

Fuar Hastanesi

Fair Hospital

www.fuarhastanesi.com

fuarhastanesi

Randevu ve Bilgi için

0 272 223 44 44

0 850 259 30 33

Kültür Park Fuar Alanı
AFYONKARAHİSAR

RAMAZAN ETKİNLİKLER ÜÇÜNCÜ HAFTASINDA DA YOĞUN İLGİ GÖRDÜ



Afyonkarahisar Belediyesi'nin Ramazan ayına özel olarak düzenlediği etkinlikler, üçüncü haftasında da büyük bir coşku ve yoğun katılımıyla devam etti. Minik şefler atölyelerinden ilahi konserlerine, semazen gösterilerinden Çanakkale'ye özel anımlara kadar geniş bir yelpazede gerçekleştirilen programlar, vatandaşlarımızdan tam not aldı.>>2'DE

BAKAN GÖKTAŞ: ÜLKEMİZİN GELECEĞİNİ ŞEKİLLENDİRMeye DEVAM EDECEĞİZ'



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, Emirdağ ziyaretleri kapsamında her fırsatta olduğu gibi bu kez de Fazlı-Macide Halaç Huzurevi'ni ziyaret ederek kıymetli büyüklerimizle bir araya geldi. 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası dolayısıyla daha da anlam kazanan bu ziyarette, ulu çınarlarımızın hayat kalitesini artırmaya yönelik hizmetler ve projeler değerlendirildi. Huzurevi sakinleriyle samimi sohbetler gerçekleştiren Bakan Göktaş, onların taleplerini dinleyerek hayırlı ve sağlıklı ömürler diledi. Programda konuşan Bakan Göktaş, Ramazan'ın gönüllerin yakınlığı özel bir zaman olduğunu belirterek, "Bir arada oluşumuz, sofralarımızı paylaşmamız, birlik ve beraberliğimizin, kardeşlik ve dostluk bağlarımızın en güzel nişanesidir." >>8'DE



BİNLERCE ADET MAKARON ELE GEÇİRİLDİ

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı, kaçakçılıkla mücadele çalışmalarına devam ediyor. Bu çerçevede yapılan tütiz çalışmalar neticesinde ekipler Yeşilyurt Mahallesinde ikamet eden B.Ç. ve H.Ç., isimli şahısların ikametinde kaçak eşya bulundurduğu yönünde bilgi aldı Bunun üzerine şüpheli şahısların ikametinde ve araçta yapılan arama sonucunda; 16 bin 220 adet içi tütün doldurulmuş makaron, 288 paket bandrolsüz kaçak sigara, 30 kilogram kıyılmış bandrolsüz tütün, 3 adet elektronik sigara ele geçirildi.>>3'TE

Uyuşturucu operasyonunda 1 kişi tutuklandı



Afyonkarahisar'da polis tarafından gerçekleştirilen operasyonda 615 adet uyuşturucu hap ele geçirilirken olayla ilgili bir kişi tutuklandı.>>3'TE

ÇEVREYE RAHATSIZLIK VEREN MOTOSİKLETLER TRAFİKTEN MEN EDİLDİ

Afyonkarahisar'ın Bolvadin ilçesinde kurallara uymayan ve çevreye rahatsızlık veren motosikletler polis tarafından trafikten men edilirken ayrıca sürücülere cezai işlem uygulandı.>>3'TE



Başkan Aynacı, mahalle ziyaretlerini sürdürüyor /2

Gerçekten Haber Verin

AnaHaber

24 MART 2025 PAZARTESİ YIL: 20 SAYI: 5733 FİYATI: 17 TL

WWW.PARKHAYAT.COM

PARKHAYAT

HASTANELERİ

"sizin hastaneniz"

444 40 03

VALİ YİĞİTBAŞI'NA EMİNE ERDOĞAN'DAN PLAKET

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan'ın himayelerinde, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın öncülüğünde başlatılan Ulusal Su Verimliliği Seferberliği doğrultusunda alınan kararları pekiştirmek için 22 Mart Dünya Su Günü vesilesiyle Su Verimliliği Zirvesi gerçekleştirildi. Programda su verimliliği alanındaki çalışmalara katkılardan dolayı Vali Kübra Güran Yiğitbaşı'na Emine Erdoğan tarafından plaket takdim edildi.

"İŞ İŞTEN GEÇMEDEN TEDBİR ALMAK GEREKİR"

Düzenlenen zirvede "Su Verimliliği İşbirliği Protokolünü" imzalayacak olan bakanlar ile kurum başkanlarına teşekkür eden Emine Erdoğan, Birleşmiş Milletler İnsan Yerleşimleri Programına destekleri için ayrıca şükranlarını sunarak, zirvenin hayırlı olması temennisinde bulundu. Emine Erdoğan, "Susadığınızda kuyu açmak için çok geçtir. Yani bir sorun kapımıza dayanmadan yaklaşan tehlikenin ayak seslerini duymak ve iş işten geçmeden tedbir almak gerekir. Dünyaya baktığımızda denizlerle, okyanuslarla, göllerle, ırmaklarla kaplı masmavi bir gezegen görüyoruz. Bu nedenle suyun bitmeyecek bir kaynak olduğuna dair yanlış bir ön kabulde hareket ediyoruz" ifadelerini kullandı. >>HABER SAYFA 5'TE

OTOMOBİL TIRA ÇARPTI: 2 KİŞİ YARALANDI



Afyonkarahisar'da otomobilin tıra çarpması sonucu meydana gelen trafik kazasında biri Alman biri Ukrayna uyruklu 2 kişi yaralandı.>>3'TE

Turizm Fakültesinde söyleşiler devam ediyor /5

"İMZALANAN PROTOKOLLER ÜLKEMİZE HAYIRLI OLSUN"



Erdoğan

Yiğitbaşı

Özpet
Global
www.ozpet.com.tr



Güçlü Ve Modern
ÜRETİM

AKÜ'de "Bilinçli Tüketicici olmak" konulu konferans düzenlendi

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Girişimcilik ve Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi (GİKAM) tarafından "Bilinçli Tüketicici Olmak" konulu konferans düzenlendi.

Prof. Dr. Sabri Bektöre Konferans salonunda düzenlenen konferansa; Afyonkarahisar Ticaret İl Müdürü Mahmut Yayla, GİKAM Müdür Vekili Dr. Öğretim Üyesi Koray Gürpınar ile birlikte öğrenciler katıldı.

"HAKLARINI VE HAK ARAMA YOLLARINI BİLEN KİŞİLER, BİLİNÇLİ TÜKETİCİDİR"

Konferansta, Afyonkarahisar İl Ticaret Müdürlüğü Raportörü Hasibe Mut Kabu, bilinçli tüketicinin nasıl olması gerektiği üzerine bilgiler verdi. Kabu, bütçesine göre alışveriş yapan, israftan kaçınan, fiyat araştırması yapan, haklarını ve hak arama yollarını bilen ve çevreye zararlı davranışlardan kaçınan kişinin bilinçli tüketicici olduğunu belirtti. Hak araması için bilin-



mesi gereken önemli noktaların olduğunu ifade eden Kabu, "Ürün ve hizmet alımı sonrası haklarımızı arayabilmek için gerekli belgelerin saklanması, kalıcı ve saklayıcı içeriğine sahip olunması, yasal sürelerle ve fiyat etiketlerine dikkat edilmesi gerekir" dedi. Satıcının ve tüketicinin aynı zamanda fiziksel varlığı olmaksızın mal veya hizmetlerin uzaktan pazarlanmasının mesafeli satış sözleşmesi olduğunu kaydeden Kabu, "Telefon veya İnternet üzerinden yapılan sözleşmeler, mesafeli satış sözleşmesinin içine girer. Burada koşulsuz şartsız 14 günlük iade hakkımız bulunmaktadır. Siparişimizi verdikten sonra 30 gün teslimat süresi var. Mesafeli sözleşmelerde cayma hakkı tüketicidedir. Cayma hakkının kullanıldığına dair ispat yükümlülüğü de tüketiciciye aittir" diye konuştu.

"AFYONKARAHİSAR'A TÜKETİCİ MAHKEMELERİ KURULDU"

Ticaret Bakanlığının 1 Ocak itibarı ile iş yeri dışındaki satış sözleşmelerine yeni bir uygulama getirdiği bilgisini veren Kabu, "Bu uygulamaya göre firmalar, tüketiciciye sadece posta veya e-posta ile değil kısa mesajla da ulaşabileceği bir numara vermek zorunda. Tüketicici kısa mesaj atarak da sözleşmeden caydığını bildirebilecek. Buna göre tüketicinin, cayma hakkının kullanıldığına dair bildirim, cayma hakkı süresi dolmadan yazılı veya kalıcı saklayıcısı ile satıcı ya da sağlayıcısına iletmesi gerekir" dedi. Kabu, "Tüketicici Mahkemeleri ise Tüketicici Hakem Heyetinin bir üst mercii niteliğindedir. Hem Tüketicici Hakem Heyeti kararlarına itiraz hem de parasal sınırın aşıldığı durumlarda yetkilidir. Karar süresi tüketicici hakem heyetlerine göre uzundur ancak kesindir. Tüketicici Mahkemeleri büyük illerde bulunmakla beraber Afyonkarahisar'a da yeni kurulmuştur. Ancak tüketicici Mahkemelerinin olmadığı illerde de Asliye Hukuk Mahkemeleri, Tüketicici Mahkemeleri sıfatıyla görev yapmaktadır" ifadelerini kullandı. Konferans, soru cevap bölümünün ardından sona erdi. >>MEVLÜT TINAS



RAMAZAN ETKİNLİKLER ÜÇÜNCÜ HAFTASINDA DA YOĞUN İLGİ GÖRDÜ

Afyonkarahisar Belediyesi'nin Ramazan ayına özel olarak düzenlediği etkinlikler, üçüncü haftasında da büyük bir coşku ve yoğun katılımı devam etti. Minik şefler atölyelerinden ilahi konserlerine, semazen gösterilerinden Çanakkale'ye özel anmalara kadar geniş bir yelpazede gerçekleştirilen programlar, vatandaşlarımızdan tam not aldı.



Ramazan etkinliklerinin üçüncü haftasında en çok ilgi gören programlardan biri Necmettin Ötün'ün ilahi konseri oldu. 15 Mart Cumartesi akşamı gerçekleşen konserde, ünlü sanatçı seslendirdiği ilahilerle dinleyicilere manevi bir atmosfer sundu. Vatandaşlarımız, Ötün'ün eşsiz yorumlarıyla gönüllerini huzurla doldurdu.

ÇANAKKALE ŞEHİTLERİMİZ UNUTULMADI

18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'ni unutulmadı. Belediye Çocuk Korumuzun ilahi dinletisiyle başlayan program, Kahramanlık Türküleri Dinletisi ve Kent Orkestrası'nın özel performansı ile taçlandı. Katılımcılar, Çanakkale ruhunu bir kez daha yaşarken, milli birlik ve beraberlik mesajları öne çıktı.

MEHMET ERARABACI'DAN GÖNÜLLERE DOKUNAN İLAHİ KONSERİ

Vatandaşlar, ünlü ilahi sanatçısı Mehmet Erarabacı'nın etkileyici konseriyle buluştu. Büyük ilgi gören konser sırasında katılımcılara haşhaşlı lokma ikramı da yapıldı. Erarabacı, birbirinden güzel ilahilerle Ramazan'ın manevi atmosferini en güzel şekilde yansıttı.

RAMAZAN ETKİNLİKLERİMİZ DEVAM EDİYOR

Ramazan boyunca çocuklar için düzenlenen etkinlikler de hız kesmeden devam etti. Hacivat-Karagöz gölge oyunları, çocuk atölyeleri, Ramazan davulcuları, Nasreddin Hoca fıkraları, semazen gösterileri ve Yeniçeri Kılıç Kalkan gösterisi gibi etkinlikler, her yaşta katılımcıya hitap etti. Ayrıca, otel şefleri eşliğinde kaymaklı güllaç ve çikolata workshopları da büyük ilgi gördü. >>KADER KAYA



Başkan Aynacı, mahalle ziyaretlerini sürdürüyor



Bolvadin Belediye Başkanı Derviş Aynacı ve Bolvadin Muhtarlar Derneği Başkanı İbrahim Eriş, Emrullah Mahallesi Muhtarı Halil Hilmi Olkun ile birlikte Emrullah Mahallesi'nde saha incelemelerinde bulundu. Mahallede yapılan incelemelerde yeşil alan ihtiyaçları, kaldırım ve yol düzenlemeleri gibi konular ele alındı. Ayrıca mahallede bulunan metruk binaların durumu da değerlendirildi. Mahalle sakinlerinin talepleri yerinde dinlenerek çözüm önerileri üzerinde duruldu. Başkan Aynacı, yaptığı açıklamada şu ifadelerle yer verdi: "Emrullah Mahallesi, ilçemizin merkezi mahallelerinden biri. Bugün sahaya çıkarak mahallemizin ihtiyaçlarını yerinde tespit ettik. Yeşil alan ve kaldırım düzenlemeleri başta olmak üzere, yol çalışmaları ve diğer eksikliklerin giderilmesi için gerekli adımları atacağız. Amacımız, sadece mevcut sorunları çözmek değil, aynı zamanda mahallemizi geleceğe daha iyi hazırlamak. Tüm mahallelerimizde olduğu gibi burada da çalışmalarımız hız kesmeden devam edecek. Halkımızın talepleri bizim için çok önemli ve en kısa sürede gerekli iyileştirmeleri yapmak için ekiplerimizle sahada olacağız." ifadelerini kullandı. >>İBRAHİM ARTIÇ

ÇEVREYE RAHATSIZLIK VEREN MOTOSİKLETLER TRAFİKTE MEN EDİLDİ



Afyonkarahisar'ın Bolvadin ilçesinde kurallara uymayan ve çevreye rahatsızlık veren motosikletler polis tarafından trafikten men edilirken ayrıca sürücülere cezai işlem uygulandı.

Bolvadin'de İlçe Emniyet Müdürlüğüne bağlı trafik ekipleri çevreye rahatsızlık veren sürücülere yönelik denetimlerini sürdürüyor. Bu çerçevede ekipler ilçedeki park ve bahçelerde çevreye rahatsızlık veren abart egzoz takılı, plakasız, ehliyetsiz, şase numarası olmayan motosikletler trafikten men edildi. Toplanan motosikletlerin sürücülerine ise toplamda 112 bin 328 TL para cezası yazıldı.>>İHA



Otomobil tıra çarptı: 2 kişi yaralandı

Afyonkarahisar'da otomobilin tıra çarpması sonucu meydana gelen trafik kazasında biri Alman biri Ukrayna uyruklu 2 kişi yaralandı.

Kaza, Sandıklı ilçesi Kusura köyü yakınlarında meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.T. isimli Alman vatandaşı idaresindeki B 9888 X A plakalı otomobil, önünde seyir halinde olan M.M.B. yönetimindeki 43 UT 406 plakalı tıra çarptı. Çarpmanın etkisiyle savrulan otomobil ardından yol

kenarındaki şarampole giderek durabildi. Kazada otomobil sürücüsü ile araçta bulunan Ukrayna vatandaşı O.V. yaralandı. Yaralılar olay yerine gelen ambulanslarla hastaneye kaldırıldı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı.>>İHA



Afyonkarahisar'da binlerce adet makaron ele geçirildi

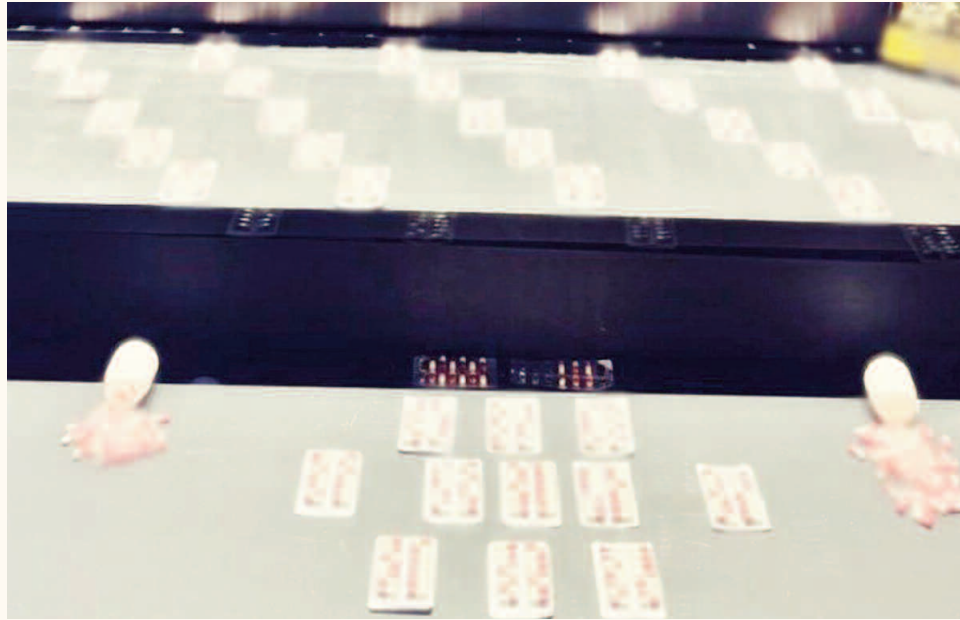
Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı 2 şüpheli şahsın evinde yaptığı aramada binlerce adet içi doldurulmuş makaron ele geçirdi.



Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı, kaçakçılıkla mücadele çalışmalarına devam ediyor. Bu çerçevede yapılan titiz çalışmalar neticesinde ekipler Yeşilyurt Mahallesinde ikamet eden B.Ç. ve H.Ç., isimli şahısların ikametinde kaçak eşya bulundurduğu yönünde bilgi aldı Bunun üzerine şüpheli şahısların ikametinde ve araçta yapılan arama sonucunda; 16 bin 220 adet içi tütün doldurulmuş makaron, 288 paket bandrolsüz kaçak sigara, 30 kilogram kıyılmış bandrolsüz tütün, 3 adet elektronik sigara ele geçirildi. Meydana gelen olayla ilgili olarak adli tahkikat deva ediyor.>>İHA

Uyuşturucu operasyonunda 1 kişi tutuklandı

Afyonkarahisar'da polis tarafından gerçekleştirilen operasyonda 615 adet uyuşturucu hap ele geçirilirken olayla ilgili bir kişi tutuklandı.



Olay, kent merkezinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, Afyonkarahisar İl Emniyet Müdürlüğü ekipleri tarafından uyuşturucu satıcılarına yönelik operasyon yapıldı. Operasyonda 615 adet uyuşturucu hap ele geçirildi. Konu ile ilgili olarak gözaltına alınan Y.K. ve Ö.K. hakkında 'Uyuşturucu Madde Kullanmak' suçu çerçevesinde adli işlem yapılırken, B.Y. isimli şahıs ise çıkarıldığı Sulh Ceza Mahkemesince tutuklanarak cezaevine teslim edildi.>>İHA

Devrilen kamyonet sürücüsü yaralandı

Afyonkarahisar'da kontrolden çıkarak orta refüje devrilen kamyonet sürücüsü yaralandı.

Kaza, merkeze bağlı Anıtkaya beldesinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, H.H.A., idaresindeki 03 VH 069 plakalı kamyonet sürücüsünün henüz belirlenemeyen bir sebepten ötürü direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıktı. Savrulan araç ardından

refüje devrildi. Kazada sürücü yaralandı. Kazanın ardından çevredekilerin haber vermesiyle bölgeye gelen sağlık ekipleri yaralanan sürücüyü ambulansla hastaneye kaldırdı. Kazanın ardından jandarma tarafından inceleme başlatıldı.>>İHA

Emniyet ekipleri öğrencileri bilgilendirdi

Afyonkarahisar'da huzur ve güven ortamının sağlanması noktasında titiz çalışmalar yürüten Afyonkarahisar İl Emniyet Müdürlüğü ekipleri, öğrencileri bilgilendirmek ve suça sürüklenmelerinin önüne geçmek amacıyla da eğitim faaliyeti gerçekleştirdi.



Polis ekipleri Sinanpaşa ilçesi Anadolu Lisesi konferans salonunda 200 öğrenciye yönelik eğitim faaliyeti gerçekleştirdi. Eğitimlerde kişisel güvenlik kuralları, 112 ve Acil çağrı hattının etkin kullanımı, trafik kuralları, güvenli internet kullanımı konularında bilgilendirme yapıldı. Polislik mesleği, mesleğin zorlukları, polis olmanın aşamaları konusunda da öğrencilere bilgiler veren ve meslek tanıtımı yapan ekipler, öğrencilerin sorularına da yanıt verdi.>>İHA

MEVSİM GEÇİŞLERİNDE AĞRILAR ARTIYOR

Mevsim geçişlerinde kendini gösteren sağlık sorunları arasında kas ve eklem ağrıları ilk sıralarda yer alıyor. Kıştan bahara geçildiğinde çoğu kişinin ağrılar sebebiyle hastaneye başvurduğunu söyleyen Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Sinan Bağçacı, bu dönemde artan vücut ağrılarında romatizma hastalığını sebep gösterdi.

Özellikle kıştan bahara; bahardan yazaya geçiş dönemlerinde, hava sıcaklıkları ve nem oranındaki ani değişiklikler, romatizmal hastalıkların şiddetlenmesine yol açabiliyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Sinan Bağçacı, mevsim geçişlerinde romatizma ağrılarını azaltmak için alınabilecek önlemleri açıkladı. Soğuk havadan sıcak havaya, sıcak havadan soğuk havaya geçişlerde ani sıcaklık değişimleri, eklem ve kaslarda kasılma ve sertlik oluşturabiliyor. Çünkü eklem ve kas romatizması gibi hastalıkları olan kişilerin hava değişikliklerine daha duyarlı oldukları biliniyor. Dr. Öğr. Üyesi Sinan Bağçacı, "Eklem sıvısının yoğunluğu, sıcaklık değişimlerine bağlı olarak değişir ve bu da eklem hareketliliğini zoraştırabilir. Bundan

dolayı eklem ve kas romatizması gibi hastalıkları olan kişiler hava değişikliklerine daha duyarlı olabilirler. Özellikle osteoartrit ve romatoid artrit gibi hastalıklarda, mevsim değişimleriyle birlikte ağrı artışı gözlemlenebilir. Mevsim geçişlerinde nem oranı da değiştiği için, nemli havalarda eklemdeki iltihaplar ve ağrılar daha belirgin hale gelebilir. Romatoid artrit ve fibromyalji gibi hastalıklarda da nemin değişmesi eklem ve kas ağrılarını şiddetlendirebilir" dedi.

HAREKETSİZ EKLEMLER SERTLEŞİP AĞRILI HALE GELEBİLİR

"Hareketsiz kalmak, eklem sertliğini artırabilir ve kasların zayıflamasına yol açabilir. Hareketliliğin azalmasıyla, kaslarda atrofi ve tendonlarda kısılma sonucunda da ağrılar ortaya çıkabilir" diyor Dr. Öğr. Üyesi Sinan

Bağçacı, "Soğuk havalarda yazaya göre daha az yürüyüş veya daha az egzersiz yapılır. Bundan dolayı aktif olmayan, hareketsiz eklem sertleşebilir ve ağrı artabilir. Bu anlamda egzersiz yapmak ağrıları hafifletebilir. Romatizma hastaları, mümkünse düzenli olarak hafif egzersizler yapmalıdır. Uygun şartlarda en azından yürüyüş yapılmalıdır. Romatizmaya eşlik eden diz veya kalça rahatsızlıkları varsa yüzme sporu da tercih edilebilir. Çünkü yürümek, eklemle fazla yük bindirmeden kasları çalıştıran hafif bir egzersizdir. Ayrıca fizik tedavi de eklem ağrılarını hafifletmek için etkili bir yöntem olabilir" diye konuştu.

VİTAMİN DESTEĞİ AĞRILARI AZALTILABİLİR

Kışın güneş ışınlarına maruz kalma süresi azaldığı için D vitamini seviyesinin düştüğünü, D vitamini

eksikliğinin romatizma hastalıklarının belirtilerini şiddetlendirebileceğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Sinan Bağçacı, şöyle devam etti: "D vitamini eksikliği kış aylarında artabilir. Bu nedenle güneş ışığına yeterince maruz kalamayanlar için hekim kontrolünde takviye almak gerekir. Romatizmal hastalıklarda vitamin depolarının uygunluğu çok önemlidir. Sadece D vitamini değil, Omega-3 yağ asitleri, C vitamini ve glukozamin içeren besinler de romatizma hastalığının yönetilmesinde önemli rol oynar. Vitamin desteği ağrıların azaltılmasına yardımcı olur. Ayrıca mevsimine uygun, doğru ve sağlıklı beslenmeyle kilo kontrolü sağlanmalı, kas ve eklem esnekliği için 2,5-3 litre sıvı tüketilmelidir. Baş edilemeyen ağrılarda mutlaka uzman bir hekim görüşü alınmalıdır" dedi. >>İHA



İçme sigarayı
sağlıkta
sıhhatte kal,
içersen
bırakmaz
sende hal.

Ahmet YEŞİLAY



Sigaranın
zararı
çok,
ölümün
zamanı
yok.



REKLAM FİYAT TARİFESİ

RENKLI

TAM SAYFA : 20000
YARIM SAYFA: 12000
ÇEYREK SAYFA: 8000
LOGO ÜSTÜ:5000

SİYAH/ BEYAZ

TAM SAYFA : 13000
YARIM SAYFA: 8000
ÇEYREK SAYFA: 6000

Akciğer kanserinde beslenmenin rolü göz ardı edilmemeli

Akciğer kanserinde beslenmenin önemini altını çizen Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Gürhan Öz, "Akciğer kanseri tedavisinde beslenme, hastanın bağışıklık sistemini güçlendirmek, tedaviye bağlı yan etkileri hafifletmek ve genel yaşam kalitesini artırmak açısından kritik bir rol oynar." dedi.

Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Gürhan Öz, akciğer kanseri hakkında açıklamalarda bulundu. Akciğer kanserinin kimlerde daha fazla görüldüğünden bahseden Prof. Dr. Öz, "Akciğer kanseri, akciğer dokusundaki hücrelerin kontrolsüz bir şekilde çoğalmasıyla oluşan malign (kötü huylu) bir hastalıktır. Dünya genelinde; 2020 yılında yaklaşık 2,2 milyon yeni akciğer kanseri vakası tespit edilmiş ve 1,8 milyon kişi bu hastalık nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Türkiye'de erkeklerde en sık görülen kanser türü akciğer kanseri olup, kadınlarda ise beşinci sırada yer almaktadır. Erkeklerde akciğer kanseri görülme oranı kadınlara göre 3,5 kat daha fazladır" diye konuştu.



Nefes darlığı
Hırıltılı solunum
Ses kısıklığı
Genel belirtiler:
İştahsızlık ve kilo kaybı
Kronik yorgunluk ve halsizlik
Göğüs, sırt veya omuz ağrısı
Tekrarlayan akciğer enfeksiyonları (zatürre, bronşit)

İleri evre belirtileri:
Kemik ağrıları (kemik metastazı varsa)
Baş ağrısı, baş dönmesi veya bilinç değişiklikleri (beyin metastazı varsa)
Boyunda veya köprücük kemiği üzerinde şişlik (lenf düğümü büyümesi) Prof. Dr. Öz, "Bu belirtilerden biri veya birkaçı uzun süre devam ediyorsa, özellikle sigara içen veya akciğer kanseri risk faktörlerine sahip kişiler için doktora başvurmak önemlidir. Erken teşhis, tedavi şansını artırır" dedi.

"BESLENME İLE KANSER TEDAVİSİNDEKİ SÜREÇ DESTEKLENEBİLİR"

Akciğer kanserinde beslenmenin rolüne dikkat çeken Prof. Dr. Öz, "Akciğer kanseri tedavisinde beslenme, hastanın bağışıklık sistemini güçlendirmek, tedaviye bağlı yan etkileri hafifletmek ve genel yaşam kalitesini artırmak açısından kritik bir rol oynar. Akciğer kanseri hastalarının dengeli bir diyetle yeterli besin alması, tedavi sürecini daha iyi tolere etmelerine yardımcı olabilir. Beslenme, kanser tedavisinin yerine geçmez ama süreci destekler. Beslenme planı için mutlaka bir beslenme uzmanı veya diyetisyenle görüşmek faydalı olacaktır" şeklinde konuştu.

Faydalı besinler

Prof. Dr. Öz, akciğer kanserine iyi gelen besinleri şu şekilde paylaştı: Bağışıklık sistemini güçlendiren besinler: Antioksidanlar: C vitamini (portakal, kivi), E vitamini (badem, fındık), beta-karoten (havuç, tatlı patates) serbest radikallerle savaşarak hücre hasarını azaltır. Omega-3 yağ asitleri: Balık (somon, sardalya), ceviz ve keten tohumu, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olabilir. Protein kaynakları: Tavuk, balık, yumurta, baklagiller ve yoğurt, kas kaybını önlemeye yardımcı olur.>>İHA

"SİGARA TÜKETİMİ RİSK FAKTÖRÜDÜR"

Akciğer kanserini tetikleyen etkenlere değinen Prof. Dr. Öz, "Genellikle sigara içimi en büyük risk faktörüdür, ancak pasif içicilik, hava kirliliği, asbest ve genetik faktörler de etkili olabilir" dedi.

"BELİRTİLER GÖZ ARDI EDİLMEMELİ"

Prof. Dr. Öz, akciğer kanserinde görülen belirtileri şöyle sıraladı: Solunumla ilgili belirtiler: Geçmeyen öksürük (2-3 haftadan uzun süren) Kanlı balgam (hemoptizi)



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

24 MART 2025 PAZARTESİ SAYI : 5733
KURULUŞ: 19 ARALIK 2005

YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

WEB ADRESİ

WWW.AFYONANAHABER.COM.TR

E-MAIL ADRESİ

INFO@AFYONANAHABER.COM.TR

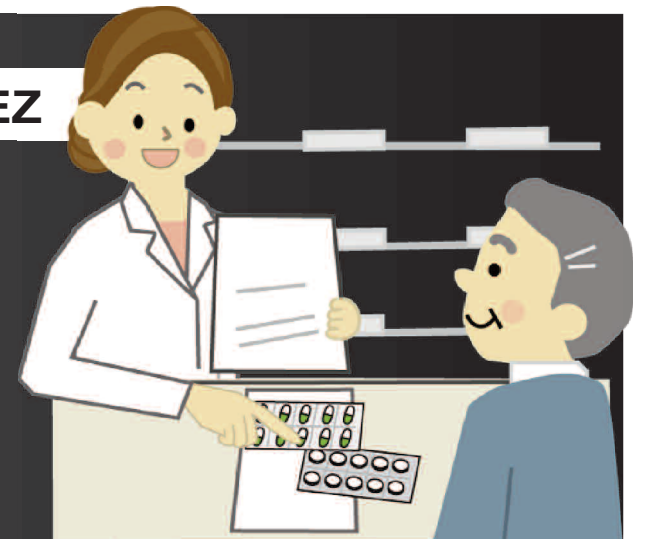
Adres: Organize Sanayi Bölgesi 4. Cadde 1. Sokak No: 8
AFYONKARAHİSAR
Tel : (0.272) 222 23 33 / UETS Adresi:25949-68416-49254
Fax : (0.272) 221 15 82
Baskı : Kocatepe Gazetesi Baskı Tesisleri
Hacı Abdurrahman Mah. Kurtuluş Cad. Aynoğlu Cami
Sokak No: 3 AFYONKARAHİSAR
Tel : 0 272 215 74 84

İmzalı yazılarda sorumluluk imza sahibine aittir.
Gazetemiz Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder.



AFYONKARAHİSAR/ MERKEZ

- AYDENİZ
Eski Devlet Hastanesi Karşısı
212 25 25
- AKTAN
AKÜ Tıp Fakültesi Karşısı
246 31 50
- ÖZEL
11 Nolu Sağlıkokağı yanı Harbiş
276 30 26



VALİ YİĞİTBAŞI'NA EMİNE ERDOĞAN'DAN PLAKET

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan'ın himayelerinde, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın öncülüğünde başlatılan Ulusal Su Verimliliği Seferberliği doğrultusunda alınan kararları pekiştirmek için 22 Mart Dünya Su Günü vesilesiyle Su Verimliliği Zirvesi gerçekleştirildi. Programda su verimliliği alanındaki çalışmalara katkılardan dolayı Vali Kübra Güran Yiğitbaşı'na Emine Erdoğan tarafından plaket takdim edildi.

"İŞ İŞTEN GEÇMEDEN TEDBİR ALMAK GEREKİR"

Düzenlenen zirvede "Su Verimliliği İşbirliği Protokolünü" imzalayacak olan bakanlar ile kurum başkanlarına teşekkür eden Emine Erdoğan, Birleşmiş Milletler İnsan Yerleşimleri Programına destekleri için ayrıca şükranlarını sunarak, zirvenin hayırlı olması temennisinde bulundu. Emine Erdoğan, "Susadığımızda kuyu açmak için çok geçtir. Yani bir sorun kapımıza dayanmadan yaklaşan tehlikenin ayak seslerini duymak ve iş işten geçmeden tedbir almak gerekir. Dünyaya baktığımızda denizlerle, okyanuslarla, göllerle, ırmaklarla kaplı masmavi bir gezegen görüyoruz. Bu nedenle suyun bitmeyecek bir kaynak olduğuna dair yanlış bir ön kabul hareket ediyoruz" ifadelerini kullandı. Fikirler gayretler ve iyi niyetler birleştirilebilirse Türkiye'nin ileride su kıtlığı çeken ülkelerden biri olmasının önüne geçilebileceğini vurgulayan Erdoğan, "İşe su verimliliği kavramının tüm kulaklara, tüm vicdanlara ulaşmasını sağlayarak başlamalıyız. Su verimliliği, asgari miktardaki sudan azami fayda sağlamaktır. Diğer bir deyişle, su kayıplarını önlemek, israfı engellemek ve tek bir damla suyu bile ziyan etmemektir. Bu yaklaşımı kent yönetimine, endüstriye, tarıma ve bireysel hayatlarımıza yaymaktır" dedi. Tarım ve Orman Bakanlığının her alan için belirlediği bazı hedefleri olduğunu aktaran Emine Erdoğan, "Bugün itibarıyla su kayıplarımız yüzde 32 seviyesindedir. Bu kaybı, 2030'da yüzde 25'e düşüreceğiz. Endüstride verimliliği 2030'da, yüzde 30'a yükselteceğiz. Tarımsal sulamada, şu anda yüzde 50 olan verimliliği 2030'da yüzde 60'a çıkaracağız inşallah" diye konuştu.

Emine Erdoğan, programa katılan kadın çiftçilerden verimli su kullanımı meselesini sahiplenmeleri ricasında bulunarak, "Sizler toprağın, bereketin, nimetin dilini en iyi bilenlersiniz. Tarımsal sulamadaki kayıpların önüne geçeceğinizde, bu hedefin gerçekleşmesinde önemli bir rol oynayacağınıza yürekten inanıyorum. Toprağımız gibi, suyumuz da sizlere emanettir" dedi.

YİĞİTBAŞI "İMZALANAN PROTOKOLLER ÜLKEMİZE HAYIRLI OLSUN"



Program hakkında açıklamalarda bulunan Vali Kübra Güran Yiğitbaşı ise, "Saygıdeğer Emine Erdoğan Hanımefendi'nin himayelerinde, Tarım ve Orman Bakanlığının öncülüğünde başlatılan Ulusal Su Verimliliği Seferberliği doğrultusunda alınan kararları pekiştirmek için 22 Mart Dünya Su Günü vesilesiyle Su Verimliliği Zirvesi'nde bir araya geldik. Tarım ve Orman Bakanı Sn. İbrahim Yumaklı, Milli Eğitim Bakanı Sn. Yusuf Tekin, Milli Savunma Bakanı Sn. Yaşar Güler, Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Sn. Abdülkadir Uraloğlu, YÖK Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Sayın Erol Özvar ve Diyanet İşleri Başkanı Prof. Dr.



Sayın Ali Erbaş'ın katılımıyla düzenlenen Su Verimliliği Zirvesi'nde Bakanlıklarımız arasında "Su Verimliliği İşbirliği Protokolleri" imzalanırken, su verimliliği alanındaki çalışmalara katkılarımız için tarafımıza bir plaket tevcih edildi. Bu değerli çalışmaların ve imzalanan protokollerin ülkemize ve milletimize hayırlı olmasını temenni eder, su verimliliği konusundaki hassasiyetleri için Sn. Emine Erdoğan Hanımefendi'ye teşekkür ederim. >>HÜDAYİ ACAR



Turizm Fakültesinde Söyleşiler devam ediyor

Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Turizm Fakültesinin kuruluşunun 20. yılı etkinlikleri kapsamında "Sektör Temsilcisi Danışma Kurulu Söyleşisi: Seyahat Acentesi Yöneticisi Gözüyle Turizmde Yönetici Olmak" başlıklı bir söyleşi düzenlendi.



Turizm Fakültesi Reha Kora Konferans Salonunda gerçekleştirilen etkinliğe, Turizm Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Elbeyi Pelit, fakülte öğretim elemanları ve öğrenciler katıldı. Söyleşinin moderatörlüğünü Turizm Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Ali Kabakulak yaparken, Afyon Gezi Fırsatları Seyahat Acentesi Yöneticisi Zekeriya Kuyru konuşmacı olarak yer aldı. Kendi mesleki geçmişinden yola çıkarak seyahat acentesi kurma süreci, müşteri ilişkileri yönetimi, kriz anlarında karar alma konularına değinen Zekeriya Kuyru, pandemi sürecinin seyahat acentaları üzerindeki etkilerinden bahsetti. Kuyru, değişen turist profiline ve dijitalleşmenin sektöre getirdiği dönüşüme dikkat çekerek, "Yöneticiliğin yalnızca iş bilgisiyle değil, güçlü insan ilişkileri, empati ve hızlı problem çözme becerisiyle yürütülüyor" dedi.

"YÖNETİCİ OLMANIN YOLU DENEYİM KAZANMAKTAN GEÇİYOR"

Konuşmasının devamında öğrencilere tavsiyelerde bulunan Zekeriya Kuyru, şunları söyledi: "Bu alanda başarılı bir yönetici olmanın yolu, önce sahada deneyim kazanmaktan geçiyor. Öğrencilerin mezun olduktan sonra sektöre hemen yönetici olarak adım atmaları kolay değil. Öncelikle farklı görevlerde çalışarak sektörü tanımaları, çeşitli turlara katılarak hem operasyonel süreçleri hem de turist beklentilerini yerinde gözlemlemeleri gerekiyor. Bu tür tecrübeler, ileride seyahat acentesi yöneticisi olma sürecini hem kolaylaştırır hem de daha sağlam temellere oturtur. Öğrenciler, bu süreçte sabırlı olmalı ve adım adım pişmeli." Söyleşi; soru cevap bölümünün ardından Turizm Fakültesi Dekan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Ali Kabakulak'ın Zekeriya Kuyru'ya teşekkür belgesi takdim etmesi ve ardından toplu fotoğraf çekimiyle sona erdi. >>İBRAHİM ARTIÇ



MHP HEYETİ İFTARDA BULUŞTU

Milliyetçi Hareket Partisi Afyonkarahisar İl Başkanlığı tarafından düzenlenen iftar programına partililer ve davetliler yoğun ilgi gösterdi. İftar programında konuşan MHP Milletvekili Mehmet Taytak, "Ben, şehitlerimizin ardından yazılan destanları yüreğimde taşıyan, şehitlerimizin emanetine sahip çıkmanın, onların ailelerine destek olmanın bir borç olduğuna inanan bir ülkücü ve bir Türk milliyetçisiyim" dedi.

Milliyetçi Hareket Partisi Afyonkarahisar İl Başkanlığı tarafından Derya Düğün Salonu'nda iftar programı düzenlendi. Düzenlenen iftar programına Milliyetçi Hareket Partisi Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, İl Başkanı Ahmet Kahveci, Merkez İlçe Başkanı İbrahim Danaoğlu, İlçe Başkanları, Ülkü Ocakları Başkanı Mesut Çetinkaya, Belediye Başkanları, İl Genel ve Belediye Meclis Üyeleri, sivil toplum kuruluşlarının başkan ve temsilcileri, muhtarlar ve teşkilat mensupları katıldı.

"BU TOPRAKLAR BİZLERE ECDADIMIZIN EMANETİDİR"

İftar programında konuşmasına Afyonkarahisar'ın tarihi önemine vurgu yaparak başlayan Mehmet Taytak, "Bu topraklar bizlere ecdadımızın emanetidir. Bu topraklar kuruluşun ve kurtuluşun topraklarıdır, bu topraklar zafere giden yolda yürüyen topraklardır. Afyonkarahisar'ın yiğit evlatları, hepimiz hoş geldiniz, sefalar getiriniz. Bu mübarek Ramazan ayında sizlerle bir araya gelmenin mutluluğu içerisindeyim. Hepinizi sevgi ve saygıyla selamlıyorum. Bu ayın rahmeti, bereketi ve manevi huzuru hepimizin üzerine olsun. Ayrıca baharın müjdecisi Nevruz Bayramı ülkemize ve gönül coğrafyamıza bolluk, bereket ve kardeşlik getirsin" ifadelerini kullandı.

"BİRLİK VE BERABERLİK HER ZAMANKİNDEN DAHA ÖNEMLİ"

Dünyanın hızla değiştiğini ve bu değişim sürecinde Türkiye'nin önemini arttırdığını belirten



Milletvekili Mehmet Taytak, "Dünya, tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlı ve karmaşık bir değişim sürecinden geçiyor. Her sabah, bölgemizde, İslam coğrafyamızda ve farklı coğrafyalardan gelen savaş, çatışma ve kriz haberleriyle uyanıyoruz. Bu tablo, bize birliğin ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha gösteriyor. Türkiye, coğrafi konumu itibarıyla dünyanın en stratejik ve hassas bölgelerinden biridir. Türkiye, hem milletinin huzurunu korumalı, hem mazlum milletlere sahip çıkmalı, hem de bölgesel ve küresel barışa katkı sağlamalıdır" diye konuştu.

"TERÖRSÜZ TÜRKİYE İÇİN MÜCADELEYE DEVAM"

Taytak, Milliyetçi Hareket Partisi Genel Başkanı



Devlet Bahçeli'nin, Türkiye'nin geleceği için kritik bir çağrıda bulunduğunu hatırlatarak, "Liderimiz, Genel Başkanımız Sayın Devlet Bahçeli Bey, yaklaşan küresel tehlikeleri feresetle görmüş, 22 Ekim 2024 günü yaptığı 'Terörsüz Türkiye' çağrısında; dışarıdan gelecek tehditlere karşı milli birlik ve kardeşliği güçlendirmeyi, terörün olmadığı, huzurun hüküm sürdüğü bir Türkiye'yi inşa etmeyi, Türk ve Türkiye Yüzyılı hedeflerimize daha iyi odaklanmayı amaçlamıştır. Devlet Bahçeli demek; kararlılık, yenilmez azim ve sarsılmaz irade demektir. Devlet Bahçeli demek, itidal ve itimat demektir. Devlet Bahçeli demek; milletini karşılıksız ve derin bir aşkla sevmek, onun mevcudiyetine yönelik bütün tehlike ve tehditleri sinesinde eritmek demektir" dedi. Türkiye'nin 41 yıldır terör örgüt-

leriyle mücadele ettiğini hatırlatan Taytak, "Bu mücadelede 15 binin üzerinde evladımızı bu vatan topraklarına şehit verdik. Biz bunların bitmesini istiyoruz. Biz analar ağlamasın, yavrularımız yetim kalmasın, şehitler olmasın diye çabalyoruz. Onların ardından yaşanan acı, sadece bir aileyi değil, tüm bir millet ve bizlerin yüreklerini yaralamaktadır. Hiçbir ana, evladının ardından ağlamasın istiyoruz. Bizler, bu acıları dindirmek, bu gözyaşlarını silmek için çabalyoruz. Genel Başkanımız Devlet Bahçeli Beyefendi'nin 'Terörsüz Türkiye' çağrısı ve Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan Beyefendi'nin iradesiyle hiçbir şart ve koşul gözetmeden hareket edilerek terörün tamamen bitirilmesi hedeflenmiştir. Cenab-ı Allah'a şükürler olsun ki adım adım terörsüz Türkiye'ye yaklaşıyoruz" dedi.



"DAVAMIZDAN VAZGEÇMEYECEĞİZ"

Ülkücü bir Türk milliyetçisi olarak şehitlerin emanetlerine sahip çıkmanın sorumluluğunu taşıdığını dile getiren Milletvekili Mehmet Taytak, "Ben, şehitlerimizin ardından yazılan destanları yüreğimde taşıyan, şehitlerimizin emanetine sahip çıkmanın, onların ailelerine destek olmanın bir borç olduğuna inanan bir ülkücü ve bir Türk milliyetçisiyim. Şehitlerimiz, bu vatanın bekası, hürriyeti ve geleceği için canlarını verdiler. Kimse benim şehidimin ailesini kendi provokasyonuna, hesaplarına aracı yapamayacak, birlik ve beraberliğimizi bozamayacaktır. Kimse benim şehidimin ailesini kendi provokasyonuna, hesaplarına aracı yapamayacak, birlik ve beraberliğimizi bozamayacaktır. Kimseye de birlik ve beraberliğimizi bozdurmayacağıma sizi adınıza bizim adımıza and içiyorum. Ben 51 yıldır bu kutlu yolda, bu mukaddes davada, Milliyetçi Hareket Partisi'nin bayrağı altında liderim Devlet Bahçeli'nin yanında onunla birlikte yürümenin gururunu taşıyorum. Ben vatani için canını feda etmeye hazır olan, milletinin huzuru için gece gündüz çalışan, şehidine, onun emanetine sahip çıkan, adaletin ve haklının yanında olan bir ülkücüyüm" ifadelerini kullandı.

"ŞEHİTLERİMİZİN EMANETİNE SAHİP ÇIKACAĞIZ"

Milliyetçi Hareket Partisi (MHP) Afyonkarahisar İl Başkanlığı tarafından

düzenlenen iftar programında konuşan İl Başkanı Ahmet Kahveci, birlik ve beraberlik mesajı verdi. Şehitler ve gaziler konusunda hassasiyetlerini dile getiren İl Başkanı Kahveci, "Şehitlerimizin kemiklerini sızlatacak hiçbir yanlışın içinde olmadık, olmayacağız. Gazilerimizi hayal kırıklığına uğrattacak hiçbir harekete izin vermedik, vermeyeceğiz" diye konuştu. MHP'nin çizgisinden ödün vermeyen bir parti olduğunu belirten Kahveci, "Biz dönenlerden, satanlardan olmadık ve asla olmayacağız" dedi.

TAYTAK'A KAÇEP'TEN ANLAMLI HEDİYE

MHP Afyonkarahisar Kadın Aile Çocuk ve Engelli Politikaları Başkanı Av. Nesrin Çelikkalek, MHP Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak'a üç ok ve üç yay hediye etti. Çelikkalek, "Oğuz Türklerinin üç ana kolundan birisi de Üçoklardır. Üçokların anlamı, birlik, beraberlik ve köklere bağlılığı ifade eder. Biz de KAÇEP Komisyonu adına bu üç ok hediyesini size takdim etmek istiyoruz" dedi. Hediyesini alan Milletvekili Mehmet Taytak, "Ben de KAÇEP Başkanımız kıymetli Nesrin Hanım'a ve tüm arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum. At da, ok da, yay da Türk'ün özeldir. Ben de bu özel hediyesini koruyup saklayacağım. Hepinize saygılar sunuyorum" ifadelerini kullandı. MHP Afyonkarahisar İl Başkanlığı tarafından düzenlenen iftar yemeği, hatıra fotoğraflarının çekilmesiyle son buldu. >>MEVLÜT TINAS

BAKAN KURUM: "İNSANLARI SOKAĞA ÇAĞIRAN KİMSE, HESABI DA GÜNÜ GELDİĞİNDE O VERECEK"

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum, Adıyaman'da yaptığı konuşmada, "İnsanları sokağa çağırın kimse, hesabını da günü geldiğinde verecek" açıklamasında bulundu.

İftar programına katılan Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum, İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu'nun gözetimine alınmasının ardından CHP Genel Başkanı Özgür Özel'in açıklamalarıyla ilgili konuştu. Bakan Kurum, "Sizler burada, milletimizin yarınları için alın teri dökerken, adeta bir yeniden doğuşun destanı yazarken bu ülkenin ana muhalefeti ne yapıyor? Bir yaraya merhem oluyorlar mı? Bir şehirde çivi çakıyorlar mı? Bir hizmete omuz veriyorlar mı? Cevabı çok açık, hiçbir işe katkı vermiyorlar. Biz bunların hizmete kabiliyetlerinin olmadığını biliyorduk ama tahammüllerini de yokmuş bunu da yeni öğrendik. Bunlar lafa geldi mi mangalda kül bırakmazlar ama hadi hizmetin yok, bari gel bu emekçileri takdir et desek, dut yemiş bülbüle dönerler. Bir de arada bir deprem bölgesine gelip siyasi fırsatçılık peşinde koşarlar, afetlerde kardeşlerimizin moralini bozarlar. Adıyaman şahit olsun. Her kim deprem bölgesinde fırsatçılık yapmaya kalkarsa karşısında beni bulur. Her kim benim afetlerde kardeşlerimin moralini bozmaya kalkışsa karşısında bu kardeşinizi, bu evladınızı bulur. Bunlar, deprem bölgesinde yaptıkları yetmezmiş gibi şimdi de Türkiye'nin sokaklarını karıştırmak istiyorlar. Arkadaşlar, siyaset en başta sorumluluk sahibi olmaktır, kırk düşünüp bir konuşmaktır, sözün sonuçlarına da katlanmaktır. Buradan soruyorum; sokaklarda bir kardeşimizin, bir polisimizin burnu kanasa bunun hesabını kim verecek? Ben söyleyeyim, insanları sokağa çağırın kimse, hesabı da günü geldiğinde o verecek. Bakın şayet Özgür Özel gerçekten sorumluluk sahibiyse önce başını ellerinin arasına alacak, panik haldeki sorumsuz açıklamalarına son verecek, demokratik siyasetin sorumluluğuyla konuşulan tüm iddialara cevap bulacak, milletimizi aydınlatacak. Sonra da millet karşısına çıkacak ve yalanları değil hakikatleri konuşacak. Aksi halde konuştuğu her şey tarih önünde de, siyaset sahasında da, millet nezdinde de boşur, yalandır, saçmalaktır.

Meselenin özeti budur" dedi. Adıyaman İndere Bölgesinde kalıcı deprem konutlarının Türkiye'nin en büyük şantiye alanı haline geldiğine dikkat çeken Bakan Kurum, "Tam 3 bin 481 şantiyede, söz verdiğimiz tüm yuvalarımızın inşasını başlattık. 31 bin 406 yeni yuvala Adıyaman'ımızı baştan aşağı yeniden inşa ettik. Bugün Adıyaman'ın neresine giderseniz gidin, her mahallesinde, her sokağında mutlaka bir projemizi görmemiz mümkündür. Tam da bu noktada İndere'ye ayrı bir parantez açmak istiyorum. İndere Projesi; Türkiye'nin en büyük şantiyesidir. 5 Milyon metrekarelik bu devasa alandaki projemizi tamamladığımızda; sadece Adıyaman'ın yeni Uydu Kenti değil, bölgenin de en önemli cazibe merkezi olacak, yepyeni bir şehircilik harikası olacak. Hamdolsun şu anda İndere'de ve Adıyaman genelinde olduğu gibi deprem bölgesinin genelinde konutlarımızı hızla yapıyoruz. Şu anda 11 ilimizde teslim ettiğimiz yuva sayısı 201 bin 580'i aşmış durumda. Allah'ın izniyle gayretimizi sürdüreceğiz ve Adıyaman'ımızda 12 bin yeni konut ve iş yeri daha yaparak, konut sayımızı 43 bine ulaştıracağız. Deprem bölgemizin her yerine yayılan tam 453 bin yuvayı sizlere teslim edecek; evine kavuşmayan tek bir kardeşimizi bırakmayacağız. Adıyaman'da sadece konut mu yapıyoruz? Elbette hayır. Çünkü biz tarihi alanlarından gençlik merkezlerine ve yeşil alanlarına kadar yaşayan ve yaşatan bir Adıyaman istiyoruz. Bundan



dolayı da bir yandan Adıyaman Meydan ve Ticaret Merkezi'mizde çalışmalarımıza devam ediyoruz. Diğer yandan Eski Hükümet Konağı'nın bulunduğu alanda yeni bir cazibe merkezi kuruyoruz. İnşallah tüm çalışmalarımız bittiğinde, benim Adıyamanlı kardeşim, tarihine kültürüne yakışır bir şehirde huzurla, güvenle, mutlulukla yaşayacak. Esnafımızın dükkanlarından bereket taşıyacak, yuvalarımız huzurla dolacak, çocuklarımızın gülen yüzü bir daha hiç solmayacak. Ben, Adıyaman'ı geleceğe taşıyacak tüm bu eserlerin, şimdiden hayırlı uğurlu olmasını diliyorum. Allah'ın izniyle biz cumhur ittifakı ve AK Parti olarak, cumhurbaşkanımızın liderliğinde; Adıyaman'da olduğu gibi tüm deprem bölgesinde, zoru kolay etmeye, başarılamaz denileni başarmaya kararlılıkla devam edeceğiz" diye konuştu. Programa, Çalışma, Sosyal Güvenlik Bakan Yardımcısı Ahmet Aydın, Adıyaman milletvekilleri Mustafa Alkayış, Resul Kurt, İshak Şan, Hüseyin Özhan, AK Parti İl Başkanı Bülent Kaban ve çok sayıda partililer katıldı. >>İHA



Oruç: Yalnız Allah İçin

Saçı sakalı karışmış Necidli bir adam Resûlullah'a gelir. Sesinin uğultusu işitilir fakat ne söylediği anlaşılır. Nihayet Resûlullah'a yaklaşır. İslâm'ın ne olduğunu öğrenmek isteyince, Peygamber Efendimiz ile arasında şöyle bir konuşma geçer:

—Günde beş vakit namaz kılmaktır.

—Kılmam gereken başka namaz var mı?

—Hayır, ama nafîle kılabilirsin. Bir de Ramazan ayında oruç tutmaktır.

— Tutmam gereken başka oruç var mı?

—Hayır, ama nafîle oruç tutabilirsin.

Daha sonra Peygamberimiz (sav) o adama zekât vermekten bahseder. Adam:

—Vermem gereken başka bir şey var mı? Der. Allah Resûlü cevap olarak:

—Hayır, ama sadaka verebilirsin, buyurur.

Bu adam, "Vallahî, bundan ne fazla, ne de eksik yapacağım." diyerek Peygamber Efendimizin yanından ayrılır. Bunun üzerine Resûlullah Efendimiz, "Eğer sözünde durursa kurtuluşa erdi." der.

Bir başka hadiste oruç, İslâm binasını oluşturan beş esastan biridir: "İslâm beş esas üzerine kurulmuştur: Allah'tan başka ilâh olmadığına ve Muhammed'in Allah'ın Resûlü olduğuna şahitlik etmek, namazı dosdoğru kılmak, zekât vermek, Kâbe'yi hacetmek ve Ramazan orucunu tutmak." Bir şeyden uzak durmak, bir şeye karşı kendini tutmak, engellemek anlamına gelen oruç ibadetinin, değişik biçimlerde de olsa hemen bütün din ve kültürlerde var olduğu görülmektedir. Bazılarına göre belirli bir süre yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durma; bazılarına göre perhiz yapma, belirli yiyecekleri yememe; diğer bazılarına göre de sükût etme gibi şekillerde yerine getirilir. Tevbe maksadıyla oruç tutanlar olduğu gibi kefaret,



arınma ve matem amacıyla da oruç tutanlar bulunmaktadır. Kur'ân-ı Kerîm'de geçmiş ümmetlere de orucun farz kılındığı haber verilerek orucun vazgeçilmez kadim bir ibadet olduğuna işaret edilmiştir.

Hız. Peygamber Ramazan orucu dışında da ashâbını bazı günlerde oruç tutmaya teşvik etmiştir. "Her kim Ramazan orucunu tutar, sonra buna Şevval ayında altı gün daha eklerse bütün yıl oruç tutmuş gibi olur." buyurmuştur. Allah Resûlü ashâbından kamerî ayların on üç, on dört ve on beşinde de oruç tutmalarını istiyordu. Bu günlere dolunayın parlak olmasından dolayı ak günler (eyyâm-ı bîd) denilirdi. Ebû Hüreyre'den nakledilen, "Bana dostum (Resûlullah) (sav) üç şey tavsiye etti: Her ay üç gün oruç tutmak, iki rekât kuşluk namazı kılmak ve uyumadan önce vitir namazı kılmak." şeklindeki rivayetten Allah Resûlü'nün bir ay içinde üç gün oruç tutmayı tavsiye ettiği anlaşılmaktadır.

Hız. Peygamber, pazartesi ve perşembe günlerinde oruç tutmayı da tavsiye etmiştir. Resûlullah'ın, "Ameller pazartesi ve perşembe günleri Allah'a arz olunur. Ben amelimin arzı sırasında oruçlu olmayı isterim." hadisi ve Peygamber Efendimize pazartesi günü oruç tutmak hakkında soru sorulduğunda, "Ben o gün doğdum, bana o gün vahiy geldi." buyur-

masında da özellikle pazartesinin güzel günlerin hatırasını yaşatmak için güzel bir fırsat olduğunu göstermektedir.

Peygamber Efendimizin Zilhicce'nin ilk dokuz gününde de oruç tuttuğunu belirten; arefe günü orucunun faziletine ve geçmiş senenin günahlarına kefaret olduğunu bildiren bazı hadisler vardır. Resûlullah (sav) bazı aylarda da oruç tutmanın faziletli olduğunu belirtmiştir. "Ramazan ayından sonra en faziletli oruç, Allah'ın ayı olan Muharrem'de (tutulan oruçtur)." buyurmuştur. Hz. Âişe'den, "Ben Allah Resûlü'nün (sav) kesinlikle Şâban ayında tuttuğundan daha fazla oruç tuttuğu bir ay görmedim. Şâban ayının neredeyse tamamını oruçlu geçirdim." rivayeti nakledilmiştir. Bunun dışında Kutlu Nebî'nin Ramazan dışında hiçbir ayın tümünü oruçla geçirmedeği rivayet edilmiştir. (Hadislerle İslâm'dan Alıntılanmıştır)

1 Ayet (Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever. (Bakara, 2/195)

1 Hadis Hasedden (kıskançlıktan) sakınınız. Çünkü ateşin odunu yediği gibi kıskançlık da iyi amel-leri yer bitirir. (Ebû Dâvud, Edeb, 44)

1 Kavram

Sahur: Sözlükte "sabah olmadan önceki vakit, gecenin son üçte biri" anlamındaki seher kelimesiyle aynı kökten gelen sahûr (sehûr, sühûr), dinî bir terim olarak oruç tutmaya hazırlık olmak üzere fecrin doğmasından önce yenen yemeği ifade eder. Sahur kelimesi çok sayıda hadiste geçmektedir. Tefsir, hadis ve fıkıh kaynaklarının ortaklaşa verdiği, başlangıçta oruç yasakları geceden başladığı halde Bakara sûresinin 187. âyetiyle bu sürenin fecre kadar uzatıldığı yönündeki bilgi dikkate alındığında sahura imkân veren temel meşruiyet delili bu âyetin, "Fecirden siyah ip beyaz ipten sizin için ayırt edilir hale gelinceye kadar yiyin ve için" meâlindeki kısmı olup sahura kalkmanın dinen teşvik edildiğini gösteren dayanak konuya ilişkin hadislerdir.

"Sahura kalkın, zira sahurda bereket vardır" gibi sözleriyle sahur yemeğini teşvik eden Hz. Peygamber'in uygulamalarıyla da sahura önem verdiği görülür. Bazı hadislerde sahurun tamamen terkedilmeyip bir yudum su ile bile olsa yerine getirilmesi tavsiye edilmiş, sahura kalkanların Allah'ın rahmetine ve meleklerin duasına mazhar olacağı belirtilmiş, sahur yemeği "mübarek gıda" olarak nitelenmiştir. Bütün bu delilleri dikkate alan fakihler sahurda kalkmanın hükmünün

sünnet olduğu sonucuna varmışlardır. (TDV İslam Ansiklopedisi, "Sahur" maddesi)

Diyanet'e Sorulmuş

Sabah ezanı okunmaya başladığında yeme içmeye kısa bir süre devam edilebilir mi? Takvimlerde gösterilen "imsak", oruca başlama vaktini ifade eder. İmsak vakti aynı zamanda gecenin sona erdiği, yatsı namazı vaktinin çıkıp sabah namazı vaktinin girdiği andır. Ezan da (Ramazan ayında) imsak vaktinin başlaması ile okunmaktadır. Bu sebeple ezanın başlaması ile yemeyi içmeyi terk etmek gerekir. Ezan başladığı sırada ağızda bulunan lokmanın yutulmasında bir sakınca yoktur.

1 İyilik

Kış Bayramı Projesi Sevdiğiniz şeylerden infak edinceye kadar asla iyiliğe ermezsiniz. Her ne infak ederseniz, şüphesiz Allah onu bilir. (Al-i İmran Suresi, 92. Ayet) Üşüyen hiçbir yavrumuz kalmaması diye bağışlarınızla kışlık kıyafet temin ederek ihtiyaç sahiplerine ulaştırıyoruz. Kış mevsiminin gelmesi ile bot, mont, atkı, bere ve eldiven, birçok çocuğumuzun önemli ihtiyaçları haline gelmektedir. Türkiye Diyanet Vakfı olarak bağışçılarımızın desteğiyle, ihtiyaç sahibi ailelerimizin çocuklarının kış mevsimini rahat geçirmeleri ve kış bayram sevincinde karşılaşmalarına katkıda bulunmak amacıyla "Kış Bayramı" projesini gerçekleştiriyoruz.

Bu kapsamda bağışlarınızla kriterlere uygun bot, mont, atkı, bere ve eldiven alıyor, gönüllülerimizin desteğiyle dağıtımları gerçekleştiriyoruz.

Siz de üşüyen yavrumuzun kalmaması için bagis.tdv.org adresimiz veya mobil uygulamamızdan online bağışta bulunabilirsiniz.

Hazırlayanlar:

Uzman Vaiz Esra Çetiner
Uzman Vaiz Ebubekir Çetiner



İYİLİK AYI
Ramazan
İyilik
Hikâyen Olsun

BU RAMAZAN VE HER ZAMAN



BAKAN GÖKTAŞ: "GÜÇLÜ VE SAĞLIKLI AİLELER İNŞA EDEREK, ÜLKEMİZİN GELECEĞİNİ GÜVENLE ŞEKİLLENDİRMeye DEVAM EDECEĞİZ"

ÜLKEMİZİN GELECEĞİNİ GÜVENLE ŞEKİLLENDİRMeye DEVAM EDECEĞİZ"

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, ailenin korunmasının önemine dikkat çekerek, "Hep birlikte güçlü ve sağlıklı aileler inşa ederek, ülkemizin geleceğini güvenle şekillendirmeye devam edeceğiz" dedi.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, Emirdağ ziyaretleri kapsamında her fırsatta olduğu gibi bu kez de Fazlı-Macide Halaç Huzurevi'ni ziyaret ederek kıymetli büyüklerimizle bir araya geldi. 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası dolayısıyla daha da anlam kazanan bu ziyarette, ulu çınarlarımızın hayat kalitesini artırmaya yönelik hizmetler ve projeler değerlendirildi. Huzurevi sakinleriyle samimi sohbetler gerçekleştiren Bakan Göktaş, onların taleplerini dinleyerek hayırlı ve sağlıklı ömürler diledi. Programda konuşan Bakan Göktaş, Ramazan'ın gönüllerin yakınlaştığı özel bir zaman olduğunu belirterek, "Bir arada oluşumuz, sofralarımızı paylaşmamız, birlik ve beraberliğimizin, kardeşlik ve dostluk bağlarımızın en güzel nişanesidir. Bu sofralar, birlikte olmanın, aile olmanın önemini ve değerini bir kez daha anlatıyor"

KADINLARIN GÜÇLÜ AİLELERDEKİ ROLÜNÜ ÖNEMSİYORUZ

Bakan Göktaş, daha sonra Emirdağ Belediyesinin düzenlenen büyük aile iftarı programına katıldı. Çok sayıda kişinin katıldığı programda konuşan Bakan Göktaş, ailenin korunmasının önemine dikkat çekerek, "Hep birlikte güçlü ve sağlıklı aileler inşa ederek, ülkemizin geleceğini güvenle şekillendirmeye devam edeceğiz" dedi. Konuşmasında 2025 yılının "Aile Yılı" ilan edilmesine değinen Bakan Göktaş şunları söyledi:

"Özellikle siz değerli muhtarlarımız, mahallelerimizin, köylerimizin kalbindeki yöneticiler olarak önemli görevler üstleniyorsunuz. Sizler, ailelerle devlet arasında bir köprü görevi görüyorsunuz. Mahallelerinizdeki her aileyi yakından tanıyor, onların ihtiyaçlarını, beklentilerini en iyi şekilde biliyorsunuz. Birlikte yürüteceğimiz çalışmalarla aile olma bilincini yükseltmek, aile içi iletişimi güçlendirmek ve nesiller arasında köprüler kurmak temel hedefimizdir. Bu amaçla aileyi destekleyen ve güçlendiren kapsamlı projeler yürütüyoruz. Ebeveynlere rehberlik etmek yaşlıların bilgi ve tecrübelerinden faydalanmak bizler için çok kıymetli.



Kadınların güçlü ailelerdeki rolünü önemsiyor ve onları desteklemeye yönelik projelere önem veriyoruz. Özellikle çocukların ve gençlerin sağlıklı, güvenli ve sevgi dolu bir ortamda büyümelerini sağlamak için her türlü imkanı seferber ediyoruz. Bu özel yılda 'Aile Yılı'nda muhtarlarımızdan beklentimiz, mahalle ve köyleriniz de aile kurumunun güçlenmesi için gerçekleştirilen çalışmalara öncülük etmenizdir. Biz inanı-

yoruz ki, sizlerin katkılarıyla ailelerimiz daha güçlü, daha mutlu ve huzurlu olacaktır. Hep birlikte güçlü ve sağlıklı aileler inşa ederek, ülkemizin geleceğini güvenle şekillendirmeye devam edeceğiz" dedi.

DEVLETİN HER ZAMAN HALKIN YANINDA

İftar programı sonrasında Bakan Göktaş, iftar programının ardından muhtarlarla bir araya gelerek onların talep ve önerilerini dinledi. Görüşmede, köylerde ve mahallelerde yaşanan sorunlar ile çözüm önerileri ele alınırken, vatandaşlara sunulan sosyal hizmetlerin daha etkin hale getirilmesi konusunda istişarelerde bulunuldu. Bakanımız Göktaş, devletin her zaman halkın yanında olduğunu vurgulayarak, muhtarların mahallelerdeki ihtiyaçları aktarmadaki

kritik rolüne dikkat çekti. **2025 YILININ "AİLE YILI" İLAN EDİLMESİNİN BÜYÜK BİR ANLAM TAŞIYOR**

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, Emirdağ ziyaretini sonlandırarak Afyonkarahisar'da partisinin sahur programına katıldı. Sahur programının açılış konuşmasını yapan AK Parti İl Başkanı Av. Turgay Şahin, Ramazan ayının mübarek gecelerinden birinde düzenlenen sahur programında, katılımcılara seslendi. Başkan Şahin, Ramazan'ın ve ailenin önemine değindi. "Bu salonda bulunan herkes, gece gündüz bu davanın neferi. Hoş geldiniz diyorum," diyerek başladığı konuşmasında, Şahin, etkinliğin anlamına özel olarak vurgu yaptı. Başkan Şahin, özellikle 2025 yılının "Aile Yılı" ilan edilmesinin büyük bir anlam taşıdığını belirterek, "Ailenin ne kadar önemli olduğunu yaşayarak öğreniyoruz. Bütün dünya bunu yaşıyor," dedi. Başkan Şahin, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı'nın Afyonkarahisar'daki

programda bulunmasının da büyük bir tevafuk olduğunu belirtti. "Sayın Bakanımız, Afyon'un hamisi ve teşkilatımıza ablalık yapan kıymetli bir siyasetçi. Bugün burada, kendi ana ocağında, şehit toprağında bizlerle birlikte olmaktan gurur duyuyoruz," ifadelerini kullandı.

AFYON, HER EVLADI KARAHİSAR KALESİ KADAR SAĞLAM BİR ŞEHİRİMİZDİR

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş ise sahur programında yaptığı konuşmada, teşkilatın birlikte hareket etmesinin gücüne dikkat çekti. Göktaş, "Birlikte olmanın gücünü hissediyoruz ve bunu vatandaşımıza dokunarak gösteriyoruz. Ramazan ayında bu dokunuşun kıymeti daha da artıyor." diyerek, Ramazan'ın son günlerinde yapılan çalışmalarını takdir etti. Bakan Göktaş, Afyonkarahisar'a olan bağlılıklarını dile getirerek, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın Afyonkarahisar için söylediği "Afyon, gönlü ve kalbiyle, yüreği ve dileğiyle, sevdası ve sadakatıyla her evladı Karahisar Kalesi kadar sağlam bir şehrimizdir." sözlerine atıfta bulundu.

"Afyonkarahisar'ın özüne, değerlerine layık çalışmalar yürütmek boynumuzun borcudur." ifadelerini kullandı.

AİLEYİ DESTEKLEMeye YÖNELİK ÖNEMLİ ÇALIŞMALAR YAPIYORUZ

Aile yapısının önemine vurgu yapan Göktaş, "Aile, geleceğimizdir. Türkiye'nin demografik yapısındaki değişimleri göz önünde bulundurarak, aileyi desteklemeye yönelik önemli çalışmalar yapıyoruz." diyerek, aileye



yönelik projelere dikkat çekti. Aileyi güçlendirme çalışmalarının hız kesmeden devam edeceğini belirtti. Ailelere yönelik yeni desteklerin hayata geçirileceğini ve Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın "Üç çocuk" çağrısının önemine değinerek, "Kadınlarımızı ve çocuklarımızı yönelik çeşitli destek programları uyguluyoruz." açıklamasında bulundu. Ayrıca, "Ailelere yönelik doğum destek sistemimizi güçlendiriyoruz. Yeni düzenlemelerle, ilk çocuğu olan ailelere 5 bin lira, ikinci çocuğa sahip olanlara ise 1.500 lira, üçüncü çocuğa sahip olanlara 5 bin lira aylık destek vereceğiz." müjdesini verdi.

AK PARTİ, MİLLETİNE ADANANLARIN PARTİSİDİR

Konuşmasının sonunda AK Parti teşkilatının gücüne ve önemine değinen Bakan Göktaş, "AK Parti, milletine adananların partisidir. Yolumuz uzun, yükümüz ağır, sorumluluğumuz fazladır. Ancak bizler tevazudan ve samimiyetten asla ayrılmayacağız." diyerek, teşkilatın her kademesindeki çalışmalara teşekkür etti. "Bundan sonra da Türkiye'nin geleceği için el birliğiyle çalışmaya devam edeceğiz." şeklinde sözlerine son verdi.

>>>İBRAHİM ARTIÇ

