

Tır alevlere teslim oldu

Afyonkarahisar'da seyir halinde iken dumanlar yükselen ve kısa sürede alevlere teslim olan tırın yandığı anlar cep telefonu kameralarına yansıdı.>>3'TE

Çeşitli suçlardan aranan 2 şahıs yakalandı

Afyonkarahisar'da çeşitli suçlardan aranan 2 şahıs polis tarafından yakalandı. Edinilen bilgilere göre, İl Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şube Müdürlüğüne bağlı ekipler tarafından kentte aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışma yapıldı. >>3'TE



Hamile hırsızlar serbest bırakıldı



Afyonkarahisar'da bir eve girmeye çalışırken yakalanan iki kadın polis tarafından gözaltına alındı. Mahkeme sevk edilen iki kadın da hamile oldukları gerekçesi ile adli kontrol şartı ile serbest bırakıldı.>>3'TE

Emirdağ Kültür evi düğün yapacakların tercihi oluyor



Gıda denetimleri devam ediyor

Sinpaşa İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü gıda kontrol personelleri tarafından 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu gereğince gıda ve perakende satış yerlerinin denetimleri devam ediyor.>>2'DE



İYİ Parti Afyonkarahisar'da kampa giriyor

İYİ Parti 13-14 Temmuz tarihleri arasında yeni yol haritasını belirlemek için Afyonkarahisar'da NG termal otelde kampa giriyor.

İYİ Partinin gerçekleştireceği istişare kampına, İYİ Parti Genel Başkanı Müsavat Dervişoğlu, Başkanlık Divanı, Genel İdare Kurulu ve Merkez Disiplin Kurulu üyeleri ile milletvekilleri katılacak. 31 Mart seçimlerinin değerlendirileceği kampta, önümüzdeki yıllar içinde ki yeni yol haritası belirlenecek. >>ANAHABER



KPSS sınavıyla ilgili açıklama

Afyonkarahisar İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü, 2024 Kamu Personel Seçme Sınavı'na (KPSS Lisans) girecek adaylarla ilgili açıklama yaptı.>>8'DE



Gerçekten Haber Verir

AnaHaber

9 TEMMUZ 2024 SALI YIL: 19 SAYI: 5512 FİYATI: 10 TL

WWW.PARKHAYAT.COM

PARKHAYAT

HASTANELERİ

"sizin hastaneniz"

444 40 03

AFYONKARAHİSAR KÜTAHYA ANKARA

MÜDÜR KASAPOĞLU, AFYON'UN TARİHİNİ VE KÜLTÜRÜNÜ GENÇLERE TANITTI

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu ve Gençlik Hizmetleri Müdürü Ahmet Ertürk, Sultandağı Gençlik Kampı'nda gençlerle bir araya geldi. Kamp, 11 ilden gelen 183 gencin katılımıyla düzenleniyor ve çeşitli aktivitelerle dolu bir program sunuyor.

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, Sultandağı Gençlik Kampı'nda gençlerle bir araya gelerek onlara moral verdi. Kasapoğlu, kamptaki gençlerle sohbet ederek onların beklentilerini dinledi ve kampın nasıl geçtiğine dair geri bildirimler aldı. Bu tür etkinliklerin gençlerin kişisel gelişimine katkı sağladığını belirten Kasapoğlu, gençlere Afyonkarahisar'ın tarihi ve kültürel zenginliklerinden de bahsetti.

KAMP PROGRAMI VE AKTİVİTELER

Sultandağı Gençlik Kampı'na katılan 183 genç, kamp boyunca tiyatro, okçuluk, müzik, rekreatif oyunlar, paintball, halk oyunları, el sanatları, matrak ve havuz etkinlikleri gibi birçok farklı aktiviteye katılma fırsatı buldu. Ayrıca satranç, langırt, voleybol, okçuluk ve masa tenisi turnuvaları da düzenlendi. Bu etkinlikler gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkı sağladı.

KAMPIN SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLERİ

Kampın bir diğer önemli yönü ise sosyal ve kültürel etkileri oldu. Farklı illerden gelen gençler, birbirleriyle kaynaşarak yeni dostluklar kurdu ve takım çalışması becerilerini geliştirdi. Bu tür etkinlikler, gençlerin sosyal becerilerini artırarak, toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı oluyor. Aynı zamanda, gençler arasında dayanışma ve birlik duygusunu pekiştiriyor.>>7'DE



OSB ve İş Bankası'ndan işbirliği

Organize Sanayi Bölgeleri Üst Kuruluşu (OSBÜK), Türkiye İş Bankası ile iş birliği yaparak OSB'lerdeki firmalara özel finansman paketi sunulması için bir protokol imzalandı.

Bu protokol ile OSB'lerin dönüşümüne katkı sağlanması amaçlanıyor. İş Bankası, OSB Şubesi aracılığıyla Organize Sanayi Bölgelerinde yer alan firmalara uygun faiz oranları ve vade koşulları ile destek oluyor. Protokol, Organize Sanayi Bölgeleri için ikiz dönüşüm yatırımlarının yanı sıra ihracat kredisi ve teminat mektubuna kadar birçok ürün ve hizmeti içeriyor. Bu protokol kapsamında Afyonkarahisar OSB İş Bankası Şubesi Müdürü Göksal Akbulut ve Ticari Müşteri İlişkileri Yöneticisi Mustafa Ali Azyaman, OSB Yönetim Kurulu Başkanı Bekir Yeşilay'ı makamında ziyaret etti. İş Bankası OSB Şubesi Müdürü Göksal Akbulut, "Afyonkarahisar Organize Sanayi Bölgesi'nde bulunan İş Bankası şubemiz ile iletişime geçerek kampanya detayları hakkında bilgi alabilirsiniz," dedi. >>ANAHABER



Adak pilav geleneği sürüyor

Afyonkarahisar'ın Sandıklı ilçesinde 'adak pilav' geleneği düzenlenene etkinlikler ile yaşatılmaya çalışılıyor.>>8'DE



İki adet metal heykel ele geçirildi



Afyonkarahisar'da jandarma ekibinin takibe aldığı tarihi eser kaçakçılarının kullandığı otomobilde, toprak çömlek içerisinde iki adet metal heykel ele geçirildi.>>8'DE

İl özel idaresi yol çalışmalarına devam ediyor

Vatandaşların ulaşım konforunu artırmak için il ve ilçeler genelinde köy yollarında asfalt kaplama ve bakım-onarım çalışmalarını sürdüren İl Özel İdaresi Yol ve Ulaşım Hizmetleri Müdürlüğü Sandıklı -Balık -Örmekuyu ve Soğucak köyleri grup yolunda toplam 13 km'lik sathi asfalt kaplama çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.>>5'TE





Başkan Burcu Köksal'dan UEFA'ya kınama



A Milli Futbol Takımı'nın Hollanda ile oynadığı karşılaşma Afyonkarahisar'da dev ekranda takip edildi.

Afyonkarahisarlılar, milli heyecana Afyonkarahisar Belediyemiz tarafından Zafer Meydanı'nda kurulan dev ekranda eşlik etti. Belediye Başkan Burcu Köksal'ın talimatlarıyla Milli Takımımızın Avrupa Futbol Şampiyonası heyecanının tüm maçları Zafer Meydanı'nda yaşandı. Ellerindeki Türk bayrakları ile tezahüratta bulunan vatandaşlar, alkışlarla da Milli Takım'a destekte bulundu.

"BU MEMLEKETTEN VATAN HAINI ÇIKMAZ"

Maçın başlamasına dakikalar kala Belediye Başkan Burcu Köksal, Zafer Meydanı'nı dolduran vatandaşlara seslendi. Milli Takımın heyecanına ortak olmaktan duyduğu memnuniyeti ifade ederek konuşmasına başlayan Belediye Başkanı Burcu Köksal, "Bu topraklarda sevinçleri paylaşmak, üzüntülere ortak olmak milli bilincimizi artırır. Şunu da çok iyi biliyorum ki; bu topraklarda, bu memlekette sağcı çıkar, solcu çıkar, ülkücü çıkar muhafazakâr çıkar ama asla vatan haini çıkmaz. Bu meydanda Cumhuriyet'le Atatürk'le, bayrakla bu ülkenin, bu vatanın birliği ve bölünmez bütünlüğü ile sorunu olanlar hariç bütün hemşerilerimle bir arada bulunmaktan

son derece mutluyum. Bu memleketi; bu memleketi seven, Cumhuriyet'e, Atatürk'e bayrağa bağlı, bu ülkenin bölünmez bütünlüğü, bu vatanın birliği için canını ortaya koyacak insanlarla birlikte yöneteceğim" dedi.

"FUTBOLCUMUZA VERİLEN CEZAYI KINIYORUM"

Türklerin tarih boyunca Bozkurt'u sembol olarak kabul ettiğine dikkat çeken Belediye Başkanı Burcu Köksal; "Ülkelerin sembolleri vardır. Amerikalılar kartalı, İspanyol'lar boğayı, Ruslar ayıyı kendine sembol olarak seçmiştir. Türkler de tarih boyunca Bozkurt'u ulusal sembol olarak kabul etmiştir. Nitekim Cumhuriyet'in ilk yılında Cumhuriyetimizin Kurucusu Büyük Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'te Türklerin ulusal sembolü olarak Bozkurt'un olduğunu belirtmiş, hatta o dönem basılan paralara Bozkurt sembolü de bastırılmıştır. Hepimizin siyasi görüşe bakılmaksızın Bozkurt sembolü nedeniyle futbolcumuza verilen cezayı kınıyorum. Son nefesime kadar Ne Mutlu Türküm Diyene! Yolunuz açık olsun, yolunuz aydınlık olsun, yolumuz her daim Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün yolu olsun" diye konuştu. >>İBRAHİM ARTIÇ

Gıda denetimleri devam ediyor

Sinanpaşa İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü gıda kontrol personelleri tarafından 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu gereğince gıda ve perakende satış yerlerinin denetimleri devam ediyor.

Afyonkarahisar İl Tarım ve Orman Müdürlüğü koordinasyonunda Sinanpaşa'da gıda satış ve toplu tüketim yerleri ile üretim yerlerine yapılan denetimler aralıksız devam ediyor. Bu kapsamda sahaya inen Sinanpaşa İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri gıda üretimi ve satışı yapılan işletmelerde gerçekleştirdikleri denetimlerini aralıksız sürdürüyor. Denetimlerde yapılan hijyen kontrollerinin ürünlerin son kullanma tarihi kontrolleri yapılırken, mevzuata uygun davranmayan işletmelere de idari yaptırımlar uygulanıyor. >>İBRAHİM ARTIÇ



Belediye Başkan Yardımcıları ve Özel Kalem'e önemli eğitim

Afyonkarahisar Belediye Başkanı Burcu Köksal'ın talimatıyla Belediye Başkan Yardımcılarımız ve özel kalem personelimize yönelik eğitim verildi.

Belediye Başkanı Burcu Köksal'ın talimatlarıyla Belediye Başkan Yardımcılarımız, özel kalem katında çalışan tüm personelimiz Protokol Yönetimi Uzmanı Nihat Aytürk'ten protokol eğitimi aldı. Eğitimin açış konuşmasını yapan Başkan Köksal, eğitimin son derece yararlı olacağını belirtti. Başkan Köksal, açış konuşmasından sonra salondan ayrılarak Aytürk'e teşekkür etti. Eğitime Başkan Yardımcılarımız Ömer Yıldız, Cem Kasapoğlu, Erkan Uysal, Eylem Ayar, Özel Kalem Müdürümüz Şehriban Öncel, Başkan Danışmanları ve Özel Kalem Müdürlüğü sekreterleri katıldı. Eğitimde protokol kurallarının temel ilkelerine ve bu kuralların uygulandığı alanlara değinen Protokol Yönetim Uzmanı Nihat Aytürk, "Resmi giyim, resmi hitap ve selam, resmi davranış, resmi karşılama, ağırlama ve uğurlama ve resmi davette yeme içme unsurları protokolün en önemli konularını oluşturur. Protokolde, kişiye ya da kuruma layık olduğu değeri vermek esastır. Karşılığınız ve oturduğunuz yer ile ikramlarınız ona verdiğiniz önemi ve değeri gösterir" ifadelerini kullandı. Aytürk, protokolde oturma düzeni, yabancı konuk ağırlama, kurumlar arası resmi yazışmalarda dikkat edilmesi gereken hususlar gibi pek çok konu hakkında da bilgi verdi.



NIHAT AYTÜRK'ÜN ÖZGEÇMİŞİ

Aydın'da doğdu. Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü'nü bitirdi. Cumhurbaşkanlığı, TBMM, Başbakanlık, Yargıtay, Danıştay, Sayıştay, HSK, YSK, Bakanlıklar ve Valilikler dâhil 290 kurumda, 76 Üniversitede ve Harp Akademilerinde yönetim ve protokol konularında 995 seminer verdi. Ayrıca Irak siyasi parti yöneticilerine ve milletvekillerine; Afganistan, Azerbaycan, Kazakistan, Kosova ve KKTC üst yöneticilerine, yönetim ve protokol seminerleri verdi. >>HÜDAYİ ACAR



Emirdağ Kültür evi düğün yapacakların tercihi oluyor

Emirdağ'ın tarihî ve kültürel dokusunu yansıtan Emirdağ Kültür Evi, şimdi düğün organizasyonlarına da ev sahipliği yapıyor.

Yenilenen bahçesiyle çiftlerimizin en mutlu günlerine tanıklık eden Emirdağ Kültür evi, geniş alanı ve zarif dekorasyonu ile unutulmaz anılar biriktirmenizi sağlıyor. Emirdağ Belediyesi'nin sosyal medyadan yaptığı açıklamada; "Açık hava düğünleri için ideal bir mekân olma özelliği taşıyan Emirdağ Kültür evi bahçesi ayrıca fotoğraf çekimleri ve diğer özel etkinlikler için de eşsiz bir seçenek imkânı sunuyor. Düğün organizasyonlarınız için rezervasyon ve detaylı bilgi almak için Emirdağ Kültür evi ile iletişime geçebilirsiniz" ifadelerine yer verdi. >>İBRAHİM ARTIÇ



Bunlar da hamile hırsızlar

Afyonkarahisar'da bir eve girmeye çalışırken yakalanan iki kadın polis tarafından gözaltına alındı. Mahkeme sevk edilen iki kadın da hamile oldukları gerekçesi ile adli kontrol şartı ile serbest bırakıldı.



Olay, Şuhut ilçe merkezinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, Pazar Mahallesi Gençlik Caddesindeki bir apartmanda bulunan L.P.'ye ait apartman dairesinin kapısının önünde yabancı şahısların olduğunu fark eden bina sakinleri durumu polise bildirdi. İhbar üzerine olay yerine gelen ekipler iki kadını kapıyı açmak için uğraşırken

suçüstü yaptı. Ardından gözaltına alınan kadınların yapılan kimlik sorgulamalarında isimlerinin G.T. ve G.K. olduğu ve çeşitli suçlardan kayıtlarının olduğu belirlendi. Eskişehir'den geldiği belirtilen şahıslar, işlemleri sonrası sevk edildikleri mahkeme tarafından adli kontrol şartı ile serbest bırakıldı. >>İHA

4 yıl 2 ay hapis cezasıyla aranan şahsı jandarma yakaladı

Afyonkarahisar'da çocuğun cinsel istismarı suçundan 4 yıl 2 ay hapis cezasıyla aranan şahsı jandarma tarafından yakalandı.

Edinilen bilgilere göre, Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı ekipleri tarafından aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışma başlatıldı. Yapılan incelemede B.E., isimli şahsın çocuğun cinsel istismarı suçundan 4 yıl 2 ay hapis cezasıyla arandığı belirlendi. Ardından ekipler şahsı yaptıkları takip sonrası Emirdağ ilçesi Gömü beldesinde yakalayıp gözaltına aldı. Şahıs işlemleri sonrası çıkarıldığı mahkemeye tutuklanarak Bolvadin T Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumuna teslim edildi. >>İHA



Afyonkarahisar'da hastanelerde yapılan işlemlere sürekli yenileri ekleniyor

Afyonkarahisar'da hastanelerde, hastaların en kısa sürede sağlığına kavuşması için yapılan uygulamalara sürekli yenileri ekleniyor. Bunun bir örneği geçtiğimiz hafta Sandıklı Devlet Hastanesinde yaşandı. Şiddetli karın ağrısı ile hastaneye başvuran, geçmişte bilateral inguinal herni (iki taraflı kasık fitiği) ameliyatı olduğu bilgisini veren 88 yaşındaki erkek hastaya tetkik için ultrasonografi yapıldı.

Ultrasonografide hastanın karaciğerinin sol bölümünde 6 cm. çaplı basit doku kisti olduğu ve safra kesesinde de duvara yapışık görünümde birkaç tane milimetrik boyutlarda taş olduğu tespit edildi. Aynı zamanda yüksek tansiyon hastası olduğu da öğrenilen hastanın kistin ve taşlarının temizlenmesine karar verildi. Ardından laparoskopik kolesistektomi, laparoskopik kist boşaltımı ve parsiyel kistektomi işlemleri uygulandı. Opr. Dr. Resul Sarıgül ve ekibi tarafından, hastanede ilk defa gerçekleştirilen bu işlemler diğer ameliyatlara göre büyük kesi açılmadığı için hastaneden taburculuk ve iyileşme süreci de kısalıyor. İşlemlerin ardından hastanede takibe alınan sonra durumunda herhangi bir olumsuzluk gözlenmeyen ve genel durumu düzgün seyreden hasta taburcu edildi. Bir süredir çektiği ağrılardan kurtulan hasta ve yakınları, Dr. Sarıgül nezdinde, tedavisinde görevli sağlık personeline teşekkür etti. >>HÜDAYİ ACAR



Çeşitli suçlardan aranan 2 şahsı polis yakaladı

Afyonkarahisar'da çeşitli suçlardan aranan 2 şahıs polis tarafından yakalandı.



Edinilen bilgilere göre, İl Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şube Müdürlüğüne bağlı ekipler tarafından kentte aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışma yapıldı. Yapılan incelemede A.F.T., isimli şahsın kişiyi hürriyetinden yoksun kılma suçundan 2 yıl 6 ay, M.K., isimli şahsın ise bina içinde muhafaza altına alınmış

eşya hakkında hırsızlık suçundan 4 yıl 2 ay hapis cezasıyla arandığı tespit edildi. Ardından şüphelilerin peşine düşen ekipler yaptıkları takip sonrası şahısları yakalayıp gözaltına aldı. İşlemleri sonrası mahkemeye çıkarılan şahıslar tutuklanarak cezaevine gönderildi. >>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

9 TEMMUZ 2024 SALI
SAYI : 5512 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



Tır alevlere teslim oldu

Afyonkarahisar'da seyir halinde iken dumanlar yükselen ve kısa sürede alevlere teslim olan tırın yandığı anlar cep telefonu kameralarına yansıdı. Olay, Afyonkarahisar-İzmir kara yolu üzerinde gece geç saatlerde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, plakası henüz tespit edilmeyen granit yüklü tırın kupasından bir anda dumanlar yükselmeye başladı. Bunun üzerine aracı yol kenarına park eden şoför ardından itfaiyeyi arayarak yardım istedi. Bu sırada kupanın alt kısmında çıkan yangın kısa sürede kupanın tamamını ve dorsesi sardı. Zaman zaman patlamalarında yaşandığı olayda tır alevlere teslim olurken, yangın olay yerine gelen itfaiye ekipleri tarafından söndürüldü. Yaşanan yangın vatandaşlar tarafından cep telefonları ile saniye saniye kayıt altına alınırken, olayla ilgili polis tarafından inceleme başlatıldı. >>İHA

Sağlık için bitter çikolata tercihi önemli: “Keyif alırken sağlığınıza koruyun”

Diyetisyen Gamze Çakaloğlu, kaliteli ve doğru miktarda çikolata tüketimin önemini vurguladı. Çakaloğlu, sağlıklı bireyler için günde 20-30 gram bitter çikolata tüketiminin makul bir miktar olarak kabul edildiğini söyledi.

7 Temmuz 1550'de kakao çekirdeklerinin Avrupa'ya ilk kez gelişi üzerine her yılın 7 Temmuz günü, Dünya Çikolata Günü olarak kutlanıyor. Çikolatanın sağlığa faydası olduğu kadar fazla miktarda tüketildiği takdirde zararları da ortaya çıkabiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Gamze Çakaloğlu, çikolatanın faydalarından, hangi ürünlerin tercih edilmesi gerektiğine kadar merak edilenleri yanıtladı.

20 GRAM BİTTER ÇİKOLATANIN YAKLAŞIK 100 KALORİ

Kaliteli ve yüksek kakao oranına sahip çikolataların tercih edilmesini söyleyen Çakaloğlu, “7 Temmuz Çikolata Günü, çikolatanın keyfini çıkarmak için harika bir fırsat. Ancak, çikolata tüketirken dikkatli olmak önemlidir. Kaliteli ve yüksek kakao oranına sahip (en az yüzde 60 kakao içeren bitter) çikolataları tercih etmek, hem lezzet hem de sağlık açısından daha faydalı olacaktır. 20 gram bitter çikolatanın yaklaşık 100 kalori olduğunu hatırlayıp, kan şekeri dengesi için yanında süt veya badem gibi protein kaynağı besinlerle tüketmek iyi bir seçenek olabilir. Çikolatalı ölçülü miktarlarda tüketmek, keyif alırken sağlığınıza korumanıza yardımcı olur” dedi.

BİTTER ÇİKOLATA MAGNEZYUM AÇISINDAN ZENGİN BİR KAYNAKTIR

Bitter çikolatanın faydalarından söz eden Çakaloğlu, “Çikolatanın faydaları arasında, özellikle bitter çikolata, antioksidanlar açısından zengindir. Bitter çikola-



tanın sağlığa olan faydaları üzerine yapılan araştırmalar gerçekten ilginç bulgular ortaya koymaktadır. Bitter çikolatanın yüksek antioksidan ve flavonoid içeriği sayesinde antioksidan kapasitesi artırılabilir. Antioksidanlar vücudu serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan koruyabilir, bu da genel sağlık için önemli bir koruma sağlar. Ayrıca, bitter çikolata magnezyum açısından zengin bir kaynaktır. Magnezyumun yeterli alımı kas krampları, yorgunluk, depresyon ve sinirlilik gibi durumları hafifletebilir. Buna ek olarak, yapılan bazı araştırmalar stresin neden olduğu fiziksel dengesizliklere karşı bitter çikolatanın destek sağladığını göstermektedir. Stres yönetiminde yardımcı olabilecek bu etkiler, genel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir” diye konuştu.

SAĞLIKLI BİREYLER GÜNDE 20-30 GRAM BİTTER ÇİKOLATA TÜKETEBİLİR

Kimlerin, hangi ölçüde çikolata tüketmesi gerektiğiyle ilgili bilgi veren Çakaloğlu, “Çikolata tüketimi konusunda herkesin dikkatli olması gerekir. Özellikle diyabet, obezite veya kalp hastalığı gibi kronik rahatsızlıkları olan kişiler, çikolata tüketimini sınırlamalı ve diyetisyen tavsiyelerine uymalıdır. Genel olarak, sağlıklı bireyler için günde 20-30 gram (yaklaşık 2-3 kare) bitter çikolata tüketimi makul bir miktar olarak kabul edilebilir. Fazla tüketim ise kilo alımına, kan şekeri seviyelerinde dengesizliklere ve bağımlılıkla benzeri etkiler oluşturabilir” dedi.

>>İHA

Düşme, yaşlılarda ölüme sebep olabiliyor

İstatistiklere göre, 65 yaş üstü her üç kişiden biri düşmeden kaynaklı ciddi sağlık sorunları yaşıyor.

Günlük yaşantı içerisinde, her gün binlerce insan çeşitli nedenlerle düşerek ciddi yaralanmalar yaşıyor. 65 yaşın üzerindeki kişilerde her üç kişiden biri düşerek yaralanıyor ancak bazı düşmelerin yol açtığı problemler ciddi sakatlıklara hatta ölüme neden olabiliyor. Medicana Çeşme Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Berrin Durmaz, ileri yaşta kişilerin görme, denge gibi sorunlardan dolayı düşmeye daha yatkın olduğuna dikkati çekerek bunlara karşı önlem alınabileceğini söyledi.

OMURLARDA, KALÇA VE EL BİLEĞİNDE YAŞANAN KIRIKLAR, SAKATLIĞA

HATTA ÖLÜME NEDEN OLABİLİYOR

Durmaz, kişide kemik erimesi varsa, düşmelerin kırıklara neden olabileceğini belirterek, en sık omurlarda, kalça ve el bileğinde yaşanan kırıkların, sakatlığa hatta ölüme bile neden olabileceğini kaydetti. Tüm kalça kırıklarının yüzde 90'ı düşmeler sonucu oluştuğuna işaret eden Durmaz, “İleri yaşın getirdiği problemler düşmelere yatkınlığı artırıyor. Örneğin görme problemleri, denge bozuklukları, demans (unutkanlık), uzun süre hareketsiz kalmak, uyku için kullanılan ilaçlar,



düşmelerin artmasına dolayısı ile kırık oluşmasına yol açabilen en sık karşılaşılan sorunlar” diye konuştu.

EGZERSİZ VE DÜZENLİ MUAYENE ÖNEMLİ

Düşmeyi azaltmanın en önemli yollarında birisinin, düzenli egzersiz yapmak olduğunu belirten Prof. Dr. Berrin Durmaz alınabilecek önemlere ilişkin şu bilgileri aktardı:

“Egzersiz, sizi daha güçlü kılar, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Tai Chi gibi denge ve koordinasyonu geliştiren egzersizler, en yararlı olanlardır. Egzersiz yapmayı engel bir durumunuz yoksa doktorunuzla görüşerek sizin için en uygun egzersiz programını oluşturun. Yaş ilerledikçe, ilaçların vücuttaki etkileri değişebilir. Bazı ilaçların birlikte alınması, baş dönmesine ve uyku haline yol açabileceği için düşmelere neden olabilir. Zaman zaman doktorunuzla ilaçlarınızı gözden geçirin. Yılda en az bir kez göz hekimi tarafından gözlerin kontrolden geçmesi gerekir. Glokom ya da katarakt gibi görmeyi azaltan sorunlar olabilir veya gözlük numarası yanlış olabilir. Zayıf görüş, düşmeye eğilimi artırır. Düşmelerin hemen hemen yarısı evde yaşanır. Bunun için evin düşme riski açısından gözden geçirilmesi gerekir.” >>İHA



Migren hastaları yazın ekstra dikkat etmeli



Türkiye'de her 5 kadından birinin ve her 10 erkekten birinin migren hastası olduğunu söyleyen uzmanlar, migrenin tedavi edilmediği takdirde kişinin yaşam kalitesine ciddi zarar verebileceğini söyledi.

Migrenin beyinde yaşanan bir dizi kimyasal değişimin sonucu ortaya çıkan özel bir baş ağrısı türü olduğunu belirten uzmanlar, “Ağrı genellikle başın bir yarısından başlar, şiddetlidir, zonklayıcıdır, en az 4 saat olacak şekilde uzun sürer ve beraberinde; mide bulantısı, kusma, ışık, ses, koku, dokunmaya artmış hassasiyet eşlik eder. Bu hastalık ülkemizde ve dünyada kişilerin yaşam kalitesini bozarak mağduriyet oluşturduğu ilk 10 hastalık arasındadır. Ülkemizde çocuk ve ergenlerin onda birinde ve gençlerimizin beşte birinde migrene bağlı baş ağrısı sorunu bulunmaktadır. Genetik yatkınlığı olan kişilerde bazı tetikleyiciler, migren ataklarını ortaya çıkaran beyin kimyasallarının salgılanmasına yol açar. Hormonlar, açlık, stres, uyku düzeni bozukluğu, çeşitli besinler, su tüketiminin yeterli olmaması, iklim değişiklikleri, ışık-ses-koku açısından uygun olmayan çevre şartları bu tetikleyicilerden bazılarıdır” diye konuştular.

ACIL MÜDAHALE LİSTESİNDE

Migren tedavisinin beyindeki kimyasallara yönelik müdahaleleri içermedikçe başarılı olmayacağını söyleyen uzman hekimler, “Hastanın şuurlanması, yaşam şeklinin düzenlenmesi, uygulanacak ilaç ya da ilaç dışı müdahaleler ile migren tedavi edilebilir bir hastalıktır. Sülük, hacamat, homeopati

gibi bilim dışı uygulamaların ispat edilmiş hiçbir katkısı yoktur. Migren mutlaka tedavi edilmesi gereken bir sağlık sorunudur; çünkü kronik migren Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre acil müdahale listesindeki ilk 10 hastalık içerisinde yer alıyor. Hastaların dörtte birinde yaşam kalitesinin yüzde 90'ı aşan oranlarda bozulduğu rapor edilmiştir. Hastaların yüzde 65'ten fazlası ise migren atakları nedeniyle işyerlerinde sorun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu tür hastalar için Amerika'da yılda 40 milyon dolar, Avrupa da ise 50 milyon dolar harcanyor. İngiltere'de günde yaklaşık 100 bin kişi okula veya işe gidemiyor” ifadelerine yer verdi.

YAZ AYLARINDA EKSTRA DİKKAT

Hava sıcaklarının arttığı günlerde migren ağrısı çeken hastalara tavsiyeler veren uzmanlar ise, “Migren ağrısı çeken hastaların yaz aylarında mutlaka şapka takmalarını, güneş gözlüğü kullanmalarını, güneş tepedeyken yürüyüş yapmalarını öneriyoruz. Ayrıca evde egzersiz yapmak, bol su içmek, kahve miktarını azaltmak, günlük düzeni mümkün olduğunca korumak ağrıları hafifletecektir. Unutulmamalı ki stres migreni tetikleyebilir ama migren özünde psikolojik diye tanımlanan bir ağrı türü değildir” ifadelerini kullandı. >>İHA

İscehisar MYO'da devir teslim töreni gerçekleştirildi

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) İscehisar Meslek Yüksekokulunda (MYO) devir teslim töreni düzenlendi. AKÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şuayıp Özdemir'in katıldığı törende; Mühendislik Fakültesi Genel Jeoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Çağlar Özkaymak müdürlük görevini İscehisar MYO Öğretim Üyesi Doç. Dr. Abdul Vahap Korkmaz'a devretti.



Devir teslim töreninde konuşan Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Şuayıp Özdemir, Mühendislik Fakültesi Genel Jeoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Çağlar Özkaymak'a emeklerinden dolayı teşekkür etti. Özdemir, Korkmaz'a da yeni görevinde başarılar diledi. Özdemir, "İscehisar Meslek Yüksekokulu oturmuş bir çalışma diline sahip ve işlerini düzenli şekilde yürütüyor. Bu görev değişiminin bir bayrak yarışı. Yeni Müdürümüzün bu sorumluluğu en iyi şekilde yerine getireceğine inanıyor ve bundan sonraki dönemde kendisine başarılar diliyorum" ifadelerini kullandı. Devir teslim töreni, plaket ve çiçek takdimi ve akabinde toplu fotoğraf çekimi ile sona erdi. >>HÜDAYI ACAR



Yaz sıcaklığına 'kronik hasta' uyarısı

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ali Köse; kronik rahatsızlığı bulunan hastaların sıcağa çok fazla maruz kalmamaları gerektiğini söyleyerek, "Yazın havaların aşırı sıcak olması, kronik hastaların problemlerini artırıyor" dedi.

Kronik hastalığı bulunan kişilerin, yaz sıcaklarında problemlerinin arttığını dile getiren Memorial İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ali Köse; "Kronik rahatsızlığı bulunan kişiler, yazın havaların aşırı sıcak olması, hastaların problemlerini artırıyor. Kalp hastalarında kalp krizi riski artıyor. Sıcaklığın yüksek olmasına bağlı olarak, hava kirliliğinin artması, ozon seviyesinin artması, astım ve KOAH gibi hastalıkların alevlenmesi ve solunum problemleri yaşanmasına neden oluyor. Sıcaklık vücutta aşırı sıvı kaybına neden oluyor. Böbrek problemi olanlarda böbrek yetmezliğini alevlendiriyor ve daha kötü böbrek

problemlerine yol açıyor. Ayrıca aşırı sıcaklığı maruz kalmak vücudun kurummasına ve bilincin bulanmasına neden oluyor. Aşırı sıcağa uzun süre maruz kalmak bulantı, kusma, halsizlik, kaslarda kramplar, baş ağrısı, yorgunluğa sebep oluyor. Bilinçte bozulma oluşuyor, bilinç bozulmasına bağlı olarak acil müdahale gerektiren durumlar ortaya çıkabiliyor. Halk dilinde güneş çarpması gibi bir tablo oluşturuyor. Birde kronik hastalar dışında çocuklarda ve yaşlılarda daha ciddi problemlerin oluşmasına neden olabiliyor. Çocukların ve yaşlıların ısıyı vücudun düzenleme mekanizmasının daha yavaş



olması ve çocuklarda daha çabuk düzenleyememesi nedeniyle çocuklar daha çok etki alanında bulunuyor. Sadece kronik hastalar değil, bu yaşlara da dikkat etmek gerekiyor" şeklinde konuştu. Sıcak havalarda alkol ve kafein tüketiminden kaçınmanın çok önemli olduğunu söyleyen Köse; "Kronik hastalar dışında ciltte yanıkların uzun süre güneşe maruz kalması cilt kanserlerine neden olabiliyor. Ciltte döküntülere neden olabiliyor. Psikolojik sorunlar oluşabiliyor. Bunlardan korunma yöntemleri çok önemli. Serin yerlerde bulunma, açık renkli ve ince giysiler tercih etme, güneş kremi kullanma, saat 12.00 ve 16.00 arasında mümkünse dışarı çıkmama, fiziksel aktiviteleri azaltma, alkol ve kafein gibi içeceklerden kaçınma önemli. Çünkü alkol ve kafein gibi içecekler vücuttan su atmayı artırır" ifadelerini kullandı.>>İHA



İl özel idaresi yol çalışmalarına aralıksız devam ediyor

Afyonkarahisar İl Özel İdaresi ekipleri il genelinde yürüttüğü yol yapım çalışmalarını ulaşımda fiziki şartları iyileştirmeye devam ediyor.

Vatandaşların ulaşım konforunu artırmak için il ve ilçeler genelinde köy yollarında asfalt kaplama ve bakım-onarım çalışmalarını sürdüren İl Özel İdaresi Yol ve Ulaşım Hizmetleri Müdürlüğü Sandıklı -Ballık -Örmekuyu ve Soğucak köyleri grup yolunda toplam 13 km'lik sathi asfalt kaplama çalışmalarını aralıksız sürüyor. İl Özel İdaresi 2024 Performans Programında yer alan, İhsaniye İlçesi Döğer - Fincanburnu arasındaki toplam 2 km yolda da sıcak asfalt yapım çalışmaları devam ediyor. Yollar tamamlandığında, bu bölgede yaşayan vatandaşların Kütahya ve Eskişehir illerine ulaşımı da kolaylaşmış olacak. >>İBRAHİM ARTIÇ



Cumhurbaşkanı Erdoğan: "Esed adım attığı anda biz de ona karşı o yaklaşımı gösteririz, davetimizi yapacağız"

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Beşar Esed şu anda Türkiye ile ilişkileri düzeltme noktasında bir adım attığı anda biz de ona karşı o yaklaşımı gösteririz. Biz davetimizi yapacağız. İnşallah bu davetle birlikte de Türkiye-Suriye ilişkilerini geçmişte olduğu gibi aynı noktaya getirelim istiyoruz" dedi. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan Almanya dönüşü uçakta gazetecilerin sorularını yanıtladı.



Gazze'de ateşkes konusunda yaşanan gelişmeleri değerlendiren Erdoğan, "Gazze konusunda iki üç gündür ciddi manada olumlu bazı gelişmeler var. MOSSAD'ın başındaki şahsın Doha'da Hamas yetkilileriyle yaptığı görüşmeler söz konusu. Görüşmelerde daimi ateşkesi öngören bazı olumlu adımlar atıldı. Artık ateşkes için 'anbean' diyorlar. Yani anbean oradan isabetli bir haber gelebilir. Ama bütün mesele Netanyahu'nun tavırları. İsrail bu caniliği, bu vahşeti daha fazla sürdürmemeli. İsrail bu katliamları devam ettirmek noktasında ayak diremeyi artık bırakmalı ve bu insanlık dışı saldırıları sonlandırmalıdır. Bu konuda uluslararası toplumun ve özellikle Batılı ülkelerin İsrail'e yönelik baskılarını artırması şarttır. Bugüne kadar saldırıda direten, katliamları sürdüren İsrail'dir. İnsan haklarını ve uluslararası hukuku ayaklar altına alan İsrail'dir. Şimdi kalkmış çatışmaları bölgeye yaymak, kendilerini rahatlatmak için Lübnan'ı tehdit ediyorlar. İsrail çatışmaları bölgeye yayma niyetinden vazgeçmelidir. Amerika Birleşik Devletleri başta olmak üzere Batılı ülkeler, bu noktada İsrail'e verdikleri destekten vazgeçmelidir. Türkiye, ilk andan itibaren barıştan yana olmuştur. Türkiye bu çatışmaların sona ermesi gerektiğini, 1967 sınırlarında iki devletli çözümün kalıcı barışı sağlayacağını en yüksek sesle dile getiren ülkedir" ifadelerini kullandı.

TÜRKİYE-İRAN İLİŞKİLERİ İNŞALLAH DAHA İYİ OLACAKTIR

İran'da Cumhurbaşkanı olarak Türk kökenli Mesud Pezeşkiyan'ın seçilmesinin iki ülke ilişkilerine nasıl yansıtacağı sorusunu yanıtlayan Erdoğan, "Mesud Pezeşkiyan aslında Azeri kökenli bir Türk. Mesela Tebriz'de Türkçe konuşuyor. Ama Kürt bölgelerine gittiği zaman oralarda da Kürtçe konuşabiliyor. Farsça da gayet hakim. O şekilde onu da konuşabiliyor. Ben döndüğümüzde kendisiyle irtibat kurup tebrik edeceğim. Bundan sonraki süreçte Türkiye-İran ilişkileri inşallah daha iyi olacaktır. Kaldı ki İran'la bölgede münasebetleri en iyi olan ülke Türkiye. İran bizim tarihi ve kültürel bağlarımız bulunan önemli bir komşumuzdur. Yeni dönemde Türkiye-İran ikili ilişkilerinin arttır bir tempoda olumlu istikamette gelişmesini bekliyorum" şeklinde konuştu.

TÜRKİYE İLE İNGİLTERE İKİLİ İLİŞKİLERİ SON DERECE KÖKLÜDÜR

İngiltere'de Rishi Sunak'ın seçimi kaybetmesini yorumlayan Erdoğan, "Şu ana kadar uyguladıkları

politikalar ve İngiltere'nin ekonomik alanda yaşadığı sıkıntılar Rishi Sunak'ın bana göre en önemli kayıp sebebi olmuştur. Sola gelince, 14 yıldır malum İşçi Partisi İngiltere'de bir netice alamadı. Ama şimdi bu seçimde 411 milletvekili kazandı. Bugüne kadar İşçi Partisi Tony Blair zamanında bile böyle bir sayıya ulaşamamıştı. Şimdi ise bu milletvekili sayısını yakalamak suretiyle İngiltere'de ikinci defa İşçi Partisi böyle bir güce erişti. İşçi Partisi lideri Keir Starmer'ı da henüz tebrik için aramadım. Şimdi döner dönem ilk yapacağımız işlerden bir tanesi onu da aramak olacak. Avrupa Birliği'nden ayrılmış bir ülke olarak tekrar katılmayı düşünmediğini söylüyor. Yapacağımız görüşmede 'bundan sonra Türkiye-İngiltere ilişkilerini nereye vardırız', bunları da konuşacağız. Türkiye ile İngiltere ikili ilişkileri son derece köklüdür. Biz, iktidarımız döneminde gerek İşçi Partili gerek Muhafazakar Partili başkanlarla çalıştık. Önemli olan iki ülkenin ortak çıkarları doğrultusunda çalışmalar ortaya koymaktır. Yeni dönemde de müttefikimiz İngiltere ile ilişkilerimizi her alanda geliştirmeye devam edeceğiz. Önümüzde önemli gündem başlıkları var bunları ele alarak ilişkilerimizdeki olumlu seyri iletirmek niyetindeyiz" diye konuştu.

MUHALEFET SÜREKLİ KİŞİRTİCİLİK YAPMAYA DEVAM EDİYOR

Cumhurbaşkanı Erdoğan "Kaysen'de yaşanan pro-

vokatif olayların arkasında organize bir el olabilir mi" sorusuna şöyle yanıt verdi. "Muhakkak ortada bir mikser var. Yani bu tür olaylarda bir siyasi mikserin olmaması mümkün değil. Onlar ne kadar bu işi karıştırmaya gayret ederlerse etsinler zaten biz güçlü bir devlet olarak bunlara gereken tokadı anında attık. Bundan sonra da atmaya devam ederiz. Türkiye'nin gücü sayesinde nasıl ki PKK'yı, PYD'yi, KCK'yı, FETÖ'yü çökerttiyse, aynı şekilde bunları da çökertiriz. Ama yeter ki bizim içimizdeki siyasetçiler bu noktada akıllı hareket etsin. Artık biliyorsunuz ana muhalefet diye bir şey kalmadı. Bu muhalefet sürekli kişirticilik yapmaya devam ediyor, rahat durmuyor. Hala kalkıyor, mültecilerle uğraşiyor. Şu anda Suriye'den 3 milyonu aşan mülteci ülkemizde. Şimdi öyle bir noktaya geldik ki, Beşar Esed şu anda Türkiye ile ilişkileri düzeltme noktasında bir adım attığı anda biz de ona karşı o yaklaşımı gösteririz. Çünkü biz dün Suriye ile düşman değildik ki, biz Esed ile ailece görüşüyorduk. Biz davetimizi yapacağız. İnşallah bu davetle birlikte de Türkiye-Suriye ilişkilerini geçmişte olduğu gibi aynı noktaya getirelim istiyoruz. Davetimiz her an olabilir. Türkiye'de görüşme olması konusunda ise Sayın Putin'in yaklaşımları var. Irak Başbakanı'nın bu konuda yaklaşımları var. Biz her yerde arabuluculuktan bahsediyoruz da sınırlarımızdakiyle, komşumuzla niye olmasın?" >>IHA

Sigara
hem
öldürür
hem
süründürür

Ahmet YEŞİLAY



İçme sigarayı sağlıkta
sıhhatte kal, içersen
bırakmaz sende hal.

TÜRKSAT 6A uydudan ayrıldık 70 dakika sonra ilk sinyallerini vermeye başlayacak

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, 8 Temmuz'u 9 Temmuz'a bağlayan gece uzaya fırlatılması planlanan TÜRKSAT 6A'nın roketten ayrılmasından sonra da yaklaşık 70'inci dakikada geçici yörüngesine ulaşarak ilk sinyalini vermesini beklediklerini duyurdu.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Abdulkadir Uraloğlu, Türksat 6A uydusuyla ilgili basın açıklaması yaparak uydunun son durumu hakkında bilgilendirmelerde bulundu. Uydunun 8 Temmuz'u 9 Temmuz'a bağlayan gece 00:20'de fırlatılacağını hatırlatan Bakan Uraloğlu, uydunun kapsülden ayrıldıktan 70 dakika sonra ilk sinyalini vereceğini ve bunun gerçekleşmesi ile uydunun başarılı bir fırlatma geçirdiğini anlayacaklarını söyledi.

70'İNCİ DAKİKADA GEÇİCİ YÖRÜNGESİNE ULAŞARAK İLK SİNYALİ ALMAYI BEKLİYORUZ Uydunun Amerika'ya gönderilmesinin ardından 1 aydır testlere tabi tutulduğunu ve artık fırlatma testlerinin sonuna gelindiğini açıklayan Uraloğlu, "TÜRKSAT 6A uydumuzu artık fırlatma merkezinden Falcon 9 roketi ile ABD yerel saati ile 8 Temmuz 2024 saat 17:20'de, Türkiye saati ile 8 Temmuz'u 9 Temmuz'a bağlayan gece 00:20'de uzaya gönderecek şekilde geri sayıma başladık. Uydunun fırlatma

anını (lift off) referans alırsak bu andan itibaren yakıt deposu ilk ayrılması 195'inci saniyede gerçekleşecek. Tam olarak 35 dakika 55 saniye sonra ise TÜRKSAT 6A uydusu roketin ikinci katından (second stage) ayrılacak. Uydunun roketten ayrılmasından sonra da yaklaşık 70'inci dakikada geçici yörüngesine ulaşarak ilk sinyali almayı bekliyoruz. Uydunun ayrılma anından sonra sinyalin alınması, hiçbir sorun yaşamadan fırlatmanın ve ayrılmanın başarılı gerçekleştiğini gösterecek. Fırlatmanın ardından kimyasal itki sistemi ile yola çıkacak olan uydumuz 35 bin 786 kilometre uzaklıkta 42 derece Doğu boylamındaki kalıcı yörüngesine ulaşarak yörünge testlerine başlamayı planlıyoruz. Yörüngeye ulaşmasının ardından da yaklaşık 1 ay sürecek testlerin ardından TÜRKSAT tarafından yörüngede teslim alınarak TÜRKSAT 6A uydumuzu faaliyete geçirmeyi hedefliyoruz" ifadelerini kullandı. >>IHA



Sultandağı Gençlik Kampı'nda gençler spor ve sanatla kendini keşfediyor

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu ve Gençlik Hizmetleri Müdürü Ahmet Ertürk, Sultandağı Gençlik Kampı'nda gençlerle bir araya geldi. Kamp, 11 ilden gelen 183 gencin katılımıyla düzenleniyor ve çeşitli aktivitelerle dolu bir program sunuyor.

Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, Sultandağı Gençlik Kampı'nda gençlerle bir araya gelerek onlara moral verdi. Kasapoğlu, kamptaki gençlerle sohbet ederek onların beklentilerini dinledi ve kampın nasıl geçtiğine dair geri bildirimler aldı. Bu tür etkinliklerin gençlerin kişisel gelişimine katkı sağladığını belirten Kasapoğlu, gençlere Afyonkarahisar'ın tarihi ve kültürel zenginliklerinden de bahsetti.

KAMP PROGRAMI VE AKTİVİTELER

Sultandağı Gençlik Kampı'na katılan 183 genç, kamp boyunca tiyatro, okçuluk, müzik, rekreatif oyunlar, paintball, halk oyunları, el sanatları, matrik

ve havuz etkinlikleri gibi birçok farklı aktiviteye katılma fırsatı buldu. Ayrıca satranç, langirt, voleybol, okçuluk ve masa tenisi turnuvaları da düzenlendi. Bu etkinlikler gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkı sağladı.

KAMPIN SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİLERİ

Kampın bir diğer önemli yönü ise sosyal ve kültürel etkileri oldu. Farklı illerden gelen gençler, birbirleriyle kaynaşarak yeni dostluklar kurdu ve takım çalışması becerilerini geliştirdi. Bu tür etkinlikler, gençlerin sosyal becerilerini artırarak, toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı oluyor. Aynı zamanda, gençler arasında dayanışma ve birlik duygusunu pekiştiriyor.



AFYONKARAHİSAR'IN TARİHİ YERLERİNE ZİYARET

İl Müdürü Kasapoğlu, gençlere Afyonkarahisar'ın tarihi yerlerini gezdirdi. Bu geziler sayesinde gençler, şehrin tarihi ve kültürel mirasını yerinde görerek öğrendi. Kasapoğlu, bu tür gezilerin gençlerin tarih bilincini artırdığına ve kültürel mirasa sahip çıkma konusunda farkındalık yarattığına dikkat çekti.

GELECEĞE YÖNELİK PLANLAR

İl Müdürü Kasapoğlu, bu tür kampların önümüzdeki yıllarda da düzenlenmeye devam edeceğini belirtti. Gençlerin talepleri doğrultusunda programın sürekli olarak geliştirileceğini vurgulayan Kasapoğlu, "Gençlerimiz bizim geleceğimiz. Onların gelişimine katkı sağlayacak her türlü etkinliği desteklemeye devam edeceğiz," dedi. >>MEHMET KASAL



Tosun: "Burada yaptıklarımız sadece fragmandı"

A Milli Futbol Takımı'nın EURO 2024 çeyrek finalinde elenmesinin ardından Türkiye'ye dönen milli oyuncu Cenk Tosun, "Burada yaptıklarımız sadece fragmandı" dedi.



2024 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda (EURO 2024) çeyrek finalde Hollanda'ya elenen A Milli Futbol Takımı, Türkiye'ye döndü. Milli futbolcu Cenk Tosun, İstanbul Havalimanı'nda basın mensuplarına açıklamalarda bulundu. Turnuvada asıl hedeflerinin final oynamak olduğunu söyleyen Tosun, "Yüksek heyecan yaşadık. Gönüllerde final oynamak vardı. Biz kendimize öyle bir hedef koymuştuk. Bizim takımın da gücü vardı final oynamaya ama maalesef Hollanda maçında talihsiz bir yenilgiye uğradık. Ama tüm ülkeyi sevince boğduğumuz için çok mutluyuz. Türk olduğumuz için mutluyuz. Ne mutlu Türk'üm diyene. Türk olmak zordur. Çünkü sadece bir ülkeye karşı değil bütün dünyaya karşı savaşmak zorundasın. Ama herkesi sevince boğduğumuz ve gençlere ümit olduğumuz için mutluyuz. Yorulduk, uzun bir sezon oldu. Şimdi tatil zamanı. Ondan sonra çalışmalara başlayacağız" ifadelerini kullandı.

"BURADA YAPTIKLARIMIZ SADECE FRAGMANDI"

Milli takımın genç ve yetenekli bir jenerasyonunun olduğunu aktaran Cenk Tosun, "İnşallah bir sonraki turnuvada, 2026 Dünya Kupası elemelerini güzel geçirip, o turnuvada da olmak istiyoruz. Burada yaptıklarımız sadece fragmandı. İnşallah bizim gençlerimiz orada 2026'da daha güzel işler yapacaktır" şeklinde konuştu.>>İHA

Abdullah Toprak, u-20 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda altın madalya kazandı

Afyonkarahisar TOHM güreşçisi Abdullah Toprak, 65 kg sıkletinde U-20 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda üstün bir performans sergileyerek Avrupa Şampiyonu oldu. Sırbistan'ın Novi Sad şehrinde düzenlenen şampiyonada, Toprak rakiplerini geride bırakarak altın madalyayı Türkiye'ye kazandırdı.



Afyonkarahisar Gençlik ve Spor İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, TOHM antrenörleri ve Abdullah Toprak'ı tebrik etti. Kasapoğlu, şampiyonanın Türk güreşine kazandırdığı başarıyla gurur duyduklarını belirtti ve Toprak'ın performansının Türk sporuna ilham verici olduğunu vurguladı. Abdullah Toprak, başarısını antrenörleriyle birlikte titiz bir çalışmanın ve fedakarlığın ürünü olarak nitelendirdi. Güreş kariyerindeki bu önemli başarının kendisi için bir dönüm noktası olduğunu ifade eden Toprak, Avrupa Şampiyonluğu'nun kendisine olan güvenini artırdığını ve gelecekte daha büyük hedeflere odaklanmasını sağladığını belirtti. >>İHA



Görev yerleri değişen vali yardımcılarını ve Kaymakamlara veda yemeği

Programda Afyonkarahisar Vali Yardımcıları Betül Büyükkılıç ve Harun Reşit Han, Emirdağ Kaymakamı Osman Bilici ve çok sayıda Kaymakam hazır bulundu.

Toplantıda, görev süreleri boyunca Afyonkarahisar'da yaptıkları hizmetler dolayısıyla vali yardımcılarını ve Kaymakamlara teşekkür eden Vali Yiğitbaşı, katılımcılara yeni görev yer-

lerinde başarılar diledi. Vali Yiğitbaşı, Afyonkarahisar'da birlikte çalıştıkları yöneticilerin ve görevlilerin özverili çalışmalarından dolayı memnuniyetini dile getirdi. >>İHA

Afyonkarahisar Valisi Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile görev yerleri değişen vali yardımcılarını ve kaymakamlara veda yemeği verdi.

Adak pilav geleneği sürüyor

Afyonkarahisar'ın Sandıklı ilçesinde 'adak pilav' geleneği düzenlenene etkinlikler ile yaşatılmaya çalışılıyor.

Yıllar önce ilçedeki mahallelerde zaman zaman 'adak pilav' olarak bilinen gelenek ile vatandaşlar tepsiler üzerinde hazırladıkları pilav ve üzerine et koyarak mahallede ki çocuklara ikram ettikleri anlamlı etkinlik sürdürülmeye çalışılıyor. Geleneği yaşatmak isteyen ilçe esnaflarından

Mahmut Çepni, hazırladığı pilav ve eti tepsiler üzerine koyarak Arastalar Sokakta bulunan esnafları davet etti. Adak Pilav geleneğini yaşatmak istediğini belirten Çepni, bu yıl üçüncüsünü düzenlediklerini bu geleneği her yıl devam ettirmeyi planladığını bildirdi. >>İHA



İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü'nden KPSS sınavıyla ilgili açıklama

Afyonkarahisar İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü, 2024 Kamu Personel Seçme Sınavı'na (KPSS Lisans) girecek adaylarla ilgili açıklama yaptı.

Konuyla ilgili yapılan yazılı açıklamada, sınava girecek adaylardan nüfus cüzdanını kaybedenler için İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü'nün imzalı-mühürlü, barkodlu ve kare kodlu "Geçici Kimlik Belgesi" düzenleyebileceği belirtildi.

Açıklamada ayrıca kurumun 14 Temmuz 2024 Pazar günü 07.00-14.30, 20 Temmuz 2024 Cumartesi günü 07.00-14.30 ve 21 Temmuz 2024 Pazar günü 07.00-10.00 saatleri arasında mesai yapacağı kaydedildi. >>İHA

Jandarma takibe aldığı araçta tarihi eser ele geçirdi

Afyonkarahisar'da jandarma ekibinin takibe aldığı tarihi eser kaçakçılarının kullandığı otomobile, toprak çömlek içerisinde iki adet metal heykel ele geçirdi.

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı ekipleri, İhsaniye ilçesi Gazlıgöl beldesinde iki şahsın elinde tarihi eserler bulunduğu bilgisini aldı. Ardından aracı takibe alan ekipler söz konusu aracı beldede durdurarak arama yaptı.



Aramada toprak çömlek içerisinde biri 18 diğeri 19 santimetre uzunlukta iki adet metal heykel ele geçirildi. Olayın ardından isimleri öğrenilemeyen şahısların gözaltına alındığı bildirildi. >>İHA