

zed

ISSN:
2149-2093
Sayı: 67 Yıl: 12
Fiyatı: 100 TL
OCAK - ŞUBAT

life

ŞEHİR DERGİSİ

12

ZEDLIFE

YILI

???

önce SAĞLIK

? ● ?

HER SEKTÖRÜN BİR ÖNCÜSÜ VARDIR..!

Çare 21. yıldır sektöründe öncü

2005 yılından bu yana sektöründe öncü olan, başarılı çalışmalar ortaya koyan Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi alanında uzman kadrosu ile hizmet veriyor. Kurucu Mehmet Evrim önceliklerin sevgiyle aile sıcaklığını sağlamak olduğunu ifade ederek eğitimde 20. Yıl içerisinde olduklarını vurguladı. Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Dil ve Konuşma Bozuklukları, Özel Eğitim, Aile Danışmanlığı, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Yaygın Gelişimsel Bozuklukları alanında hizmet veriyor. Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurucusu Mehmet Evrim Özel Eğitim ve Rehabilitasyonda sonuç almak ve bu mutluluğu sizlerle paylaşmak esas hedefleri olduğuna dikkat çekti.

‘ 134 KİŞİLİK UZMAN VE DENEYİMLİ KADRO İLE EĞİTİM VERMEKTEYİZ ‘

Alanında uzman 134 kişilik uzman kadro ile eğitim verdiklerine dikkat çeken Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurucusu Mehmet Evrim, Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi; 28 Aralık 2005 tarihinde Mersin ili Aşkan Mah. Numara 4’te hizmete açılmış olup, 01 Haziran 2006 tarihinde Karatay İlçesi Hocahabib Mah. Köprübaşı Cad. Numara 10’da hizmet verirken 01 Ocak 2009 tarihinde Selçuklu ilçesi Bedir Mah. Hadimi Cad. 43 Numarada eğitim öğretime devam etmekte iken, 01 Kasım 2018 tarihinde Rehabilitasyon standartlarına özel olarak tasarladığımız Türkiye’nin en büyük rehabilitasyon merkezi olan kurumumuzun yeni hizmet binasında hizmetlerimize devam etmekteyiz.

Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi’ni kurmamızdaki temel amaç velilerimize hizmet konusunda daha iyiyi, daha güzeli ve daha mükemmeli sunmaktır. Kurucu olarak uzun süredir Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde çalışmış olmamdan dolayı bu alandaki eksiklikleri tespit etmem çok zor olmadı. Merkezimizdeki fiziksel ve zihinsel tüm rehabilitasyon hizmetleri servis dahil olmak üzere ücretsiz olarak, tamamı uzman personel tarafından verilmekte olup seanslar kesinlikle bire bir uygulanmakta. Hem fiziksel hem de zihinsel terapilerde çocuklarımızın haftalık ve aylık gelişim süreçleri takip edilir sonuçları tek tek gözden geçiriyoruz. Herhangi bir olumsuzluk var ise ailenin de görüşü alınarak çalışmalara yeni bir yön verilir. Özel Eğitim ve Rehabilitasyonda sonuç almak ve bu mutluluğu sizlerle paylaşmak esas hedefimizdir. Milli Eğitim Bakanlığının genel amaç ve temel ilkeleri doğrultusunda, özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin; Toplum içindeki rollerini gerçekleştiren, başkaları ile iyi ilişkiler kuran, iş birliği içinde çalışabilen, çevresine uyum sağlayabilen, üretici ve mutlu bir vatandaş olarak yetişmelerini, Toplum içinde bağımsız yaşamaları ve kendi kendilerine yeterli bir duruma gelmelerine yönelik temel yaşam becerilerini geliştirmelerini, Uygun eğitim programları ile özel yöntem, personel ve araç-gereç kullanarak; eğitim ihtiyaçları, yeterlilikleri, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda üst öğrenime, iş ve meslek alanlarına ve hayata hazırlanmalarını sağlamak en büyük hedefimiz. 134 kişilik kadro ile eğitim vermekteyiz. Kadromuz alanında uzman isimlerden oluşuyor. Özel Çare Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi olarak ücretsiz geniş bir servis ağımız var” ifadelerini kullandı.



HER SEKTÖRÜN BİR ÖNCÜSÜ VARDIR..!

- Dil ve Konuşma Bozuklukları
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
- Otizm
- Özel Eğitim
- Aile Danışmanlığı
- Kekemelik
- Öğrenme Güçlüğü
- Down Sendromu



Mehmet Akif Mah.
Yunus Emre Cd. No:40
Selçuklu/KONYA



Özel
ÇARE
ÖZEL EĞİTİM VE
REHABİLİTASYON MERKEZİ



HER SEKTÖRÜN BİR ÖNCÜSÜ VARDIR..!

www.carerehabilitasyon.com.tr

0332
245 60 60

İmtiyaz Sahibi
Zedhaber Ajansı Adına
Zeki Dursun

Genel Yayın Yönetmeni:
Muhammed Mustafa Dursun

Yazı İşler Müdürü:
Ebru İncel

Yayın Editörü:
Ömer Fatih Dursun

Muhabir:
Seyit Demir
Mehmet Görgülü

Kurumsal İletişim:
Sümeyye Dursun

Grafik Tasarım:
Egemen Demir

Baskı:
Erman Ofset
Fevzi Çakmak Mh Büsan O.S.B.
Özlem Cd. No:33/G Karatay / KONYA

Sertifika No: 15409

Zed Medya Dağıtım
Işıklar Mahallesi Yiğenoğlu Caddesi
Dilişen Ap. 4/F Selçuklu / KONYA

Basım Tarihi: Şubat 2026
Yayın Türü: Yerel Süreli Yayın

Adres:
Işıklar Mahallesi Yiğenoğlu Caddesi
Dilişen Ap. 4/F Selçuklu / KONYA

Cep:0505 775 24 97
zekidursunzed@gmail.com
www.zedhaber.com
www.zedlife.net

Dergimiz tarafsız ve bağımsız bir yayım olup, basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir. Dergimizde çıkan haber, resim vs. Her türlü materyallerin izinsiz kullanılması yasaktır.

Kullanıcılar hakkında yasal takip uygulanacaktır.

Dergi içeriğindeki yazı, haber, metin vb. verilerin tamamen adı geçen yazarlara ait olup; herhangi bir konuda dergi ekibi sorumlu tutulamaz.



ZEDLIFE DERGİMİZE

**ABONE OLMAK
VEYA REKLAM
VERMEK İÇİN**

BİZİ ARAYIN

0505 775 24 97

www.zedlife.net

Hayatım Bir Roman – 13	12
Sağlık Olsun!	16
Gıdı Alma Operasyonunda Yaş Sınırı Var mı?	18
Önce Sağlık Diyoruz: Ama Hangi Sağlık?	24
Astrolojide Ay Ve Güneş	26
Uzun Ve Sağlıklı Yaşam(Longevity) İçin Öneriler	28
Ekranlar Ve Gözlerimizi: Uyum Sağlayabiliyor muyuz?	32
Sessiz Katil Hipertrofik Kardiyomiyopati	36
Fizik Tedavi Edilmeyen Omuz Ağrıları Kalıcı Hasara ...	38
Diş Sağlığınız İçin Bunlara Dikkat Edin! Doğru Bilinen Yanlışlar ...	42
Soğuklarda Cilt Kuruluğuna Karşı 10 Tavsiye	44
Çocuklarda Geçmeyen Grip Ciddi Hastalıklara Yol ...	46
Konya Mutfağının Lezzeti Ankara'da Taçlandı	48
Yaşamın Alfabetesi: Genetik Kodun Dününden Yarınımıza	50
"Yapay Zekâ Yankı Odası Etkisi Yapar"	52
Uykusuzluğun Sinir Sistemi Üzerindeki Yıkıcı Etkileri	54
Şiddetli Karın Ağrısını Hafife Almayın: Nedeni	56
Başkan Altay: "Türkiye'nin En Ucuz Öğrenci Ulaşımı	60
Sağlıklı Nesiller İçin Sağlıklı Eğitim	62
Sille Ak Mahallesi'ne Aile Sağlığı	64
Karatay'a 7 Yılda 8 Sağlık Tesisi	66
Meram Yeni Yıla Yeni Sağlık Yatırımı İle Başladı	68

SEVDİKLERİNİZİ DAHA NET DUYUN!

İleri teknoloji işitme cihazlarıyla artık hayat daha net.
Ücretsiz işitme testi ve kişiye özel cihaz seçenekleriyle sizi
Tahsin Sözdüyar İşitme Cihazları Merkezi'ne bekliyoruz.

Ücretsiz işitme testi

Taksitli ödeme imkânı

SGK destekli çözümler



nerjasmedya

TS **TAHSİN SÖZDUYAR**
İŞİTME CİHAZLARI MERKEZİ





ELEGANT, LUXURY



Mağaza: 0537 365 82 53 - Private: 0506 288 75 15
Alavardı, Beyşehir Cd. No:129/B Meram / KONYA



SEKİZLİ

MAKİNA & VİNÇ A.Ş.

(+90) 332 444 75 95
SK ZL



www.sekizli.com.tr
export@sekizli.com.tr



- **ELEKTRİKLİ
VİNÇLER**
- **YÜK TAŞIMA
ARABALARI**

1987 yılından bugüne kadar 500 kilogram kapasiteden 200 ton kapasiteye kadar çeşitli tiplerde kaldırma makinesi ve vinç üretimine 10.000 metrekare kapalı alana sahip fabrikamızda her geçen gün gelişerek ve tecrübe kazanarak sektöre öncülük etmeye devam ediyoruz.

fizyo we

BİZİ TANI?

FizyoWE; spor, pilates, reformer ve manuel terapiyi kişiye özel yaklaşımla buluşturan sağlıklı yaşam merkezidir. Amacımız, hareketi hayatın doğal bir parçası haline getirmek.

HEDEFİMİZ NE?

Herkes için erişilebilir, sürdürülebilir ve kişiye özel sağlıklı yaşam çözümleri sunmak. Hareketle daha güçlü bir yaşam inşa etmek.



Sizlere Sunduğumuz Hizmetlerimiz:

- BEL - BOYUN FITİĞİ +**
- REFORMER, KLİNİK PİLATES +**
- MENİSKÜS YIRTIĞI +**
- VERTİGO - MİGREN TERAPİSİ +**
- MESLEKİ DEFORMASYON +**
- ORTOPEDİK MANUEL TERAPİ +**
- OMUZ YIRTIĞI +**
- HUZURSUZ BACAK SENDROMU +**
- DİZ KİREÇLENMESİ +**
- SİYATİK SİNİR SIKIŞMASI +**
- ERKEK SAĞLIĞI +**
- AĞRISIZ YAŞAM +**
- KINESIO TAPE BANTLAMA +**
- SKOLYOZ TERAPİSİ +**
- PELVİK TABAN REHABİLİTASYONU +**
- DİYET VE BESLENME DANIŞMANLIĞI +**
- PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETİ +**
- MERİDYEN TERAPİ +**

www.fizyowe.com

AĞRISIZ HAYAT
SAĞLIKLI YAŞAM!

fizyowe

TÜRKİYE'NİN
EN GENİŞ KAPSAMLI
SAĞLIKLI YAŞAM
MERKEZLERİ

Kişiye Özel Sağlıklı Yaşam Deneyimi

Önce seni tanıyoruz.

Vücudun, ihtiyaçların ve hedeflerin analiz edilir; sana özel yol haritası oluşturulur.

01

Vücut
analizi

02

İhtiyaç ve hedeflerin
belirlenmesi

03

Program sürecinin
planlanması
ve uygulama



Danışan Memnuniyetimiz
Google Yorumlarımızla Desteklenmektedir

Fizyowe ailesine çok teşekkürler.
İlgi alaka inanılmazdı. İlk seanstan
itibaren farkı hissetmeye başladım.

Oğlumu psikolog için götürmüştüm,
çok memnun kaldım ve kısa sürede
çok iyi bir ilerleme kaydettik.

Omzumdaki yırtık nedeniyle gitmiştim,
ağrılarım ciddi oranda azaldı, ortam
oldukça temiz, personelin ilgisinden
memnun kaldım.

Çalışanlar oldukça ilgili ve güleryüzlü.
Ortam hijyenik ve konumu merkezi.Reformer
pilates için gidiyorum ve çok memnunum.

Yaş ilerledikçe hareket kabiliyetim
düşmüştü, şimdi çok daha rahat
hareket edebiliyorum.

Asla geçmeyen boyun ve omuz
ağrılarım vardı. Aleyna hocam
sayesinde manuel terapilerle
hayat kalitem arttı, uykularım düzeldi.



MERAM

0531 760 00 32



YAZIR

0531 760 00 31



ŞEFİKCAN

0531 760 00 29



BÜSAN

0531 760 00 29

HAYATIM BİR ROMAN - 13

Önceki yazımda, liseyi yeni bitirdiğimi ve inşaatlarda çalıştığımı anlatmıştım. Yıl 1984, ay ağustostu. İnşaatın beşinci katında, demir tekneyle kum çekiyorduk. Bir anlık dikkatsizlik... İpten kurtulan tekne kafama doğru düştü. Aslında çok hafif bir temas oldu ama ben bayılmıştım. Olayın ardından apar topar hastaneye kaldırıldım. İlginçtir, sigortam ancak o zaman yapıldı.

Âdem abi, sabah saat 10.00'da işe başlayıp gece 12.00'de çıkacağımı söyledi. Ancak pastanede sabah 07.30'da gelen bir eleman vardı. Neden bu kadar erken geldiğini sorduğumda, çorba yaptığını söyledi. Ertesi gün ben de saat 10.00'u beklemedim, sabah 07.30'da pastaneye geldim. Ustam şaşırmişti. Erken gelmemi beklemiyordu ama ben erken gelip geç çıkacağımı söyleyince bunu kabul etti.

beni tanımazken "termosçu, çaycı, fotoğrafçı, tostçu" diyorlardı. Şimdi ise "acar muhabir" diyorlar. Bunların hiçbiri tesadüf değildi. Kendime bir hedef koymuştum ve o hedefe doğru yürümüştüm.

İşyerini sabah namazında ya ben ya da babam açardık. Ben açtığımda, içeri gelen yaşlıların hayat tecrübelerini dinlerdim. O sohbetler benim için okul gibiydi.

Böylece çorba yapmayı da öğrendim. Aynı zamanda imalathaneden gelen pastaları vitrine diziyor, pastacılığın inceliklerini adım adım öğreniyordum. Şunu özellikle söylemek isterim: Hayat insana çok şey öğretir. Ben bu noktaya tırnaklarımla kazıyarak geldim. Önemli olan, insanın geçmişi asla unutmamasıdır.

Zamanla her kesimden arkadaşım oldu. Düşünlerine çağırıp fotoğraflarını çektirenler vardı. Konya'da çetnevirlere meşhurdur; bu çetnevirlere gider, fotoğraf çekerdim. O zaman paranın gerçekten bir değeri vardı. Bir akşamda, bugünün parasıyla yaklaşık 250 TL kazanıyordum. Ama asıl kazancım para değildi; insanların beni tanınması ve bana güvenmesiydi. Bunu başarmıştım.

Bir gün işyerinde otururken bir veli geldi. Çocuğunun okuma bayramı olduğunu, fotoğraf çekip çekemeyeceğimi sordu. Kabul ettim. Fotoğraf makinemi, iki adet yedek film ve yedek pilleri alarak işyerimin karşısındaki Alâeddin İlköğretim Okulu'na gittim.

Bir çocuğun fotoğrafını çekerken başka bir veli yanıma geldi, kendi çocuğunun da fotoğrafını çekmemi istedi. Ardından bir başkası... Derken bir veli daha gelip, çocuğunun öğleden sonra müsamesesi olduğunu söyleyerek fotoğraf çekmemi rica etti.

O gün tam altı poz film bitirmiştım. İşte hayat böyleydi...

Küçük bir adım, büyük bir yolculuğun başlangıcı olabiliyordu.



Artık sigortam vardı ama inşaatla çalışmaya devam edemedim. Çünkü bu iş hem çok zor hem de insanı tüketen bir meslekti. Kısa süre sonra Bankalar Caddesi'nde bir pastanede iş buldum. Pastanenin sahibi Âdem Bilir, haftalık 300 lira verebileceğini söyledi. Kabul ettim. İnşaatla para vardı ama bedeli çok ağırdı. Pastanede çalışmak ise benim için bir meslek öğrenme fırsatıydı.

yeceksin. Ama seni tanımları şart. Haberi verdiğinde senden iyisi olmayacak, vermediğinde senden kötüsü olmayacak. Ama yine de haberi vermelisin. Seni basın tanıyacak ki ayakların yere bassın, ondan sonra istediğini yaparsın."

Bugün dönüp baktığımda, Ali ağabeyin söylediği her şeyin birebir gerçekleştiğini görüyorum. Kimse

NetWork

Vahdi
Karacaoğlu
kuyumculuk



Kule Site Vahdi Karacaoğlu Müşterilerine Özel
Kule Site NetWork'te

%50 İNDİRİM

Kampanya, 2 Şubat tarihine kadar Kule Site NetWork mağazasından yapılacak Sonbahar/Kış 2025-26 koleksiyonuna ait ürün alışverişlerinde geçerlidir. Kurumsal, Özel üretim, Boxer ve Çorap ürünleri kampanyaya dahil değildir. Diğer kampanyalar ile beraber kullanılamaz. AY Marka Mağazacılık A.Ş. kampanya koşulları, süre ve kapsamını değiştirme hakkına sahiptir. Ayrıntılı bilgi için 444 3 662'yi arayabilirsiniz.

Cerrahi El Aletleri & Aksesuarlar

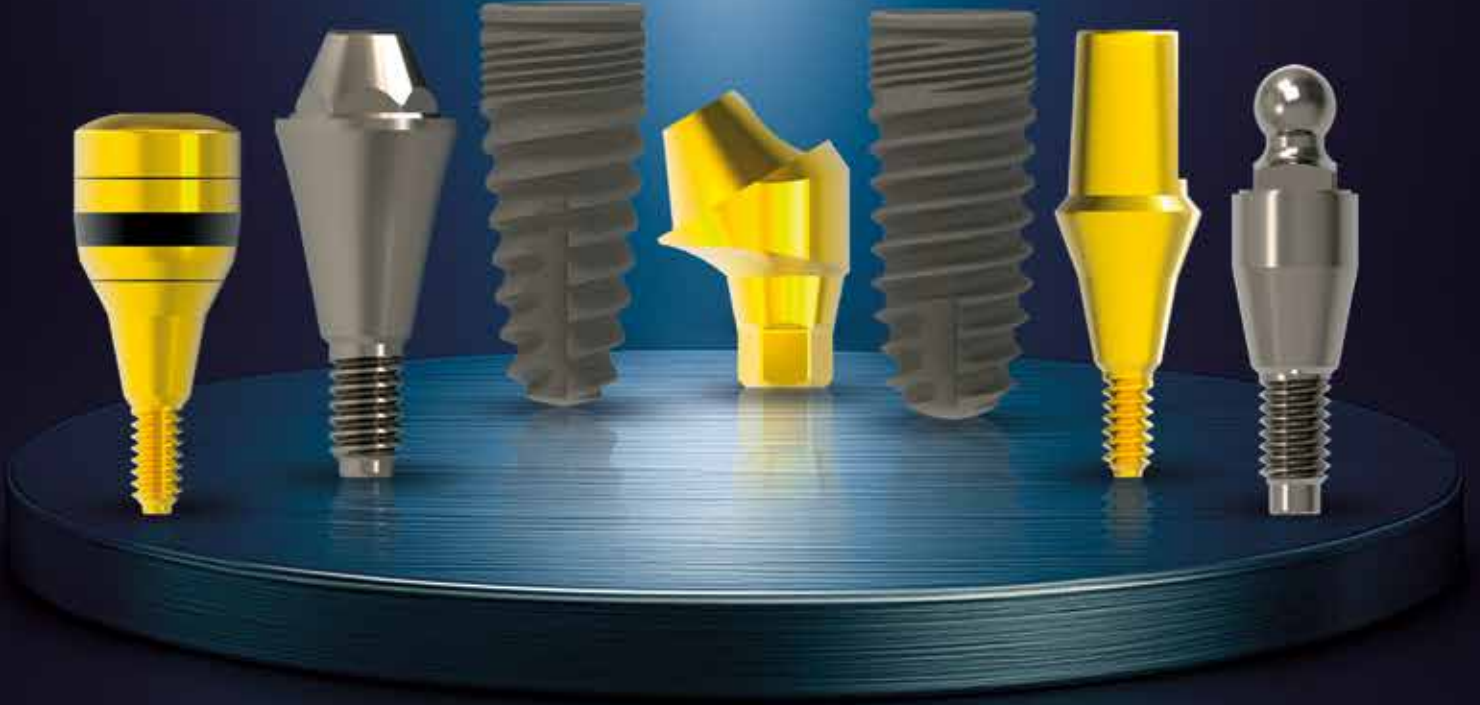


biodentoss
DENTAL IMPLANT SYSTEMS

www.biodentoss.com

Hassas Mühendislik Kusursuz Sonuçlar

“Her parçada ileri üretim teknolojisiyle
ölçülebilir mükemmellik.”



biodentoss
DENTAL IMPLANT SYSTEMS

www.biodentoss.com

📍 Huğlu Mahallesi Huğlu Caddesi No:93A Beyşehir/Konya/Türkiye

☎ +90 332 516 16 91 🌐 www.biodentoss.com ✉ info@biodentoss.com



Biodentoss
E-Catalog

SAĞLIK OLSUN!

Her gün ama her gün birçok sorunumuz olduğundan bahsediyor, hayata dair birçok şeyden şikayetçi olduğumuzu dile getiriyor ve tabi ki birçok hayallerimizin hedeflerimizin ve isteklerimizin olduğunu yüksek sesle söyleyip duruyoruz... şimdi ise kendimize bir soru soralım ve cevabı için biraz düşünelim... bu döngüyü durduran, durdurabilecek olan sizce ne olabilir?

Cevabı verirken hepimiz, bence diye başlayacak ve adalet, ekonomi, eğitim, insanlar, yaşadığı ülke gibi birçok şey sayma eğilimine girecek ancak sonrasında bu sıralamaya öyle bir şey girecek ki söylenen ya da söylenebilecek her şeyi önemsiz kılacak.

Evet, ölüm olabilir ama yaşamın sonlandığı yerde bunların hiçbirinin öneminin kalmayacağı gerçeği ile yaşam devam ederken şikayetlerimizi, hayallerimizi ya da sorunlarımızı ne önemsiz kılabilir ki?

Tabi ki SAĞLIK... sağlığımızı kaybetmeden, onun ne kadar önemli bir şey olduğunu anlayamıyoruz. Basit bir girip, küçük bir bilek burkulması bile bizim yaşam döngümüzün bozulmasına sebep olacak kadar güçlü bir etkiye sahip olduğunu onunla ilgili bir sorun yaşayınca anlıyoruz. Ancak sağlık çok genel anlamda önemli bir konu iken daha özeldir yaşarken yine anlayamadığımız bir sağlık sorunu var ki kanser hastalığının bile

tetikleyicisi olduğu öngörülen ruh sağlığı...

Ruh sağlığımızı neler etkiliyor ve etkilerden nasıl kurtulabiliriz sorusunun cevabı da çok daha karmaşık. Çünkü bazen sorunların kaynağı, sizin kendinizce belirlediğiniz konfor alanlarınız. Mutsuz bir evliliğin içinde kalmak, sesinizi duymayan insanlarla birlikte olmak, yetemediğin halde kendini zorlamak, mükemmeliyetçilik, maruz kalınan fiziksel duygusal istismar, başkalarının hayatlarıyla kendi hayatımızı kıyaslamak ve olumsuz odaklanmak, kabul görmek sevilme için çevre ya da aile baskısına boyun eğmek ve bence sayılabilecek birçok şeyin içinde liste başına geçebilecek olan farkında olduğu halde kalmak için yapmak için her şey için kendini zorlamak.

Ruh sağlığı ya da fiziksel rahatsızlıklara genetik ya da biyolojik olarak yatkın olmanın dışında birşeyden bahsettiğimi tekrar hatırlatmak isterim. Tüm bunların dışında insanların kendini tanıma, sınırlarını belirlemede

Sema KAVAK
Psikolog - Psikoterapist



yaşanan sorunların tüm sistemi alt üst edecek kadar güçlü olması. Bununla ilgili sosyal medyada da sıkça rastlanan yaşam hikayelerini bulmak mümkün olduğu gibi hem klinikte hem de özel hayatımda olan birçok insanda deneyimlediğim bir gerçek olduğunu da belirtmek isterim. Bu insanlar bu deneyimlerinden gerçekten güçlenerek çıktılar ama üzücü olan büyük bir sağlık probleminin buna ön ayak olması maalesef.

Bugün belki de bu farkındalıkla başkaları gibi kansere yalanmadan kendi değişim ve dönüşüm hikayenizi başlatabilirsiniz. Zor görünse de yaşadığınız, içinde bulunduğunuz şeyden daha zor olmayacağı gerçeğini unutmayın. Sağlıkla kalın...

içinde birçok duyguyu, düşüncüyü,

niyeti barındıran VE basitçe

söylenen SAĞLIK OLSUN...



AKABE MAHALLESİ YENİCELER CADDESİ MY OFFİCE A3 BLOK
NO: 145/504 KARATAY/KONYA
CMR İNŞAAT - MUSA KAYMAZ 0533 092 44 20

GIDI ALMA OPERASYONUNDA YAŞ SINIRI VAR MI? ESTETİKTE TAKVİM Mİ, SAĞLIK MI BELİRLEYİCİ?

Estetik cerrahiye ilgi her geçen gün artarken, yüz görünümünü doğrudan etkileyen işlemler de en çok merak edilenler arasında yer alıyor. Bunların başında ise gıdı alma operasyonu, yani gıdı liposuction geliyor. Özellikle çene hattının zamanla belirsizleşmesi, yüzün olduğundan daha kilolu, yorgun ve yaşlı görünmesine neden olabiliyor. Peki bu sorunun cerrahi çözümünde bir yaş sınırı var mı? Daha açık bir ifadeyle, gıdı liposuction için “erken” ya da “geç” diye tanımlanabilecek bir yaş aralığı söz konusu mu?

Bu sorunun net cevabı şu: Gıdı alma operasyonunda kesin bir yaş sınırı yoktur. Asıl belirleyici olan hastanın kronolojik yaşı değil, genel sağlık durumu ve cilt yapısıdır. Kişi ameliyat olmaya uygunsa, gerekli tetkikler olumluysa, gıdı liposuction her yaşta yapılabilir. Ancak yaş faktörü, işlemin başarısını ve estetik kalitesini dolaylı olarak etkileyen önemli bir unsurdur.



Gıdı liposuction, çene altındaki fazla yağ dokusunun ince kanüller yardımıyla alınması işlemidir. Genellikle lokal anestezi altında yapılır ve yaklaşık 30–45 dakika sürer. Amaç sadece yağları almak değil; aynı zamanda çene hattını belirginleştirerek yüz ve boyun arasındaki geçişi daha net, daha estetik bir hale getirmektir. Klasik liposuction, lazer lipoliz veya radyofrekans destekli yöntemler, hastanın ihtiyacına göre tercih edilebilir.

İşte tam bu noktada yaş faktörü devreye girer. Çünkü yaş ilerledikçe ciltte kolajen ve elastin üretimi azalır. Bu durum cildin esnekliğini kaybetmesine ve yağ alındıktan sonra kendini toparlama kapasitesinin düşmesine neden olur. Genç yaşlarda yapılan gıdı liposuction işlemlerinde, cilt genellikle yeni kontura kolayca uyum sağlar ve sarkma riski oldukça düşüktür.

20’li yaşlar, gıdı liposuction için en avantajlı dönem olarak kabul edilir. Cilt elastikiyeti yüksek olduğu için sonuçlar son derece doğal ve kalıcıdır. İyileşme süresi kısadır, çoğu kişi 1–2 gün içinde sosyal hayatına dönebilir. İz riski yok denecek kadar azdır ve genellikle tek seans yeterli olur.

30’lu yaşlarda da gıdı liposuction etkili sonuçlar verir. Ancak bu dönemde bazı hastalarda cilt sıkılaştırıcı destek işlemler (mezoterapi, lazer veya radyofrekans) önerilebilir. Bu destekler, elde edilen estetik sonucun kalitesini artırır. 45 yaş ve sonrasında ise tablo biraz değişir. Bu yaş grubunda sadece yağ almak çoğu zaman yeterli olmayabilir. Ciltteki gevşeme daha belirgin olduğu için liposuction, gıdı germe veya sıkılaştırıcı uygulamalarla kombine edilebilir. Ama bu, işlemin yapılamayacağı anlamına gelmez; yalnızca planlamanın daha kapsamlı yapılması gerektiğini gösterir. Özetle; gıdı liposuction için takvim yaşı değil, cilt kalitesi, elastikiyet ve genel sağlık durumu belirleyicidir. En ideal yaş aralığı genellikle 20–45 olarak kabul edilse de, doğru hasta seçimi ve uygun teknikle, daha ileri yaşlarda da başarılı ve tatmin edici sonuçlar elde etmek mümkündür. Estetikte önemli olan “kaç yaşında olduğunuz” değil, “nasıl bir planlamayla yola çıkıldığıdır.”

2027'de teslim edilecek 226 seçkin daire ile Meram'ın en prestijli bölgesinde yükseliyor.

Meram'da Hayallerin Sonsuz Ufku

Lüks ve Konfor

3+1'den 5+1'e uzanan daireler,
akıllı ev sistemleri ve panoramik
manzaralar

Doğayla Buluşma

14.000 m²'lik peyzaj alanı,
yürüyüş yolları ve dinlenme
alanları ile huzur.

Sosyal Yaşam

Kafe, restoran ve spor
sahalarıyla canlı bir topluluk.

Stratejik Konum

Şehrin avantajlarına yakın,
doğanın sakinliğinde bir yaşam



Hayalvizdeki Yuvayı Keşfet
vantagemeram.com

Yenişehir Mah. Gazze Cad.
No:42/101 Meram/Konya
444 3 590
info@vantagemeram.com

vantage
meram


TORUNBEY
İNŞAAT
torunbeyinsaat.com

ÇOCUK CERRAHİSİ PROF. DR. TAMER SEKMENLİ

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Cerrahisi Kliniğimiz, 2010 yılında Prof. Dr. İlhan Çiftçi öncülüğünde kurulmuş olup, kurulduğu günden bu yana çocuk cerrahisi alanında kapsamlı sağlık hizmeti sunmaktadır. Kliniğimizin temel amacı, cerrahi tedavi gerektiren tüm çocuk hastalara en güvenli, konforlu ve etik değerlere bağlı sağlık hizmetini sunmak; bilimsel üretkenlik ve eğitim faaliyetleriyle çocuk cerrahisi alanında örnek bir merkez olmaktır. Prof. Dr. Tamer Sekmenli, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Cerrahisi Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi ve bölüm başkanı olarak görev yaptığını belirterek birimlerinin görevini özetledi.

Klinikte 5 öğretim üyesi ve 7 asistan hekim aktif olarak görev yapmaktadır. Doğumdan 18 yaşına kadar olan tüm çocukların cerrahi hastalıklarının tanı, tedavi ve takibi, modern tıbbın en güncel ilkeleri doğrultusunda titizlikle gerçekleştirilmektedir.

Kliniğimizde, yenidoğan döneminden itibaren karşılaşılabilecek doğumsal anomalilerden, çocukluk çağında görülen travma, enfeksiyon ve tümör gibi hastalıklara kadar uzanan geniş bir yelpazede hizmet verilmektedir. Alanında deneyimli çocuk cerrahisi öğretim üyeleri, asistan hekimler, hemşireler ve destek ekibi ile multidisipliner bir yaklaşımla, her çocuğun bireysel ihtiyacına uygun tedavi planı oluşturulmaktadır.

Kliniğimiz, özellikle laparoskopik (kapalı) cerrahi, yenidoğan cerrahisi, çocuk göğüs ve mediastinel cerrahi, ürogenital sistem cerrahisi, gastrointestinal sistem anomalileri ve onkolojik cerrahiler alanlarında güçlü bir altyapıya sahiptir.

●Amacımız

Birimimiz, ülkemizde 0-18 yaş aralığındaki çocukların beyin, ortopedi ve kalp damar hastalıkları dışındaki tüm cerrahi rahatsızlıklarına müdahale eden birimdir. Bunun içinde ürolojik cerrahi işlemler, apandisit ve fıtık operasyonları ile travma cerrahisi de bulunuyor. Özellikle trafik kazalarına karışan 18 yaş altı çocuklardaki travmalarla biz ilgileniyoruz."

Gerçekleştirilen İşlemler ve Hizmetler

Yenidoğan Cerrahisi: Özofagus atrezisi, duodenal atrezi, anorektal malformasyonlar, Hirschsprung hastalığı, diyafram hernisi, abdominal duvar defektleri gibi doğumsal anomalilerin tanı ve cerrahi tedavisi.

Minimal invaziv (Laparoskopik/Torakoskopik) Cerrahi: Apendektomi, kolesistektomi, diyafram hernisi ve mediastinal kitle cerrahileri küçük kesilerle gerçekleştirilir.

Ürogenital Cerrahi: Hipospadias, epispadias, inmemiş testis, hidrosel, vezikoüretal reflü, posterior üretral valv gibi hastalıkların onarımı.

Onkolojik Cerrahi: Wilms tümörü, nöroblastom, teratom ve diğer çocukluk çağı tümörlerinin cerrahi tedavisi, onkoloji ekibiyle koordineli olarak yürütülür.

Gastrointestinal Cerrahiler: Reflü cerrahisi, gastrotomi uygulamaları, intestinal obstrüksiyon, invajinasyon ve Meckel divertikülü operasyonları.

Endoskopik ve Acil Cerrahiler: Tanısal ve tedavi amaçlı endoskopik işlemler (yabancı cisim çıkarılması, gastrotomi açılması vb.) ve 7/24 acil cerrahi hizmeti.



●Kullanılan Teknoloji, Cihaz ve Donanımlar

Kliniğimiz, modern tıbbın gereksinimlerine uygun yüksek teknoloji cihazlarla donatılmıştır.

Laparoskopik ve torakoskopik cerrahi sistemler, yüksek çözünürlüklü görüntüleme üniteleriyle birlikte kullanılmaktadır.

Çocuklara özel anestezi cihazları, düşük akımlı ventilasyon sistemleri ve ısı kontrol cihazları ile güvenli ameliyat ortamı sağlanır.

Endoskopik ünitesi, fleksibl ve rijit endoskoplarla hem tanı hem tedaviye yönelik işlemleri destekler.

Ameliyathane ve yenidoğan yoğun bakım üniteleri, pediatrik cerrahinin ihtiyaçlarına göre yapılandırılmıştır.

Ayrıca sterilizasyon ve enfeksiyon kontrol sistemleri, uluslararası standartlara uygun şekilde yürütülmektedir.

İstatistiksel Veriler ve Öne Çıkan Faaliyetler

Kliniğimizde yılda ortalama 2000'den fazla cerrahi işlem, 10000'den fazla poliklinik muayenesi ve 200'ün üzerinde laparoskopik girişim gerçekleştirilmektedir.

Yenidoğan cerrahisi ve minimal invaziv cerrahi alanlarında bölgesel referans merkezi konumundadır.

Kliniğimiz, çocuk cerrahisi alanında ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanan çok sayıda makale ve bildirilerle akademik katkı sağlamaktadır.

Eğitim faaliyetleri kapsamında tıp fakültesi öğrencilerine, asistan hekimlere ve sağlık personeline yönelik uygulamalı eğitimler, seminerler ve vaka tartışmaları düzenlenmektedir.

Hasta ve aile memnuniyetini artırmak amacıyla, cerrahi sonrası bakım süreçlerinde aile odaklı yaklaşım benimsenmiştir.

Çocuklarda hastaneye başvuruların en yaygın sebebinin karın ağrısı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Sekmenli, bu durumun en sık cerrahi nedeninin ise Akut apandisit olduğunu söyledi. "Aileler bazen karın ağrısını grip sanıp ağrı kesiciyle geçirmeye çalışıyor. Bu, ciddi bir hatadır. Ağrı vücudun alarm sistemidir. Ağrı kesici kullanıldığında ağrı geçer ama altta yatan iltihap devam eder. Üstelik ağrı kesiciler hekimin muayenesini de yanıltabilir. Bu nedenle nedeni bilinmeyen karın ağrılarında ağrı kesici vermek doğru değildir."

Prof. Dr. Sekmenli, özellikle daha önce ameliyat geçirmiş çocuklarda ailelerin hekime mutlaka bilgi vermesi gerektiğini de söyledi. "Bağırsaklar arasında yapışıklıklar oluşabilir ve bu durum büyük sorunlara yol açabiliyor. Aileler bazen geç kalıyor, 24 saati aşan ağrılarla ikinci gün geliyorlar. Bu durumda hastalık son safhaya gelmiş oluyor ve bizim işimizi zorlaştırıyor. Çocuklardaki karın ağrılarının ciddiye alınması gerektiğini belirten Prof. Dr. Sekmenli, ailelere erken başvurunun hayati önem taşıdığı uyarısında bulundu.



QR KODU OKUTARAK
ONLINE ALIŞVERİŞ
UYGULAMAMIZI
İNDİREBİLİRSİNİZ.

Bİ TIKLA KAPINIZDA!



 **celikkayalar**
online



BİR USTANIN İZİNDEN DOĞAN LEZZET

Ekrem Usta, 1947 yılında Konya'da dünyaya geldi. Genç bir delikanlıyken adım attığı lokanta sektörü onun için sadece bir çalışma alanı değil; sabrın, emeğin ve alın terinin yoğrulduğu bir okul oldu.

Yıllar boyunca ustalarının yanında yetişen Ekrem Yalçın; eti tanıdı, at-eşi anladı, mutfağın ruhunu özümseyerek gerçek bir ustaya dönüştü. Ancak bir gün vardı ki diğerlerinden çok farklıydı... Kendi dönerine kendi imzasını atacağı, Konya'ya kendi lezzetini sunacağı o özel gün. Yıl 1973'tü. Eski İstanbul Caddesi'nde ilk dönerini takarak Konya'nın lezzet tarihine adını yazdırdı.

Ekrem Usta için iş sadece yemek pişirmek değildi. Her şeyden önce bir duruşu vardı. Lokanta kültürünü hiç bozmadan, özüne sadık kalarak, gelenekleri yaşatarak hizmet etti ve bugün de aynı hassasiyetle etmeye devam ediyor.

O, sadece mutfağın inceliklerini değil; emeğin değerini, kazancın alın teriyle güzelleştiği esnaflık ahlakını da hem çocuklarına hem çalışanlarına anlattı, öğretti.

Bugün hâlâ işinin başında olan Ekrem Usta'nın tek amacı; eski lokanta kültürünü unutturmamak, babadan oğula taşımak ve kendi lezzet mirasının çocuklarının ellerinde yaşamaya devam etmesini sağlamak.



ARDEN
Çorba - Köfte
444 1 273
ARD

ARDEN ÇORBA & KÖFTE

Babadan Oğula Uzanan Lezzet Yolculuğu Adem Yalçın, 1978 yılında Konya'da dünyaya geldi. Küçük yaşlardan itibaren hem hayatı hem de ekmeğini kazanmanın yolunu babasının yanında öğrendi. Evde aile terbiyesiyle, iş yerinde ise meslek disiplininin incelikleriyle büyüdü. Yıllar geçtikçe elindeki kepçe ustalastı, mutfağa olan sevgisi daha da çoğaldı.

Ve yıl 2019...

Adem Yalçın, yıllardır biriktirdiği emeğin, hayallerin ve çabaların karşılığı olan Arden Çorba & Köfteyi Nalçacı Caddesi'nde hizmete açtı. Amacı; eski lokanta kültürünü günümüzün alakart servis anlayışıyla harmanlayarak, Konya'ya 7/24 hizmet veren yepyeni bir işletme kazandırmaktı.

Bugün Arden Çorba & Köfte; çorbanın sıcaklığını, köftenin cezbeden kokusunu ve tencere yemeklerinin ev hissini, hijyen-hizmet-lezzet üçlüsüyle birleştirerek misafirlerine gönülden bir sofrayı kuruyor. Her tabakta emeğin değeri, her lezzette gelenekten geleceğe uzanan bir ustalık izi bulunuyor.

Instagram: /ardencorba
Facebook: /ardencorbakofte

📍 Feritpaşa Mah. Ahmet Hilmi Nalçacı Cad. No 71



ARDEN
Çorba - Köfte

444 1 273

www.ardencorba.com



ÖNCE SAĞLIK DİYORUZ: AMA HANGİ SAĞLIK?

Meslek hayatım boyunca klinik görüşmelerimde en sık karşılaştığım temenni, önce sağlık dileyen o içten cümledir. Bu cümle toplumumuzun bilgeliğini yansıtsa da pratikte sağlık kavramını genellikle boyun aşağısıyla sınırlı tutma eğilimindeyiz. Bir psikiyatrist olarak gözlemim şu ki bizler kalbimizi, ciğerlerimizi veya midemizi korumak için gösterdiğimiz hassasiyeti, bizi biz yapan asıl merkeze, yani zihnimize göstermekte çoğu zaman geç kalıyoruz. Tıbbın babası Hipokrat'tan bu yana biliyoruz ki insan organizması parçaların toplamından fazlasıdır. Bir danışanın bana kronik yorgunluk veya açıklanamayan ağrılarla geldiğinde, hikayenin altında çoğu zaman işlenmemiş yaslar, bastırılmış kaygılar veya kronik stres yatar. Ruh sağlığı, fiziksel sağlıktan bağımsız bir eklenti değildir. Tam tersine, zihninizde süregelen bir fırtına varsa, bu durum eninde sonunda bedeninizde bir kıyıya vuracaktır. Duyularımız sadece hislerden ibaret değildir; onlar kanımızda dolaşan hormonlar, beynimizde ateşlenen nöronlar ve bağışıklık sistemimizi yöneten sinyallerdir.

Toplumda hâlâ süregelen, psikiyatrye sadece ağır hastaların gideceği yönündeki algı, koruyucu ruh sağlığının önündeki en büyük engeldir. Oysa sağlık; sadece bir hastalık tanısı almamış olmak değil, hayatın getirdiği zorluk-

lar karşısında esneyebilme ve psikolojik dayanıklılık gösterme becerisidir. Bu noktada psikoterapi süreci, sadece bir "anlatıp rahatlatma" yöntemi değil, beynin nöroplastisite dediğimiz kendini yeniden yapılandırma becerisini kullanan bilimsel bir iyileşme yoludur. Psikoterapi seanslarında kişi, kendi zihinsel şemalarını fark eder, duygusal düğümlerini çözer ve hayata karşı daha işlevsel savunma mekanizmaları geliştirir. Bir uzman eşliğinde yapılan bu içsel yolculuk, aslında kişinin kendine verebileceği en kıymetli sağlık hediyesidir. Ruhsal destek almak bir zayıflık değil, aksine kişinin kendi hayat kalitesine sahip çıkma iradesidir. Nasıl ki yüksek tansiyonu kontrol altına almak hayatiyse, kronikleşen bir mutsuzluğu veya yönetilemeyen bir öfkeyi ele almak da o kadar hayati ve tıbbidir.

"Önce sağlık" prensibini hayatına gerçekten dahil etmek isteyenlere bir hekim olarak önerim, bedensel hijyenlerine gösterdikleri özeni zihinsel hijyenlerine de göstermeleridir. Gün sonunda zihni maruz kaldığı bilgi kirliliğinden arındırmak, dijital dünyadan uzaklaşıp kendine sessiz bir zaman dilimi ayırmak, uykunun onarıcı gücüne güvenmek ve "hayır" diyebilmenin koruyucu kalkanından faydalanmak temel adımlardır. Ancak bu adımlar bazen tek



başına yeterli gelmeyebilir. Eğer kaygılarınız günlük işlevselliğinizi bozmaya başladıysa, uykularınız bölünüyorsa veya hayattan aldığınız keyif günden güne azalıyorsa, bu durum zihninizin bir yardım çağrısıdır. Ruhsal bir tıkanıklık hissedildiğinde bunun kendi kendine geçmesini bekleyerek zaman kaybetmek, sorunun kronikleşmesine neden olabilir. Bir uzmana danışmak, bu düğümü daha başındayken çözmenize yardımcı olur. Unutmayın; ruhun dinlenmediği, zihnin huzur bulmadığı bir bedende tam bir iyilik halinden söz etmek mümkün değildir. Gerçek sağlık, ancak zihin ve beden el ele verdiğinde, bir uyum içinde çalıştığında mümkündür.



Güzelliğin Yeni Adresi

YENİ YIL KAMPANYASI



MANİKÜR / PEDİKÜR
550 ₺ 750 ₺



MEDİKAL CİLT BAKIMI
1000 ₺



ALTIN ORAN KAŞ
350 ₺

 **PORTRE**
GÜZELLİK SALONU

☎ 0 553 643 89 24
0 332 238 78 73
📍 Feritpaşa Mah.
Sema İş Merkezi
No:13/104 KONYA

ASTROLOJİDE AY VE GÜNEŞ

Ay ve Güneş deyince hemen aklımıza Yeniaylar ve Dolunaylar gelir. Ayın ve Güneşin döngüsüne hem astronomik hem astrolojik açıdan baktığımızda, bir ay içerisinde bir Yeniay bir Dolunay gerçekleşir. Bazen bir ay içinde iki Dolunay olur, buna Mavi Ay denir. Ayın bir döngüsü 27,5 gün sürer. Gezegenler içinde en hızlı olan gök cisimidir Ay. Bir yılda ortalama 12 veya 13 Yeniay, 12 veya 13 Dolunay oluşur. Bir burç 30 derecedir. Ay günde ortalama 12 derece ilerler ve bir burçta 2,5 gün kalır. Güneş günde bir derece ilerler, bir burçta bir ay kalır. Bir döngüsü bir yıl sürer.

Astroloji tarihine baktığımız zaman insanlık tarihinde Yeniaylar ve Dolunaylar gökyüzü döngülerinin ilk anlamıydı. İnsanlık gökyüzüne baktığı andan itibaren ilk Ay'ın dönüşünü fark etti. Ayın büyümesi, doğması ve kaybolması insanlara zamanın, doğumun, ölümün ve yeniden başlamanın sembolü gibi göründü. Tarihte ilk öngörüler Ay ve Güneşin döngülerinden yapıldı. Bu yüzden Yeniay ve Dolunaylar tarihte sadece astronomik olaylar değil, kutsal, mistik ve yön gösterici zamanlar olarak algılandı.

TARİHSEL PERSPEKTİFTEN BAKTIĞIMIZDA

Mezopotamya ve Sümerler

Aya ilk sistemli anlam yükleyen uygarlıklardan biri Sümerlerdi. Ay tanrısı Nanna (Sin) bilgelik ve zamanın efendisi sayılıyordu. Yeniay Tanrı'ya niyet sunma, dua etme zamanıydı. Dolunay ise öngörü ve önemli kararların alındığı dönemdi. Mezopotamya rahipleri Yeniay gecelerinde ritüeller yapar, kralın ve halkın kaderini gökyüzünden okurlardı.

Antik Mısır'da Mısırlılar Ayı yeniden doğuşun simgesi olarak görürdü. Yeniay ölüm ve görünmezlik, Dolunay ise yaşamın zirvesi olarak algılanırdı. Yeniay içsel arınma ve sessizlik, Dolunay ise törenler, şenlikler ve tanrılarla bağlantıydı. Tapınaklarda Dolunay zamanında törenler yapılırdı.

Yunanlılar ise Ayı Tanrıça Selene ve Artemis ile ilişkilendirdi. Yeniay, ayın ilk günü kutsaldı. Dolunayda ise şifa, doğurganlık ve sezgi zamanıydı. Yeniayda evler temizlenir, niyetler edilirdi. Dolunayda ise öngörüler ve şifa ritüelleri yapılırdı.

Türkler ve Orta Asya Şamanizmi

Eski Türklerde Ay, gök ile yer arasında köprüydü. Yeniayı yeni başlangıç ve dua, Dolunayı atalarla bağlantı, sezgi ve rüya zamanı olarak düşünürlerdi. Dolunay

gecelelerinde ateş yakılır, göğe niyet sunulurdu.

Orta Çağ ve Halk İnançları

Dolunay zamanlarında duyguların arttığı, insanların farklı davrandığı, ruhsal kapıların açıldığı zamanlar olarak görüldü. İlk insanlar Aya bakarak zamanı ölçtü, duygularını anlamlandırdı ve hayatını düzenledi. Yeniay onlar için umut, Dolunay ise gerçekle yüzleşmeyi.

Bugün modern astrolojide de aynı sembolik dili kullanıyoruz. Yeniay niyet, Dolunay ise farkındalıktır. Astroloji bilincin, duygunun ve zamanın ritmidir. Gökyüzü ile insan arasındaki sembolik ilişkiyi okuma sanatıdır. Bu sanatın merkezinde iki temel ışık vardır: Ay ve Güneş.

İSLAMİ AÇIDAN BAKTIĞIMIZDA

İnsanlık tarihi boyunca Ay ve Güneş hem bilimsel hem de sembolik anlamlar yüklenen gök cisimleri olmuştur. İslam'da Ay ile Güneş, Allah'ın kudretini gösteren yaratılmış varlıklar olarak konumlandırılmıştır. Bu bağlamda kozmik düzen tevhid ekseninde yorumlanır. Doğrudan Allah'ın ayetleri olarak tanımlanırlar; fakat kendileri kutsal değil, kutsallığı işaret eden varlıklardır.

Ayetlerde Ay ve Güneş

1. Güneş ve Ay bir hesaba göre hareket eder. (Rahman 55/5)



2. Aya menziller tayin ettik ki yılların sayısını ve hesabı bilesiniz. (Yunus 10/5)

3. Güneş'e de Ay'a da secde etmeyin. Onları yaratan Allah'a secde edin. (Fussilet 41/37)

Bu ayetler bize gösteriyor ki Ay ve Güneş ilahi iradeye boyun eğmiş varlıklardır. İnsan için zaman ve düzen ölçüsüdür. Kendileri değil, Yaratan kutsaldır.

Ay Hicri takvim ve ibadet zamanlarını, Güneş ise gün vakitlerini ve namaz saatlerini belirler. Yani İslam, gök cisimlerini pratik ve ahlaki düzenin aracı olarak görür.

Astrolojik sistemde ise bu gök cisimleri insanların enerjileriyle nasıl etkilendiğini, insan karakterini belirlediğini, kader ve eğilimlerle ilişkisini simgeler. Zamanı değil, kişiliği ve yönelimi anlatır.

Güneş bilinci ve kimliği, Ay ise duyguları ve iç güvenliği temsil eder. Bu iki ışığın her ay gökyüzünde oluşturduğu döngüde Güneş kimliğimizi, Ay ise bunu nasıl hissettiğimizi anlatır. Yeniay neyi başlattığımızı, Dolunay ise neyi fark ettiğimizi gösterir.

Güneş benliğin ışığıdır. Astrolojide ışığın merkezidir. İrade, hayat, amaç, yaşam yönü ve ben bilinci Güneş ile anlatılır. Bir insanın Güneş burcu hayatta hangi temalarla parlamak istediğini gösterir. Güneş aynı zamanda otorite figürlerini anlatır.

Güneş Koç'ta olunca cesaretle var olmaz. Güneş Terazi'de olunca ilişkilerde denge kurmaz. Güneş Oğlak'ta olunca sorumluluk ve yükselme zamanıdır. Güneş ruhun sahnedeki ışığıdır.

Ay duyguların ve bilinçaltının sesidir. Ay iç dünyamızdır. Duygularımız, alışkanlıklarımız, güven ihtiyacımız Ay tarafından üretilir. Ay burcu bir insanın nasıl bağlandığını, nasıl korunduğunu, nasıl teselli bulunduğunu anlatır. Ay Yengeç'te olduğunda şefkat ve aidiyet vardır. Ay Başak'ta olduğunda kontrol ve düzen vardır. Ay Balık'ta olduğunda sezgi ve merhamet vardır. Ay ruhun evidir.

Yeniay niyetle başlangıç zamanıdır. Yeniay, Güneş ve Ay'ın aynı derecede, aynı burçta birleştiği andır. Ay görünmez ama çok güçlü bir başlangıç enerjisidir. Yeniay zamanında yeni hedefler koymak, yeni planlar yapmak, yeniden tohum ekmek için ideal bir zamandır. Yeniay hangi burçta gerçekleşiyorsa o alanda hayat size yeni bir sayfa açar.



Dolunay farkındalık ve tamamlanmadır. Dolunay, Güneş ve Ay'ın 180 derece karşı karşıya geldiği ve Ay'ın Dünya'ya en yakın olduğu dönemdir. Duygular zirvededir ve yoğunlaşır. Bastırılan duygular Dolunay'da görünür hâle gelir. Artık hasat zamanı, yani ne ektiysen onu biçme zamanı demektir.

BURÇLARA GÖRE YENİAY VE DOLUNAY TEMALARI

Koç'ta cesur başlangıçlar, ilişkilerde yüzleşme.

Boğa'da maddi düzen, duygusal güven.

İkizler'de iletişim ve kararlar.

Yengeç'te aile ve kariyer farkındalığı.

Aslan'da yaratıcılık ve sosyal çevre.

Başak'ta sağlık ve inançlar.

Terazi'de ilişkiler ve iç denge.

Akrep'te dönüşüm ve görünürlük.

Yay'da hedefler ve günlük düzen.

Oğlak'ta kariyer ve ev hayatı.

Kova'da sosyal çevre ve iletişim.

Balık'ta ruhsallık ve maddi farkındalık.

Güneş bizi sahneye çıkarır. Ay içimizi döndürür. Yeniay umut eker. Dolunay gerçeği gösterir. Astrolojide bu dört temel unsur insanlığın hem iç dünyasını hem de yaşam yolculuğunu anlaması için güçlü bir rehberdir.

Ay ve Güneş'in, Dolunay ve Yeniaylarda bizleri nasıl etkilediklerini kişisel doğum haritalarımıza bakarak geniş perspektiften öngörüler yapabiliriz.

Saygılarımla.

MÜRÜVVET GELİNCİK

Uzman Astrolog & Danışman & Eğitmen

0 530 655 64 52

muruvvet.gelincik2525@gmail.com

UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAM(LONGEVİTY) İÇİN ÖNERİLER

LONGEVİTY sağlıklı ve uzun bir yaşam için yapılan tüm tedavi ve yaşam tarzını içerir. Bunun içinde kişinin zihinsel durumu (Duygu Hali, Kronik Stres, Benlik sorunları) **Beslenme, Bağırsak Florası ve Karaciğer sağlığı, Detoks kapasitesi, Vitamin Mineral destekleri, sağlıklı Metilasyon, Uyku kalitesi, Hareket-Egzersiz** gibi pek çok faktör etkilidir.

LONGEVİTY için bazı temel yaklaşım ve tedaviler;

1.ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM; Kişinin ben kimliği ile diğer kimlikleri arasında ki dengenin bozuk olması, akışta olamaması, özdeğer ve özsaygı duygularının yetersizliği, bugüne ve geçmişe dair zihinsel çatışmaların olması ve aşırı dış duyarlılığın olması ve kronik stresin yönetilememesi gibi **BENLİK** ve zihinsel sorunların çözümü sağlıklı yaşam ve kronik hastalıklardan korunma ve genç kalmada belirleyicidir.

2.ANTİENFLAMATUAR BESLENME; iltihap karşıtı beslenme vücudun kronik enflamasyon(iltihap) ve oksidatif stresini azaltarak hücrenin yaşlanmasını yavaşlatır. Beslenme kişiye özgü olmakla birlikte Akdeniz Tarzı Beslenme genel anlamda **LONGEVİTY** için temel bir beslenme tarzıdır, gluten, laktoz ve histamin intoleransı varsa beslenmeyi ona göre yönetmeli.

3.BAĞIRSAK SAĞLIĞI VE MİKROBİYOTA: Sağlıklı bir bağırsıklık sistemi, enflamasyon kontrolü ve tüm beden sağlığı için bağırsak sağlığı ve mikrobiyotasının sağlıklı olması gerekir. Bağırsaklarımızda yaklaşık 100 trilyon bakteri ve diğer mikroorganizmalar bulunmakta, bunların kendi arasında dengede olması ve çeşitliliğin fazla olması kanser, otoimmün hastalıklar, alerji, enfeksiyonlar, metabolik-hormonal hastalıklar, kardiyovasküler ve nörolojik hastalıklar olmak üzere tüm hastalıklara karşı vücudun dirençli ve hazırlıklı olmasını sağlar.

4.DETOKSİFİKASYON(DETOKS);DETOKS bedenin atık maddelerden, toksinlerden arınması, temizlenmesi demektir. Yaşlanmanın zemini büyük oranda enflamasyon(iltihap) ve oksidasyon (hücrenel paslanma) ile ilgilidir. Serbest radikaller, kurşun, civa, kadmiyum, arsenik, alüminyum gibi ağır metaller, hormon benzeri kimyasallar, zirai ilaçlar vs. gibi vücudun toksin yükünün artması hızlı yaşlanmanın ve kronik hastalıkların ana kaynaklarıdır. Vücudun toksin alımının azaltılması (Faz 0), karaciğer tarafından toksinlerin suda



çözünür ve vücuttan atılabilir biyokimyasal süreçlerden geçmesi (Faz 1-2) ve toksinlerin dışarıya atılması (Faz 3 yani aktif terleme, yeterli su içimi ve kabızlığın giderilip yeterli dışkılama) sağlıklı bir vücut için belirleyicidir.

5.SAĞLIKLI İŞLEYEN BİR METİLASYON: Pek çok hormonun sentezi (serotonin, melatonin, dopamin, noradrenalin vb.), biyokimyasal süreçlerde metil donörü rolü olan SAM'ın sentezi, **HOMOSİSTEİN** metabolizması, **GLUTATYON** sentezi, sağlıklı **DNA** sentezi büyük oranda **METİLASYON DÖNGÜSÜ** ile ilgilidir. Sağlıklı bir metilasyon sağlıklı ve uzun bir ömür için gereklidir.

6.VİTAMİN MİNERAL DESTEĞİ: Özellikle vitamin D-B12-B9(FOLAT)-B6-E-K2, MAGNEZYUM-ÇİNKO-SELENYUM EKSİKLİĞİ vücudun hızla yaşlanmasına ve kronik hastalıklara yatkınlığını artırır.

7.YETERLİ VE KALİTELİ UYKU: Uyku temelde insan bedeninin onarıldığı, yenilendiği ve detoksifiye olduğu bir evredir. Beynin lenf drenajı sadece uykuda çalışıyor ve sağlığımız için belirleyici bir hormon olan MELATONİN büyük oranda gece uykuda salgılanıyor.

8.OZON TERAPİ; OZON tedavisi ile vücudun oksijen düzeyi, kan dolaşımı ve toksinlerden arınması artar, böylelikle yaşlanmanın ve kronik hastalıkların kök sebeplerini tedavi eder. Bu nedenle ozon terapi **LONGEVİTY** için vazgeçilmez bir destektir.

Uzm. Dr. Mustafa Çalık

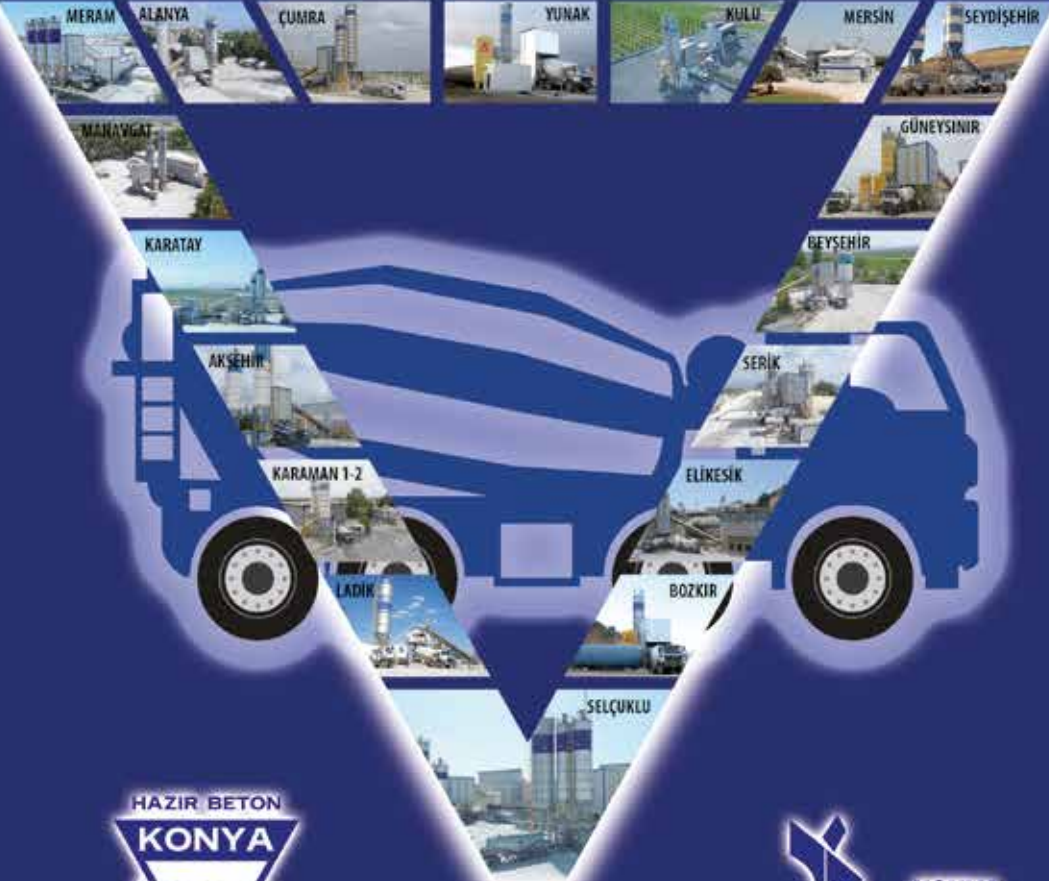
Göğüs Hastalıkları Uzmanı-Bütüncül Tıp Yaklaşımı

Selçuker Center 5. Kat Selçuklu

(Tel:0505 1682729)



HAZIR BETON KONYA



“Temel Sigortanız”

KONYA HAZIR BETON SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

Horozluhan Mh. Cihan Sk. No:15 42300 Selçuklu / KONYA | Tel: +90 (332) 346 03 69 - 70 | Fax: +90 (332) 346 16 12
www.konyahazirbeton.com.tr | konyahb@vicat.com.tr

TEMUR
USTA
KONYA MUTFAĞI
"Lezzetin Adresi, Deneyimin Merkezi"





TEMUR

USTA

KONYA MUTFAĞI

"Lezzetin Adresi, Deneyimin Merkezi"

Karaaslan, Adana Çevre Yolu Cd. Elmacı Mh No: 311/A
Telefon: 0537 969 61 20 Karatay / KONYA

EKRANLAR VE GÖZLERİMİZ: UYUM SAĞLAYABİLİYOR MUYUZ?

Günümüzde sabah uyanır uyanmaz telefona bakıyor, gün boyu bilgisayar ekranına odaklanıyor, akşamları ise televizyon ya da tablet karşısında dinleniyoruz. Ekranlar hayatımızı kolaylaştırıyor olabilir; ancak gözlerimiz bu yoğun tempoya ne kadar uyum sağlayabiliyor?

Bir göz doktoru olarak polikliniğimde son yıllarda en sık duyduğum şikâyetler; gözlerde yanma, batma, kızarıklık, bulanık görme ve gün sonunda ortaya çıkan baş ağrılarıdır. İlginç olan şu ki, bu yakınmalar artık sadece ileri yaş grubunda değil; gençlerde, hatta çocuklarda bile oldukça yaygın hale gelmiştir. Çoğu zaman hastalar göz numarasının arttığını düşünse de, altta yatan neden çoğunlukla uzun süreli ekran kullanımına bağlı göz yorgunluğudur.

Ekranı uzun süre bakarken farkında olmadan daha az göz kırparız. Normalde dakikada ortalama 15–20 kez göz kırpan bir insan, ekrana odaklandığında bu sayı belirgin şekilde azalır. Göz kırpmanın azalması, göz yüzeyinin yeterince nemlenememesine ve “göz kuruluğu” olarak adlandırdığımız tabloya yol açar. Bunun sonucunda yanma, batma, kızarıklık ve zaman zaman görmeye dalgalanmalar ortaya çıkar.

Bir diğer önemli sorun ise sürekli yakın mesafeye odaklanmaktır. Göz kasları saatlerce aynı pozisyonda çalıştığında yorulur. Bu durum özellikle günün ilerleyen saatlerinde bulanık görme, baş ağrısı ve göz çevresinde baskı hissiyle kendini gösterir. Dinlenmeyen göz, zamanla daha hassas hale gelir ve günlük yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Çocuklar açısından tablo daha da önemlidir. Uzun süreli tablet ve telefon kullanımı, çocuklarda dikkat dağınıklığına ve göz yorgunluğuna yol açmakla kalmaz; sürekli yakına bakma alışkanlığı, miyopinin



ortaya çıkmasını ve ilerlemesini de artırabilir. Özellikle büyüme çağındaki çocuklarda göz yapısı çevresel faktörlerden daha fazla etkilenir. Bu nedenle ekran süresi mutlaka sınırlandırılmalı, çocukların gün içinde açık havada vakit geçirmesi ve uzağa bakmayı teşvik eden aktivitelerle desteklenmesi önemlidir.

Peki gözlerimizi nasıl koruyabiliriz? Burada basit ama etkili bir kuraldan bahsetmek gerekir: 20-20-20 kuralı. Her 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca, yaklaşık 6 metre uzağa bakmak göz kaslarının gevşemesine yardımcı olur. Gün içinde kısa molalar vermek, gözleri dinlendirmek ve şikâyetler devam ediyorsa göz muayenesini ertelememek büyük önem taşır.

Görme kalitesi, yaşam kalitesinin ayrılmaz bir parçasıdır. Gözlerimiz gün boyu bizim için çalışırken verdikleri uyarıları görmezden gelmemeli; küçük önlemlerle uzun vadede ortaya çıkabilecek ciddi sorunların önüne geçebileceğimizi unutmamalıyız.

KONFOR VE RAHATLIK BİR ÇATI ALTINDA BULUŞTU



0532 499 42 51

kontaskent.com

Selçuk Mahallesi
Şehit Ömer Halisdemir Caddesi
Selçuklu / KONYA


Kontas Kent



HEDEFARMS

2005 Yılında Konya / Beyşehir ilçesinde kurulan Hedef Silah Sanayi Ticaret Limited Şirketi, kısa sürede silah sanayinin önde gelen kuruluşları arasında yerini almıştır. Geniş ürün yelpazemiz ve bugünün modern teknolojileri ile en iyi el işçiliğini bir araya getirip, kaliteli malzemeleri işleyerek ürünlerimizi ortaya çıkartmaktayız.

Tüm ürünlerimiz sevk edilmeden önce, kalitemizi ve emniyeti garanti edebilmek amacıyla kontrol edilip test aşamasından geçmektedir.

Yurt genelinde avcılık sporuna katkıda bulunmak amacıyla çıktığımız yolda, uluslararası çapta başarı sağlayarak tüm dünya genelinde adımızdan söz ettirmeyi başardık. Bu başarıyı siz değerli müşterilerimizin sayesinde sağladığımızı belirtmekten gurur duyarız.

Farkındasınız ki, iyi bir ürün sunabilmenin yanı sıra, satış sonrasında da güveninizi yitirmemeniz çok önemlidir. Satış sonrası da tüm müşterilerimize ihtiyaç duyduğu tüm desteği sağlamak ve bu doğrultuda hizmet kalitesini artırmak daima öncelikli hedefimiz olmuştur.

Adres

Hamidiye Mah. 40871. Sk. NO:28

Beyşehir/KONYA

Telefon

+90 (850) 302 0552

E-Posta

info@hedefarms.com.tr





HEDER

DEFENCE



OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDA BESLENME VE HİJYEN KURALLARININ ÖNEMİ

Eğitim çoğu zaman okul sıralarıyla özdeşleştirilir; oysa öğrenme, çok daha erken başlar. Bir bebek dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren çevresini tanımaya, sesleri ayırt etmeye ve gördüklerini anlamlandırmaya başlar. İşte bu nedenle okul öncesi dönem, yani 0-6 yaş arası, bir çocuğun hayatındaki en kritik evrelerden biridir.

Okul öncesi eğitimin temel amacı; çocuğun bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimini desteklemek, onu ilkökula donanımlı bir şekilde hazırlamaktır. Farklı sosyoekonomik çevrelerden gelen çocukların bir araya gelerek paylaşmayı öğrenmesi, oyun yoluyla öğrenme becerisi kazanması ve kendini doğru ifade edebilmesi bu eğitimin en önemli kazanımları arasındadır.

Ancak çocuklar küçük yaşlarda toplu yaşama girdiklerinde, bağışıklık sistemleri henüz yeterince güçlü olmadığından hastalıklara daha açıktır. Bu nedenle ailelerin okul öncesi eğitim kurumu seçerken oldukça titiz davranması gerekir. Açık havaya çıkma imkânı olan, sınıfları geniş, havadar ve ferah olan kurumlar tercih edilmelidir. Solunan havanın temizliği toplu yaşam alanlarında büyük önem taşır. Sınıfların, özellikle lavabo ve tuvaletlerin düzenli olarak temizlenmesi, ortamın sık sık havalandırılması hijyenin temel şartıdır.

Hijyen kadar önemli bir diğer konu ise beslenmedir. Çocukların yemek öncesi ve sonrası el temizliğine özen gösterilmesi, ortak kullanılan oyuncak ve eşyaların düzenli olarak dezenfekte edilmesi sağlık açısından hayati öneme sahiptir. Bunun yanında çocukların dengeli ve doğru beslenmesi, bağışıklık sistemlerinin güçlenmesinde büyük rol oynar.

Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve ikindi kahvaltısı şeklinde sunulan öğünlerde; çocukların gelişimini destekleyen, besin değeri yüksek gıdalar tercih edilmelidir. Gıdalar alınırken son kullanma tarihlerine dikkat edilmeli, taze ürünler kullanılmalı ve yemekler mümkün olduğunca ev usulü hazırlanmalıdır. Hazır gıdalardan uzak durulması çocuk sağlığı açısından son derece önemlidir.

Yeme sorunu yaşayan çocuklar ise özel olarak ele alınmalıdır. Gün boyu hareket halinde olan çocuklar, düzenli ve dengeli beslenmediklerinde daha sık hastalanabilir. Bu gibi durumlarda aileyle mutlaka iletişime geçilmeli, çocuğu teşvik edici ve destekleyici yöntemler birlikte planlanmalıdır.

Toplu yaşamda tırnak ve saç temizliği, ağız ve diş sağlığı da en az el hijyeni kadar önemlidir. Ebeveynlerin bu konularda bilinçli davranması, çocukların doğru alışkanlıklar kazanmasına katkı sağlar. Tırnak yeme gibi davranış problemleri ise göz ardı edilmemeli; sorunun kaynağı belirlenerek aile ve okul iş birliği içinde çözüm yoluna gidilmelidir.



Özetle, erken çocukluk döneminde beslenme ve hijyen büyük bir hassasiyetle takip edilmelidir. Karşılaşılan her sorun aileyle paylaşılmalı, okul ve ebeveynler el ele vererek çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için birlikte hareket etmelidir.

Sevgili çocuklarımıza ve değerli ailelerine sağlıklı, mutlu günler diliyorum.





PASSION!
DRIVES US

SRT DIŞLI SANAYİ A.Ş.

FORD

VOLKSWAGEN

FIAT

PEUGEOT

RENAULT

DACIA

CITROEN

OPEL



www.srtdisli.com

FİZİK TEDAVİ EDİLMİYEN OMUZ AĞRILARI KALICI HASARA YOL AÇABİLİR



Omuz eklemi, vücudumuzun en hareketli ve en çok kullanılan eklemlerinden biridir. Günlük yaşamda kolumuzu kaldırmaktan bir eşyayı taşımaya, giyinip soyunmaktan uyumaya kadar pek çok hareket omuzlarımız sayesinde gerçekleşir. Ancak çoğu zaman önemsenmeyen omuz ağrıları, tedavi edilmediğinde ciddi ve kalıcı sorunlara kapı aralayabilir.

Özellikle ileri yaşla birlikte, travmalar ya da tekrarlayıcı zorlanmalar sonucunda ortaya çıkan rotator manşet yırtıkları, omuz fonksiyonlarını ciddi şekilde kısıtlayarak yaşam kalitesini düşürür. Erken dönemde fark edilmeyen bu yırtıklar, kaslarda zayıflamaya ve tendonlarda geri dönüşü zor hasarlara neden olabilir.

Gece Artan Omuz Ağrısına Dikkat!

Rotator manşet; supraspinatus, infraspinatus, subscapularis ve teres minor adı verilen dört kasın tendonlarının birleşmesiyle oluşur. Bu yapı, omuz eklemi sabit tutar ve kolun kaldırılması ile dönmesi gibi temel hareketleri sağlar.

Düşme, ağır yük kaldırma, ani kol hareketleri ya da yaşa bağlı doku zayıflığı rotator manşet yırtıklarının en sık nedenleri arasında yer alır. Omuzda ağrı ve hareket kısıtlılığı, kolu kaldırırken veya arkaya uzatırken artan ağrı, geceleri şiddetlenen omuz ağrısı, etkilenen taraf üzerine yatamama, güç kaybı ve kolu baş hizasının üzerine kaldıramama en yaygın belirtilerdir.

Tedavi Ertelenirse Kas Gücü Kalıcı Olarak Azalabilir

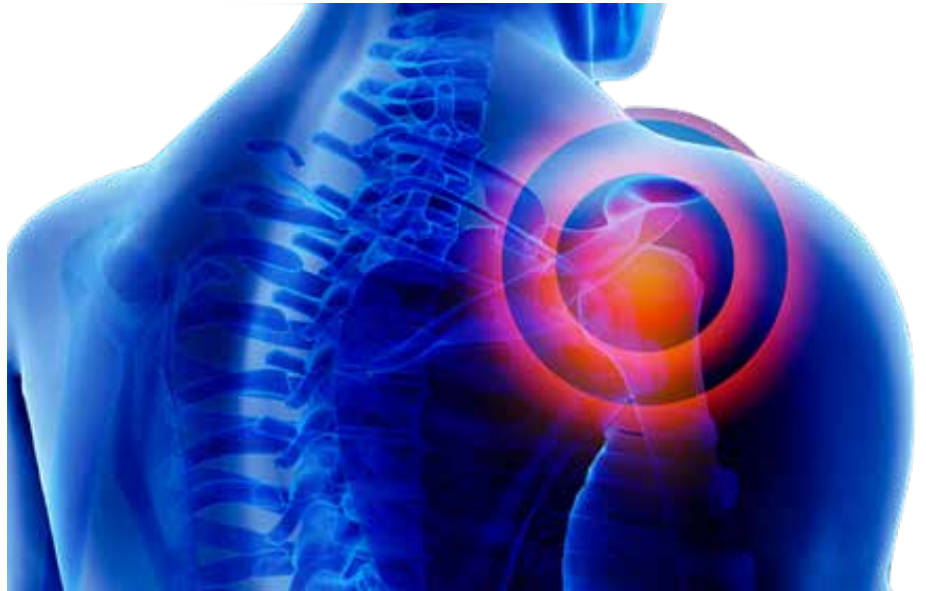
Rotator manşet yırtıklarında erken tanı büyük önem taşır. Tedavisi geciken vakalarda kaslarda ciddi zayıflıklar ve tendonlarda kalıcı yapısal bozulmalar gelişebilir. Oysa erken dönemde tanı konulan hastalarda; istirahat, fizik tedavi uygulamaları, omuz egzersizleri, ağrı kesici ve iltihap giderici ilaçlar ile steroid enjeksiyonları sayesinde yüz güldürücü sonuçlar alınabilmektedir.

Yırtığın büyük olduğu ya da konservatif tedavilere yanıt alınamayan durumlarda ise artroskopik cerrahi gündeme gelir. Küçük kesilerle yapılan bu ameliyat sayesinde yırtılan tendonlar onarılır ve omuz eklemi yeniden normal fonksiyonuna kavuşturulabilir.

Başarının Anahtarı: Erken Müdahale ve Fizik Tedavi

Ameliyat sonrası dönemde kontrollü ve zamanında başlanan fizik tedavi, tedavinin başarısını doğrudan etkiler. Doğru bir rehabilitasyon süreciyle omuz fonksiyonlarının tamamen geri kazanılması mümkündür.

Omuz sağlığını korumak için tekrarlayan ağır kaldırmalardan kaçınmak, spor ve egzersiz sırasında ani kol hareketlerinden uzak durmak, kas gücünü koruyacak düzenli egzersizler yapmak büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki, ihmal edilen omuz ağrıları geçici değil, kalıcı sorunlara dönüşebilir.



"bir farkınız
olsun"

Sistem Stand ile;

Mükemmellik Bir Tesadüf Değil

"Global vizyonla tasarlıyor, tüm Avrupa'da anahtar teslim kuruyoruz. Sizin için mesafeleri kaldırıyor, kaliteyi standart haline getiriyoruz."



sistem|stand®
DESIGN

sistemstand.com



İŞ YERİ ve YANGIN POLİÇELERİNİZDE:

“İŞLETMENİZİ KORUYAN EN DEĞERLİ YATIRIM: GÜVENCE.”

Her işletmenin kendine özgü riskleri vardır. **İş Yeri ve Yangın Sigortası**, bu risklere özel çözümler sunarak işletmenizin geleceğini bugünden korur. Yangın, patlama, sel, fırtına, hırsızlık, elektronik cihaz zararları ve daha birçok riski güvence altına alan poliçemiz, işletmenizin güven ve süreklilik içinde büyümesini destekler. Siz işinize odaklanırken biz de işletmenizin güvenliğini sağlarız.



TÜM SİGORTA İHTİYAÇLARINIZ İÇİN

EN UYGUN FİYAT

BURDA

TANSEL

**SİGORTA VE REASÜRANS
BROKERLİĞİ A.Ş.**

GÜRCÜ ARITÜRK ŞUBESİ

Selçuk Mah. Metanet Sokak
Anıt Plaza No: 3 Kat:2 D:2 Selçuklu, Konya
C: 0 555 387 20 03 - 0 543 108 42 42 - 0 507 753 36 46
M.Hizmetleri : 0216 594 1 888
tanselusbrokerlikkonya@gmail.com
gurcu.ariturk@tanselusbrokerlik.com.tr
www.tanselusbrokerlik.com.tr

Diş Sağlığınız İçin Bunlara Dikkat Edin! Doğru Bilinen Yanlışlar Sandığınızdan Fazla

Ağız ve diş sağlığı denildiğinde çoğumuzun aklına yalnızca çürükler geliyor. Oysa diş sağlığı, sandığımızdan çok daha geniş bir alanı kapsıyor. Günlük hayatta kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek, farkında olmadan dişlerimize ve çene yapımıza ciddi zararlar verebiliyor. Uzmanlar, hastalardan gelen soruların büyük bölümünün yanlış inanışlardan kaynaklandığını söylüyor.

Özellikle son yıllarda en sık karşılaşılan sorunlardan biri de diş sıkma ve gıcırdatma, yani bruksizm. Çoğu kişi bu durumu fark etmeden yaşıyor. Sabahları çene ağrısı, baş ve boyun tutulmasıyla uyananlar, dişlerinde aşınma fark edenler aslında bruksizmin sinyallerini alıyor olabilir.

Peki bu sorunun tedavisinde ne yapılmalı? Hastaların en çok sorduğu soru şu: "Gece plağı mı kullanmalıyım, botoks mu yaptırmalıyım?" İşte burada net bir cevap var: En ideal yaklaşım, kombinasyon tedavisidir.

Gece plağı, dişleri koruyan bir apareydir. Diş sıkmayı tamamen durdurmaz ama dişlerin birbirine zarar vermesini önler, çene eklemine binen yükü azaltır. Yani dişler için adeta bir kalkan görevi görür. Masseter botoksu ise çiğneme kasına uygulanır. Kasın aşırı kasılmasını azaltır, çene kaslarını rahatlatır ve baş-boyun ağrılarının hafiflemesine yardımcı olur. Ancak botoks, dişleri fiziksel olarak korumaz. Bu nedenle tek başına yeterli değildir. Gece plağı dişleri, botoks kasları korur; birlikte uygulandığında çok daha etkili sonuç alınır.

Diş sağlığında bir diğer önemli konu ise estetik kaygılar. Özellikle sosyal medyada sıkça karşımıza çıkan "doğal diş beyazlatma" yöntemleri, maalesef ciddi riskler taşıyor. Karbonatla diş fırçalamak, limon veya sirke sürmek ilk anda dişleri beyazlatmış gibi gösterebilir. Ancak uzun vadede diş minesini aşındırır, alttaki tabakanın açığa çıkmasına neden olur. Sonuç: sararan dişler, kalıcı hassasiyet ve geri dönüşü olmayan hasarlar...

Daha da tehlikelisi, kontrolsüz kullanılan hidrojen peroksit ve bilinmeyen kimyasallar. Bu maddeler diş etlerinde kimyasal yanıklara, dişlerde aşırı hassasiyete ve ciddi doku kayıplarına yol açabilir. Uzmanlar bu konuda net: Evde bilinçsiz diş beyazlatma yöntemlerinden kesinlikle uzak durulmalı.



Gelelim diş sağlığıyla ilgili doğru sandığımız yanlışlara... Günlük hayatta sıkça duyduğumuz bazı cümleler var ki, zararı faydasından fazla.

"Diş fırçalarken diş etim kanıyor, bırakmalıyım" yanlış. Aksine, bu bir diş eti hastalığı belirtisi olabilir.

"Amalgam dolgular herkeste sürekli cıva salar" yanlış.

"Diş sıkma stresle ilişkilidir" doğru.

"Çürükler erken dönemde ağrı yapmayabilir" doğru.

"Her diş ağrısı kanal tedavisi gerektirir" yanlış.

"Diş eti hastalıkları tedavi edilmezse diş kaybına yol açabilir" doğru.

"Karbonat ve limon diş beyazlatır" yanlış ve tehlikeli.

"Şikâyet olmasa bile yılda iki kez diş hekimine gidilmeli" doğru.

"Hamilelikte diş tedavisi yapılamaz" yanlış.

"Tütün kullanımı diş eti hastalıklarını artırır" doğru.

Unutmayalım; dişlerimiz yalnızca gülüşümüzü değil, genel sağlığımızı da etkiler. Kulaktan dolma bilgiler yerine, uzman görüşlerine kulak vermek hem dişlerimizi hem de yaşam kalitemizi korumanın en doğru yoludur.

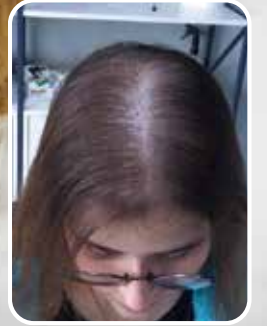


'EKMİYORUZ, ÇOĞALTIYORUZ'

Sizler de saçlarınızın ekim olmadan çoğalmasını isterseniz S'Clinic Konya şubemizle iletişime geçebilirsiniz.

SAÇ ANALİZİMİZ ÜCRETSİZDİR.

**Samancı Plaza, Büyük Sinan Mh,
Çiçekci Sk. No: 7 D:106, 42050
Karatay/Konya 05527124206**



S'CLINIC

HAIR · BEAUTY · WELLNESS

SOĞUKLARDA CİLT KURULUĞUNA KARŞI 10 TAVSİYE

Soğuk hava, rüzgâr ve kapalı ortamlarda artan ısı derken kış aylarında ciltte kuruluk neredeyse herkesin ortak sorunu hâline geliyor. Ayrıca günlük alışkanlıklar ve cilt bakım hataları gerginlik, pullanma ve hassasiyet hissini artırabiliyor. Cildin bu dönemde nemini daha hızlı kaybettiğini belirtmek gerekirse, "Soğuk havada düşük nem sebebiyle cildin üst tabakasının su tutma kapasitesi azalır. Rüzgâr, sıcak duş ve yüksek iç mekân ısı da transepidermal su kaybını artırır. Transepidermal su kaybı, cildin üst tabakasından suyun buharlaşmasıdır. Cilt bariyeri zayıfladığında bu kayıp artar ve kuruluk ile birlikte hassasiyet oluşur"

Kış aylarında yapılan bazı bakım ve temizlik alışkanlıklarının cilt bariyerini daha da zayıflattığını vurgularsak, "Sıcak ve uzun duşlar cildin doğal yağ tabakasını azaltırken, sık sabun kullanımı cilt bariyerini bozar. Alkol, parfüm ve köpüren temizleyiciler de cildi kurutur. Fazla peeling, asit veya retinoid kullanmak, düzenli nemlendirici sürmemek, güneş koruyucuyu bırakmak, el yıkama sonrası krem kullanmamak ve rüzgârda dudakları yalamak kişinin en sık yapılan cilt bakım hataları arasında yer alır"

Kuruluk ilerlerse fissürler oluşabilir

Bazı kişiler soğuk havaya bağlı cilt kuruluğunu daha sık yaşar. Atopik, kuru veya hassas cilt tiplerinin kış aylarında daha savunmasız olduğundan bahseden Karaca "Temizlik görevlileri ya da sağlık çalışanları gibi düzenli ve sık şekilde eldiven kullanan kişiler, retinoid, asit ve akne tedavisi görenler veya tiroid hastalığı olan kişilerde cilt bariyeri zaten hassas olduğu için kuruluk daha belirgin görülür. Gerginlik hissi, pullanma, mat görünüm, hafif kızarıklık ve kaşıntı ile ortaya çıkan cilt kuruluğunun ilerlemesi halinde; tahriş, egzama alevlenmeleri ve elde fissürler yani derin çatlaklar oluşabilir" dedi.

Yeterli su tüketimi ve güneş koruyucu kullanımı önemli

Cilt kuruluğu üzerinde beslenmenin de önemli bir etkisi olduğunu belirten Karaca "Omega-3 eksikliği cilt kuruluğunu artırabilir. Yeterli su tüketimi cildi doğrudan nemlendirmez ancak vücut hidrasyonu iyi olan kişilerde cilt bariyeri daha stabil olur. Yetersiz su tüketimi fazla kafein alımıyla birleştiğinde dehidrasyon riski artar"

Kış aylarında güneş koruyucu kullanımının da ihmal edilmemesi gerektiğini vurgular Karaca, "Kışın sürülen güneş kremi miktarı yaz aylarıyla aynı olmalı. Yüz için iki parmak kuralı idealdir. Kapalı alanlarda bir kez, dış mekân aktivitelerinde ise 2-3 kez güneş koruyucuyu tazelemek gerekir"



Soğuk havada cilt sağlığını korumak için pratik bakım önerileri

Duş alırken suyun ılık olmasına özen gösterin, duş süresini 10 dakikayla sınırlayın ve çok sıcak derecelerden kaçının.

Cildi kurutmamak ve tahriş etmemek için sabun içermeyen, yumuşak temizleyiciler kullanın, syndet formüller bu açıdan daha uygun olabilir.

Duştan sonra nemlendirici uygulamasını geciktirmeyin. Cilt hafif nemliyken yani ilk 3 dakika içinde krem sürmeye dikkat edin.

Cilt bariyerini güçlendirmek için seramid, kolesterol, yağ asidi, skualan ve hyaluronik asit içeren ürünleri bakım rutininize ekleyin.

Ev ortamındaki kuru havayı dengelemek için nemlendirici cihazlardan faydalanın ya da kaloriferlerin yanına su kapları yerleştirin.

UVA ışınlarının kış aylarında da etkili olduğunu unutmayın ve güneş koruyucu kullanımını ihmal etmeyin.

Her yıkamadan sonra elleri mutlaka nemlendirin, dudaklar için ise koruyucu ve yoğun yapılı bir balm tercih edin.

Soğuk ve rüzgârlı havalarda cildi korumak için özellikle yüz bölgesini örtmeye özen gösterin.

Gün içinde yeterli miktarda su için ve omega-3 içeren besinlerle cilt bariyerini içeriden destekleyin.

Sert lifler, kese ve peeling gibi ürünleri sık kullanmaktan kaçının. Bu tür uygulamalar cilt bariyerini zayıflatarak kuruluğu artırabilir.

Enerjinin devamlılığı
gece-gündüz demeden sürer

GÜCÜMÜZ SAHADA, ODAĞIMIZ HİZMETTE

4448186

 meramedas



MEDAŞ
MERAM ELEKTRİK DAĞITIM A.Ş.

ÇOCUKLARDA GEÇMEYEN GRİP CİDDİ HASTALIKLARA YOL AÇABİLİR

Kış ayları, özellikle okul çocukları için hastalıklar açısından büyük risk taşıyor. Çocuklar üst solunum yolu enfeksiyonlarına daha sık yakalanıyor, grip çocuklar arasında zincirleme bir şekilde yayılmaya devam ediyor. Grip, çocuklarda yetişkinlere benzer belirtiler göstererek, daha hızlı seyredebiliyor. Özellikle bağışıklık sistemi yetişkinlere göre daha zayıf olan çocuklarda, grip hızlı bir şekilde zatürre ve bronşite kadar ilerleyebiliyor. Yüksek ateş, karın ağrıları ve özellikle kusma çocuklarda daha şiddetli oluyor ve kusma nedeniyle vücuttaki sıvı kaybı da fazla olduğu için hastanede tedavi edilmeleri gerekebiliyor.

Çocuklarda mevsimsel grip ve dikkat edilmesi gerekenler

Ailelere önemli görev düşüyor. Çocuklar sağlığına gerekli özeni gösteremeyebilirler. Burada ailelere önemli görevler düşmektedir.

Özellikle genel durumu iyi olmayan çocuklar mutlaka doktora götürülmeli ve antibiyotik gibi ilaçlar doktora sormadan verilmemelidir. Çocuklarda grip belirtileri çok iyi gözlenmelidir.

Bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir:

Yüksek ve düşmeyen ateş

Halsizlik, Karın ağrısı, Kusma, Öksürük

Hastalık döneminde çocuklar çok daha özenli beslenmeli

Aileler grip olan çocuklarda ilaç tedavisine ek olarak çocukların beslenmesine çok dikkat etmelidir. Tedavi sağlıklı ve dengeli bir beslenme ile desteklenmezse bu tür gribal enfeksiyonlardan sonra en çok orta kulak iltihabı ve alt solunum yolu enfeksiyonları görülebileceği unutulmamalıdır. Çocuklarda grip döneminde hem ateş hem de beslenmeye bağlı olarak sıvı kaybı olabilmektedir. Bu nedenle sıvı alımı artırılmalıdır. Dengeli ve sağlıklı beslenmeye dikkat edilmelidir. Özel bir menü hazırlamaya gerek yoktur ancak çocuklara katkısız, koruyucu madde içermeyen besin gruplarından verilmelidir.

D vitamini desteği doktor önerisiyle alınmalı

Kış mevsiminde güneş ile olan temas azaldığından dolayı hem çocuklarda hem de yetişkinlerde D vitamini azaldığı görülmektedir. D vitamini az olması da hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Doktor tavsiyesiyle eksik olan kan düzeyine bakılarak, yaşa uygun bir şekilde D vitamini damla olarak verilmelidir. D vitamini doktor önerisiyle alınmalı, aileler bu konuda kendi istekleri doğrultusunda çocuğa D vitamini vermemelidir.



Çocuk hastayken okula gönderilmemeli

Grip tanısı konulan bir çocukta 5 gün süren yüksek ateş olabilir. Özellikle ateşli döneminde çocuğu okula göndermemek gerekmektedir. Yaklaşık 5 – 7 gün boyunca çocuklar evde sağlıklı beslenmeli ve doktorunun verdiği ilaç tedavisi uygulanmalıdır. Bir hasta çocuğun tüm sınıfı olumsuz yönde etkileyeceği ve hasta edebileceği unutulmamalıdır.

Grip genelde aile bireylerinden birine bulaştığında tüm fertlerde görülebilmektedir. Evde grip olan bir kişi varsa o kişi sağlıklı olanlardan uzak durmalı, ev sık sık havalandırılmalı, eller düzenli olarak yıkanmalı, başta havlu olmak üzere ortak eşya kullanımı kısıtlanmalıdır. Bu şekilde bulaştırıcılık riskini azaltmak mümkündür.

Çocuğunuz sık grip oluyorsa...

Bir kez grip olan çocuk, mikrobu aldığı için bir daha kolay kolay hasta olmayacaktır. Ancak yine de okulda sıra arkadaşının hasta olması çocuk için bir risktir. Bütün kurallara dikkat edilse de çocuk böyle bir durumda yeniden hastalanabilir. Bu tür durumlarda da özellikle sık hastalanan çocuklar için kapsamlı tetkiklerin yaptırılması ve bağışıklığının daha fazla güçlenmesi için doktor önerisiyle gerekli tedavinin başlatılması gereklidir.

Ateş 5 günden uzun sürerse dikkat!

Grip tanısı konulan bir çocuğun ateşinin 5 gün sürmesi ve düşmemesi normal kabul edilmektedir. Ancak ateş 5 günden uzun sürüyorsa, çocukta genel durumu çok iyi değilse, solunum sıkıntısı, öksürük, nefes daralması, ciddi bir orta kulak ağrısı varsa o zaman komplikasyon gelişmiş olabilir. Bu durumda tekrar hekime başvurulmalıdır. Çocuktaki hastalık bulgularına göre ayaktan ya da yatarak tedavi uygulanır. Gerekirse akciğer filmi, kan testleri yapılır ve ek ilaçlar önerilir. Akciğer enfeksiyonları hızlı ve ağır seyredebileceği için önemlidir ve takibi gereklidir.



Konya'nın en çok fen ve nitelikli lise kazandıran **eğitim kurumu!**

Toplam Soru Sayısı **90**

89 Doğru

88 Doğru

87 Doğru

19 Öğrencimiz

14 Öğrencimiz

12 Öğrencimiz

86 Doğru

85 Doğru

ve daha

16 Öğrencimiz

17 Öğrencimiz

niceleri...

Kurumumuzda, özel olmayan fen liselerine tercih etme başarısı gösteren
82 öğrencimiz bulunmaktadır.

Hayallerine ulaşan öğrencilerimizle gurur duyuyor,
emeği geçen herkes teşekkür ediyoruz.
Yeni eğitim hayatlarında başarılarının devamını dileriz.

yalcinogretimkurslari.com

0332 351 61 25-26-27-28-29-30-31



yalçın
EĞİTİM KURUMLARI

Zindankale - Ecdat - Şefikcan - Meram

KONYA MUTFAĞININ LEZZETİ ANKARA'DA TAÇLANDI

Ankara'da düzenlenen 2025 Yılı Enleri Ödül Töreni'nde Temur Usta Konya Mutfağı, geleneksel Konya lezzetlerini özgün yorumla yaşatması ve kalite anlayışıyla "Üstün Lezzet Ödülü"ne layık görüldü.

332+ Reklam ve PR Ajansı tarafından düzenlenen, organizatörlüğünü Emrah Yılmaz'ın üstlendiği 2025 Yılı Enleri Ödül Töreni, Ankara'nın prestijli mekânlarından Hilton Garden Inn Ankara'da görkemli bir atmosferde gerçekleştirildi. İş, sanat ve cemiyet dünyasından çok sayıda davetlinin katıldığı gecede yılın öne çıkan marka ve isimleri ödülleri kavuştu.

TEMUR USTA KONYA MUTFAĞI'NA "ÜSTÜN LEZZET" ÖDÜLÜ

Gecede Temur Usta Konya Mutfağı, geleneksel Konya mutfağını özgün yorumuyla yaşatması, lezzet ve kalite çizgisinden ödün vermeyen yaklaşımı sayesinde "Üstün Lezzet Ödülü"ne layık görüldü.

Restoranın sahibi Mehmet Temur, aldığı bu ödülle Konya mutfağının köklü değerlerini ve yıllara dayanan emeğini bir kez daha taçlandırmış oldu.

ÜNLÜ İSİMLER ÖDÜL GECESİNDE BULUŞTU
Sunuculuğunu Nefise Karatay ve Kadir Çöpdemir'in üstlendiği törende, ödül sahipleri Wilma Elles ve Şenol İpek ile kırmızı halıda keyifli röportajlar gerçekleştirildi.

Gecede ayrıca Nuri Alço, Baby Brown, Hakan Aysev, Cüneyt Tek ve Reşit Kemal gibi sanat dünyasının tanınmış isimleri ile iş ve cemiyet hayatından birçok davetli yer aldı.

"LEZZET BİR KÜLTÜR MİRASIDIR"

Ödülünü alan Mehmet Temur, yaptığı kısa konuşmada lezzetin sadece damak tadı değil, aynı zamanda bir kültür mirası olduğunu vurguladı. Temur, bu anlamlı ödülün kendisi ve ekibi için büyük bir motivasyon kaynağı olduğunu belirterek emeği geçen herkese teşekkür etti.



2025 YILI ENLERİ ÖDÜL

ÜSTÜN LEZZET ÖDÜ

TEMUR USTA

MEHMET TEMUR

UR
TFA



YAŞAMIN ALFABESİ: GENETİK KODUN DÜNÜNDEN YARINIMIZA YOLCULUK”

Genetik bilimi, insanlığın kendi varoluş şifrelerini çözme yolculuğunda belki de en kritik dönemeçten geçiyor. Geçmişte sadece kalıtımın gizemli bir mekanizması olarak görülen genler, bugün artık okunabilen, analizedilebilen ve üzerinde mühendislik yapılabilen devasa bir veri kütüphanesine dönüştü.

Günümüz: Tanı ve Anlama Çağı

Günümüzde genetik bilimi, modern tıbbın temel taşı haline gelmiştir. İnsan Genom Projesi ile başlayan süreç, bugün bize binlerce genetik hastalığı henüz belirtiler ortaya çıkmadan tanımlama imkanı sunuyor. Hangi gen diziliminin hangi hastalığa yol açtığını, proteinlerin hücre içindeki karmaşık fonksiyonlarını ve bu mekanizmaların bozulduğunda ne tür biyolojik aksaklıkların yaşandığını büyük oranda biliyoruz.

Artık kanser gibi karmaşık hastalıkların tedavisinde, hastanın genetik haritasına göre özelleştirilmiş “kişiselleştirilmiş tıp” uygulamaları kullanılıyor. Laboratuvar ortamında proteinlerin üç boyutlu yapılarını modelleyebiliyor ve bu sayede ilaçların hedefe yönelik çalışmasını sağlayabiliyoruz. Kısacası bugün, biyolojik alfabeyi sökmüş durumdayız; ancak bu alfabeyle henüz kusursuz cümleler kurmaya yeni başlıyoruz.

Gelecek: Müdahale ve Yeniden İnşa Çağı

Geleceğin genetik dünyası, sadece “tanı koyan” değil, “tamir eden” bir yapıya bürünecektir. CRISPR-Cas9 gibi gen düzenleme teknolojilerinin evrimi, kalıtsal hastalıkların henüz anne karnındayken, hatta embriyo aşamasındayken silinmesine olanak tanıyacak. Bu, sadece hastalıkların sonu değil, aynı zamanda insan biyolojisinin sınırlarının yeniden çizilmesi anlamına geliyor. Gelecekte bizi bekleyen en çarpıcı gelişmelerden bazıları şunlardır:

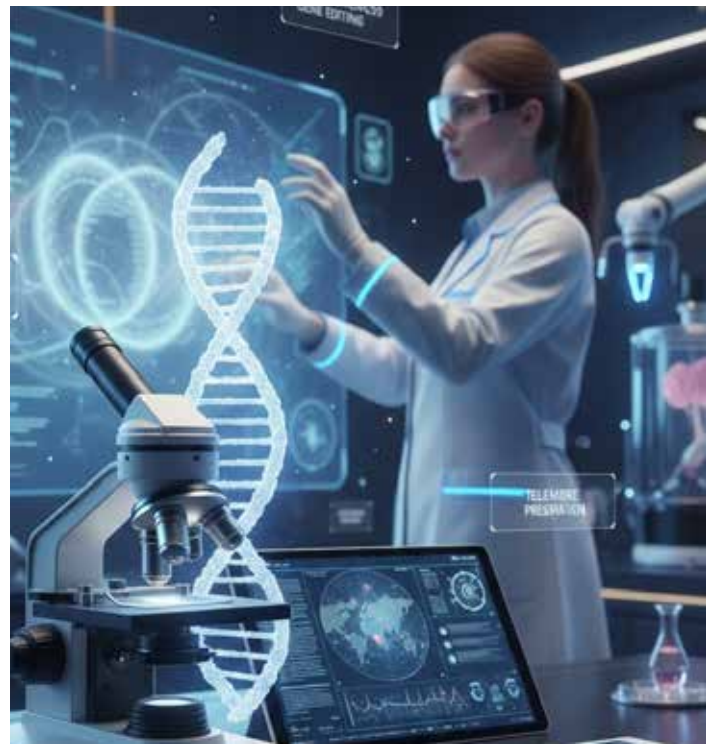
Genetik Tedavi: Arızalı genlerin sağlıklı kopyalarıyla değiştirilmesiyle, bugün tedavisi imkansız görülen nadir hastalıklar tamamen ortadan kalkabilir.



Organ Basımı ve Klonlama: Klonlama teknolojisi, etik tartışmaların odağında olsa da, gelecekte kişinin kendi genetiğiyle uyumlu “yedek organlar” üretilmesi (terapötik klonlama) nakil kuyruklarını sona erdirebilir.

Yaşlanmanın Yavaşlatılması: Hücre yaşlanmasına neden olan telomerlerin korunması ve genetik müdahalelerle yaşam süresinin dramatik şekilde uzatılması bir bilimkurgu teması olmaktan çıkacaktır.

Ancak bu parlak gelecek, büyük etik sorumlulukları da beraberinde getiriyor. “Tasarım bebekler” veya genetik eşitsizlik gibi konular, insanlığın biyolojik evrimini kendi elleriyle yönetirken cevaplaması gereken en zor sorular olacaktır. Sonuç olarak genetik, dün bir gizem, bugün bir rehber, yarın ise kaderimizi yazdığımız kalem olacaktır.



GÜLER YÜZ VE GÜVENİLİR

KALİTE UYGUN

FİYATLAR İLE

BİRLİKTE!



BAK BU GROSS **çetinler**
ALIŞVERİŞ MERKEZLERİ

bakbugross   **444 3945**   cetinleravmkonya

“YAPAY ZEKÂ YANKI ODASI ETKİSİ YAPAR”



Yapay zekanın bir araç olarak kullanılması asla insanın yerine geçmesi gerektiğini vurgularken yapay zekanın sunduğu bilgilerin mutlaka bir klinisyen veya uzman tarafından doğrulanması gerektiğini, aksi takdirde yanlış yönlendirmelere yol açabilir

Yapay zekanın empati, niyet okuma ve duygusal rezonans yeteneklerinin olmadığını dile getirmek gerekirse, “Direksiyonda biz olursak korkmıyorum, ama direksiyonu yapay zekaya kaptırırsak bu bizi şizofreniye sürükleyebilir, yanlış kararlar verdirebilir” diyerek, bunun bir “dijital afyon” haline gelebileceği uyarısında bulunulur.

Yapay zekânın yanlış kullanımının kalabalıklar içinde hissedilen yalnızlığı derinleştirebileceğini vurgularsak yapay zekânın yankı odası etkisi yaptığını da söylemek gerekir.

Bıçak gibi, amacında kullanırsan ekmeği kesersin

Yapay zekanın matbaa ve elektrik gibi insanlık üzerinde büyük bir etki yaratmaya başladığını, günlük yaşamın hızla vazgeçilmez bir parçası haline geldiğini belirterek, yapay zekanın nötr bir araç olduğunu, kullanım amacına göre olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabileceğini, “Bıçak gibi, amacında kullanırsan ekmeği kesersin, yoksa birisini öldürürsün. Aynı etkiyi yapay zeka yapıyor.”

Yapay zekanın potansiyel tehlikeleri ve nörolojik etkileri

Yapay zekanın sunduğu olumlu gelişmelerin yanı sıra olumsuz yönlerine de dikkat çekilmesi gereken özellikle

psikolojik alanda yapay zeka kullanımının risklerini dile gelmesidir.

“Yapay zekayı psikolog gibi alıp onlara soru sorup onunla rahatlırsanız bu sizi intihara bile götürebilir.” İntihar eğilimi olan bir kişinin yapay zekadan yüksek köprüler hakkında bilgi istemesi örneğini vererek, yapay zekanın niyeti okuyamadığı için yanlış yönlendirmelere yol açabileceğini söylemek gerekir.

Yapay zekanın insanlardaki empatik algılama, duygusal okuryazarlık, sosyal ipuçlarını okuma ve soyut düşünme gibi becerilere sahip olmadığını ifade ederek, beyindeki ayna nöronlarının bu tür becerilerde kritik rol oynadığını ve otizm tanısında kullanılan Zihin Teorisi testlerinin yapay zekanın bu eksikliğini ortaya koyduğunu dile getirir. Yapay zekanın bu yetersizliği nedeniyle psikolojik olarak kırılgan bireylerde zihinsel yanılırlara ve patlamalara yol açabileceğini, hatta “yapay zeka psikozları” vakalarının yayınlandığını gösterir.

Dijital bağımlılık ve dopamin tuzağı

Yapay zekânın bir diğer tehlikeli yönünün dijital bağımlılık olduğunu, beyindeki dopamin hormonunun rolüne dikkat ve dopaminin “arzu hormonu” olduğunu, dijital oyunlar veya yapay zeka kullanımı sırasında dopamin salgılanmasının kişide sürekli bir “kaydırma etkisi” oluşturduğunu söylemek gerekirse bu durumun, dopaminin sürdürülebilirlik tuzağına yol açarak kişinin haz alma eşliğini yükselttiğini ve daha çok harcama yapma veya daha çok ilgi gösterme ihtiyacı doğurduğunu ve kumar bağımlılığındaki

artışın sebeplerinden birinin de bu dopamin birikimi olduğunu belirtmek gerekir.

Yapay zeka bir araç olarak kullanılmalı, insan yerine geçmemeli

Yapay zekanın bir araç olarak kullanılması asla insanın yerine geçmesi gerektiğini, yapay zekanın sunduğu bilgilerin mutlaka bir klinisyen veya uzman tarafından doğrulanması gerektiğini, aksi takdirde yanlış yönlendirmelere yol açabileceğini söylemek gerekiyor.

Yapay zekanın empati, niyet okuma ve duygusal rezonans yeteneklerinin olmadığını, yapay zekanın insanın hayal dünyasını geçici bir gerçeklik gibi algılamasına neden olabileceğini ve beyin gerçeklik test eden ağını devre dışı bırakabileceğini söyleriz. Yapay zeka konusunda “direksiyonda biz olursak korkmıyorum, ama direksiyonu yapay zekaya kaptırırsak bu bizi şizofreniye sürükleyebilir, yanlış kararlar verdirebilir” diyerek, bunun bir “dijital afyon” haline gelebileceği uyarısında bulundu ve duygusal yönünü kontrol edebilen kişilerin yapay zekanın tuzaklarına düşmeyeceğini biliriz. Yapay zekaya kendini kaptıran kişiler falcılara inanmış gibi hatalara düşebilir

yapay zekanın insan psikolojisi üzerindeki derin etkilerini ve potansiyel tehlikelerini değerlendirerek, yapay zekanın insanda “uçma duygusu”, sahte bir rahatlık hissi verdiğini ve bireyleri rüya aleminde gibi hissettirdiğini belirtiriz. Yapay zekaya kendini kaptıran kişilerin rüyalarına veya falcılara inanmış gibi hatalara düşebileceği uyarısında bulunuruz.

www.mihogluhaliyikama.com

YORGAN YIKAMA



KOLTUK YIKAMA



HALI YIKAMA

GERÇEK TEMİZLİĞİN
Keyfini Çıkarın!

MIHOĞLU®
HALI VE KOLTUK TEMİZLEME

0 332 238 39 60

KONYA'NIN TEK TSE HİZMET YETERLİLİK BELGESİNE SAHİP FİRMASIYIZ.

UYKUSUZLUĞUN SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ YIKICI ETKİLERİ

Günümüz dünyasında uykusuz olmak neredeyse bir meziyet gibi sunuluyor. "Az uyuyorum ama çok çalışıyorum" cümlesi, modern hayatın sloganlarından biri hâline geldi. Oysa bitmeyen sorumluluklar, ekranlardan yayılan mavi ışık ve sürekli tetikte olma hâli, farkında olmadan bizi en temel ihtiyacımızdan uzaklaştırıyor: uykudan. Bir gece uykusuz kaldığımızda hissettiğimiz yorgunluk ise, yaşananların sadece küçük bir işareti. Asıl tehlike, uykusuzluğun sessizce alışkanlığa dönüşmesinde gizli.

Uyku, sanıldığı gibi bedenin tamamen kapandığı bir dinlenme süreci değildir. Aksine, beyin için en yoğun mesai saatleri gece başlar. Gün içinde öğrenilen bilgiler düzenlenir, hafıza güçlendirilir ve sinir hücreleri arasındaki bağlantılar onarılır. Beyindeki "glia" hücreleri bu sırada devreye girer ve sinir hücreleri arasında biriken toksik maddeleri temizler. Özellikle Alzheimer gibi hastalıklarla ilişkilendirilen zararlı proteinlerin temizlendiği bu sürece "glifatik sistem" adı verilir. Yani uyku, beynin kendini tamir ettiği hayati bir zaman dilimidir.

Ancak yeterli ve kaliteli uyku alınmadığında bu onarım süreci yarım kalır. Sinir sistemi, adeta bakımı yapılmamış bir makine gibi alarm vermeye başlar. İlk sinyaller zihinsel performansta ortaya çıkar. Dikkat dağınıklığı artar, odaklanmak zorlaşır, basit hatalar çoğalır. Uykusuzluk, beynin karar verme ve planlama merkezini doğrudan etkileyerek kişiyi daha aceleci ve riskli kararlar almaya iter. Hafıza zayıflar, yeni bilgileri öğrenmek giderek güçleşir.

Zihinsel yıpranmanın ardından duygusal denge bozulur. Uyku eksikliği, beynin duygusal tepkileri

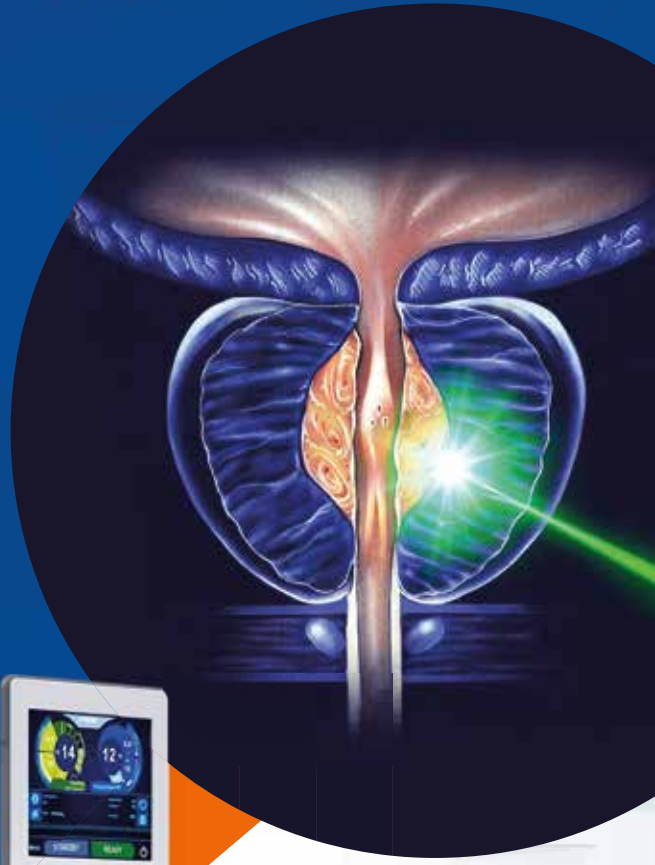


yöneten merkezini aşırı uyarır. Bu da kişiyi daha sinirli, daha hassas ve stres karşısında daha kırılgan hâle getirir. Anksiyete bozuklukları uykusuzlukla tetiklenebilir; uyuyamama kaygısı ise bu durumu bir kısır döngüye sokar. Daha da önemlisi, kronik uykusuzluk depresyon riskini ciddi biçimde artırır. Çünkü uyku sırasında ruh hâlini dengeleyen serotonin gibi kimyasalların üretimi ve düzeni bozulur.

Uykusuzluğun bedeli yalnızca zihin ve ruhla sınırlı kalmaz. Sinir sistemiyle sürekli iletişim hâlinde olan bağışıklık sistemi zayıflar, vücut hastalıklara daha açık hâle gelir. Ağrı eşiği düşer; baş, sırt ve kas ağrıları daha yoğun hissedilir. Uzun vadede ise tablo daha da ağırlaşır. Beynin toksinlerden arınma mekanizmasının bozulması, Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıkların riskini artırabilir.

Prostat Büyümesi
Ameliyatlarında

HoLEP TEKNIĞİ (Holmium Lazer)



İyileşme yolunda
Teknolojinin Gücü



www.akademihastaneleri.com

BİLGİ & RANDEVU
444 42 30

ŞİDDETLİ KARIN AĞRISINI HAFİFE ALMAYIN: NEDENİ DİVERTİKÜLİT OLABİLİR

Karın ağrısı çoğumuzun zaman zaman yaşadığı, genellikle “geçer” diyerek önemsemediği bir şikâyettir. Ancak bazı karın ağrıları vardır ki, altında ciddi bir hastalık yatabilir. İşte bunlardan biri de toplumda pek bilinmeyen ama özellikle ileri yaşlarda sıkça karşımıza çıkan divertikülitir.

Kalın bağırsakta oluşan küçük keseciklere “divertikül” adı veriliyor. Bu keseciklerin neden oluştuğu kesin olarak bilinmese de, en önemli etkenin bağırsak içi basıncın artması olduğu düşünülüyor. Çoğu zaman hiçbir belirti vermeden yıllarca sessizce varlıklarını sürdürebilen bu kesecikler, bazı kişilerde hafif karın krampları, şişkinlik, gaz ve dışkılama alışkanlıklarında değişikliklere yol açabiliyor.

Asıl sorun, bu keseciklerin iltihaplanmasıyla başlıyor. Divertikülit adı verilen bu durumda tablo bir anda ağırlaşıyor. Şiddetli karın ağrısı, ateş, titreme, mide bulantısı, kusma ve iştah kaybı gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Özellikle karın ağrısına ateş eşlik ediyorsa, vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmak hayati önem taşıyor.

Peki bu hastalık kimlerde daha sık görülüyor? Liftten fakir beslenme, sürekli kabızlık, hareketsiz yaşam tarzı divertikülitte adeta davetiye çıkarıyor. Ayrıca genetik yatkınlık ve yaşla birlikte bağırsak duvarlarının zayıflaması nedeniyle, 60 yaş üstü bireylerde bu hastalıkla daha sık karşılaşılıyor.

Divertiküller çoğu zaman başka bir nedenle yapılan tetkikler sırasında tesadüfen saptanıyor. Tanıda kolonoskopi ve bilgisayarlı tomografi önemli rol oynuyor. Tedavi ise hastalığın evresine göre değişiyor. Sessiz dönemde genellikle ilaç tedavisine gerek kalmazken, bol lifli beslenme ve yeterli su tüketimi çoğu zaman yeterli oluyor. Hafif ataklarda istirahat, sıvı ağırlıklı beslenme ve doktorun uygun gördüğü antibiyotik tedavisi uygulanıyor.



Ancak şiddetli ataklarda hastaneye yatış gerekebiliyor. Damardan antibiyotik tedavisi ve bağırsağın dinlendirilmesi bu süreçte büyük önem taşıyor. Nadiren bağırsak delinmesi, sık tekrarlayan ataklar ya da kanama gibi ciddi komplikasyonlar geliştiğinde ise cerrahi müdahale kaçınılmaz olabiliyor.

Cerrahi denildiğinde hastaların en büyük korkusu, bağırsağın karın duvarına ağızlaştırılması ve dışkının torbaya alınmasıdır. Oysa günümüzde, özellikle laparoskopik (kapalı) cerrahi yöntemler sayesinde bu korku çoğu zaman gerçeğe dönüşmüyor. Hastalıklı bağırsak bölümü çıkarılıp sağlıklı uçlar birleştirilebiliyor. Küçük kesicilerle yapılan bu ameliyatlara, daha az ağrı, daha kısa hastanede kalış süresi ve günlük yaşama daha hızlı dönüş sağlıyor.

Sadece acil ve ileri enfeksiyon durumlarında, hasta güvenliği için geçici olarak stoma açılması gerekebiliyor. Ancak bu durum da kalıcı değil. Enfeksiyon düzeldikten sonra, genellikle 3-6 ay içinde yapılan ikinci bir ameliyatla bağırsak yeniden eski haline getirilebiliyor.

Özetle; karın ağrısını küçümsemek bazen büyük bedeller ödetebilir. Özellikle şiddetli ve ateşle birlikte seyreden karın ağrılarında “geçer” demek yerine, bir uzmana başvurmak en doğru adımdır. Unutmayalım, erken tanı hayat kurtarır.



KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ

KONYA TİCARET ODASI ÜNİVERSİTESİDİR

Hukuk Fakültesi

Tıp Fakültesi

Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

Pilotaj

Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi

Bilgisayar Mühendisliği

Elektrik-Elektronik Mühendisliği

Endüstri Mühendisliği

İnşaat Mühendisliği AKREDİTE BÖLÜM

Makine Mühendisliği AKREDİTE BÖLÜM

Mekatronik Mühendisliği

Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi

Grafik Tasarımı AKREDİTE BÖLÜM

İç Mimarlık AKREDİTE BÖLÜM

Mimarlık



İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi

Arapça Mütercim ve Tercümanlık AKREDİTE BÖLÜM

Enerji Yönetimi

İletişim ve Tasarım AKREDİTE BÖLÜM

İngilizce Mütercim ve Tercümanlık AKREDİTE BÖLÜM

İslam İktisadi ve Finans

İşletme AKREDİTE BÖLÜM

Psikoloji

Sigortacılık ve Sosyal Güvenlik

Sosyal Hizmet

Sosyoloji AKREDİTE BÖLÜM

Tarih AKREDİTE BÖLÜM

Uluslararası Ticaret ve Lojistik AKREDİTE BÖLÜM

Uluslararası Ticaret ve Lojistik (İNG)



Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik

Çocuk Gelişimi

Ebelik

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Hemşirelik

Odyoloji



Karatay Meslek Yüksekokulu (Ön Lisans)

Mahkeme Büro Hizmetleri



Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu (Ön Lisans)

Ameliyathane Hizmetleri

Anestezi

Çocuk Gelişimi

Diyaliz

Fizyoterapi

İlk ve Acil Yardım AKREDİTE BÖLÜM

Tıbbi Görüntüleme Teknikleri

Optisyenlik



Ticaret ve Sanayi Meslek Yüksekokulu (Ön Lisans)

Bilgisayar Programcılığı AKREDİTE BÖLÜM

Bilişim Güvenliği Teknolojisi

Diş Ticaret

E-Ticaret ve Pazarlama

İmalat Yürütme Sistemleri Operatörlüğü

Mekatronik AKREDİTE BÖLÜM

Silah Sanayi Teknikerliği

Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri



karatay.edu.tr

aday.karatay.edu.tr

444 12 51



KONYAKENT+ GRUP

Konya'nın Dev Projelerinden biri olan KONYAKENT+ Projemiz; Modern ve Özgün Mimari Yapısı ile Ankara Caddesinde Konumlandırılmıştır. Projemiz Office, Homeoffice ve Shopping Center olarak Hizmet Verecektir.

MAG'INN Prime

MAG'INN PRİME GRUP

Konya / Bosna Herseh Mahallesinde Bulunan Projemiz; Kadınlara Özel Rezidans ve İş Yerlerini Barındırmaktadır.



MAG'INN 96

MAG'INN 96 GRUP

Konya / Şeker Caddesinde Bulunan Projemiz; 96 Daire, 8 Ticari İş Yeri, Fitness Salonu, Çocuk Oyun Alanları, Genç Sosyal Alanları Barındırmaktadır.



MAG'INN 16 & Plaza

Konya / Beyşehir Çevreyolu Caddesinde Bulunan Projemiz; 16 Daire ve İş Yeri, Olarak Hizmet Verecektir.

MAG'INN 16 Plaza





GÖRGÜLÜ

g r u p

Görgülü Grup, başarılı geçmişiyle Konya'nın önde gelen inşaat grupları arasında yer almakta ve sektöründe lider olma vizyonuyla hareket etmektedir.

Görgülü Grup, Konya ve çevresinde önemli projelere imza atarak, bölgenin gelişimine katkıda bulunmayı sürdürmektedir. Geleceğe yönelik güçlü adımlarla ilerleyen Görgülü Grup, inşaat sektöründe güvenin ve kalitenin simgesi olmaya devam etmektedir.

Farklı
**PROJELER
MUTLU
GELECEKLER**



BAŞKAN ALTAY: “TÜRKİYE’NİN EN UCUZ ÖĞRENCİ ULAŞIMI KONYA’DA”

Konya Büyükşehir Belediyesi, öğrenci ve gençlik şehri Konya’da 9 lira olan indirimli ulaşım ücretiyle, büyükşehir belediyeleri arasında en ucuz şehir konumunda.

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, toplu ulaşım ücretleriyle insanı merkeze alan “Konya Modeli Belediyecilik” anlayışını bir kez daha güçlü bir şekilde ortaya koyduklarını söyledi.

Özellikle gençlerin ve öğrencilerin hayatını kolaylaştırmayı en önemli sorumluluklardan biri olarak gördüklerini ifade eden Başkan Altay, “Bizim en büyük gücümüz gençlerimiz. Onların hayallerine, eğitim yolculuklarına destek olmak için, başta eğitim destekleri olmak üzere her konuda elimizden gelen gayreti gösteriyoruz. Ayrıca Türkiye’nin en ucuz öğrenci ulaşımı Konya’da. Şehrimizde öğrencilerimiz için toplu ulaşım ücretini de 2025’in Ağustos ayından bu tarafa 9 lirada tutuyoruz. Geçtiğimiz yıl olduğu gibi 2026’da da Türkiye’nin en uygun öğrenci ulaşımını Konya’da sunuyor olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşıyoruz” ifadelerini kullandı.

KONYA, TAM BİNİŞ ÜCRETİNDE DE EN UYGUN ŞEHİRLERİN BAŞINDA GELİYOR

Tam biniş ücretinin de büyükşehirler arasında en uygun seviyede tutulduğunu dile getiren Başkan Altay, “Tüm hemşehrilerimizi yakından ilgilendiren toplu ulaşım da, hizmet kalitesinden ödün vermeden fiyatları makul seviyelerde tutmaya devam ediyoruz. 22,5 lira olarak belirlediğimiz tam biniş ücretiyle de büyükşehir belediyeleri arasında en uygun taşımayı sağlayan şehirlerden biri olmayı sürdürüyoruz. Amacımız; öğrencisinden çalışanına, emeklisinden esnafına kadar herkesin bütçesini gözetken, erişilebilir ve sürdürülebilir bir ulaşım sistemi sunmak. Konya, her alanda olduğu gibi ulaşım da örnek olmaya devam edecek” diye konuştu.



ÖĞRENCİLER ÇOK MEMNUN

Konya’da eğitim alan öğrenciler de Konya’nın ulaşım alanında diğer şehirlerden daha ucuz olduğunu belirterek, hem otobüslerle hem de mevcut tramvaylarla şehirde istenilen her yere kolaylıkla gidilebildiğini söyledi.

Öğrenci olarak Konya’da olmanın çok güzel bir duygu olduğunu ve avantajlarının bulunduğunu vurgulayan öğrenciler, Konya’nın öğrenci dostu bir şehir olduğunu dile getirdi.



enka
DOĞAL SÜT KEYFİ

SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN

doğal sütün keyfi...



www.pu.sular.ektar.me.vi.com.tr



www.enkasut.com



SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN SAĞLIKLI EĞİTİM

**Halk içinde mu'teber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi**

Bir toplumun sağlığı, yalnızca hastanelerinde değil; sınıflarında, koridorlarında, oyun alanlarında ve sofralar başlarında şekillenir. Sağlık hastanede korunur sanılır; oysa en kalıcı tedavi, okul sıralarında başlar. Çünkü sağlık yalnızca beden meselesi değil, aynı zamanda zihnin, ruhun ve alışkanlıkların bütünüdür. İşte bu bütünlüğün kurulduğu en kritik alan, eğitimidir.

Bu hayati hakikati, İbn Sina, "Ruh güçlenmeden beden iyileşmez." sözüyle ortaya koymuş ve bedenlerin sağlamlığının ruhların sarsılmaz sağlığında gizli oluşunu vurgulamıştır. Bugün akılları ilimle, ruhları iradeyle, gönülleri huzurla ve bedenleri sağlıklı buluşturan eğitimin önemini millet ve insanlık olarak tüm gerçekliğiyle yaşıyoruz.

Bu gerçekliğin ışığında; sağlıklı beyinler, kalpler ve ruhlar bütünü oluşturmanın temel şartlarını yerine getirebilirsek hem nesillerimizin hem de milletimizin yarınlarını daha sağlıklı kılabiliriz. Bunun için de ihtiyacımız olan tek şey: sağlıklı eğitimidir.

Sağlıklı eğitim; çocuğun bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal yönlerini birlikte gözetken bir yaşam ekosistemidir. Bu ekosistemin ilk halkası güvenli ortamdır. Güvenli okul, sağlıklı beden; huzurlu sınıf, sağlıklı ruh demektir. Kendini tehdit altında hissetmeyen, zorbalıktan uzak, korunmuş bir ortamda bulunan çocuk öğrenmeye cesaret eder. Güven duygusu, öğrenmenin görünmeyen ama en güçlü ilacıdır.

Bu güven iklimini tamamlayan ikinci halka, hijyen ve fiziksel koşullardır. Temiz sınıflar, düzenli havalandırma, yeterli ışık, ergonomik donanım ve hijyen kurallarına uygun ortak alanlar; sadece hastalıkları önlemez, çocuğa değer verildiğini hissettirir. Hijyenle temizlenen mekânlar, şefkatle temizlenen ruhlarla anlam kazanır. Değer gördüğünü hisseden çocuk, kendine de hayatına da daha bilinçli yaklaşır.

Sağlıklı eğitimin ayrılmaz bir parçası beslenmedir. Okulda sunulan her lokma, aslında geleceğe atılan bir imzadır. Doğal, dengeli ve

yaş grubuna uygun beslenme; dikkat süresini uzatır, bağışıklığı güçlendirir, öğrenme verimini artırır. Beslenme bedeni büyütür; doğru eğitim insanı. Çocuk, sağlıklı besini sadece öğrenmez; okulda yaşayarak içselleştirir.

Bir diğer kritik unsur ulaşım ve servis güvenliğidir. Çocuğun okula gidiş geliş, günün en hassas zaman dilimidir. Denetimli servisler, eğitilmiş personel ve güvenli araçlar; velinin yüreğini, çocuğun zihnini rahatlatır. Zihni yolda kalan bir çocuğun sınıfta bütünüyle var olması beklenemez. Eğitim ancak çocuğun zihni ve kalbi aynı anda sınıfta olduğunda anlam kazanır.

Tüm bu başlıkların üzerinde duran en hayati mesele ise psikolojik iyilik hâlidir. Sağlıklı eğitim, çocuğu yalnızca sınavlara değil hayata hazırlar. Aşırı baskıdan uzak, kıyaslamayan, hata yapma hakkı tanıyan ve duyguları ciddiye alan bir ortam; kaygı değil merak üretir. Psikolojik olarak rahat eden çocuk, hastalanmadan güçlenir. Ruhun iyi olan birey, beden de daha dirençlidir.



Burada Ğretmenin rolü belirleyicidir. ÖĞretmen; yalnızca bilgi aktaran değil, çocuğun ruh hlni okuyan, onu anlayan ve yönlendiren bir rehberdir. Koruyucu hekimlik bazen bir stetoskopa değil, anlayan bir öğretmenle başlar. Bir ocuğun hayatındaki en kalıcı tedavilerden bazıları, sınıf içinde kurulan bağlarla gerçekleşir.

Sağlıklı eğitim; disiplinle Őefkati, bilimle değeri, baŐarıyla mutluluğu birlikte düŐünebilmektir. İlim, insanı hem bedenlen hem ruhen diri tutan en güçlü koruyucu hekimdir. Akademik hedefler uğruna çocuğun ruhunu ihmal eden sistemler kısa vadede sonuç olsa da uzun vadede yorgun bireyler üretir. Oysa dengeli beklentiler ve anlamlı hedefler, sağlıklı nesillerin temelidir.

Günümüz dünyası hızın kutsandığı, doğallığın ise giderek geri plana itildiği bir çağdan geçiyor. Yapay ışıklar altında uzayan günler, ekranlarla daralan oyun alanları, paketlenmiŐ gıdalarla kısalan sofralar... Modern hayat kolaylık

sunarken beraberinde suni ve sağlıksız bir yaşam biçimini de dayatıyor. Çocuklar daha az hareket ediyor, daha hızlı tktyor ve daha erken yoruluyor. İŞte tam bu noktada okul, yalnızca bir öğrenme mekni değil bilinç kazandıran hayati bir denge merkezi olarak öne çıkıyor.

Okul; ocuğun düzenli beslenme alışkanlığı kazandığı, su içmeyi hatırladığı, hareket etmeyi rutin hâline getirdiği yerdir. Kantinde sunulan sağlıklı bir besin, bazen evde verilen uzun öğütlerden daha etkilidir. Çünkü ocuk sağlığı yaşayarak öğrenir. EĞitim burada bilgi aktarmakla kalmaz, davranış inşa eder.

Yeni ağın en büyük risklerinden biri, çocukların doğadan kopmasıdır. Toprakla temas etmeyen, güneŐle yeterince buluŐmayan, oyunu ekrana hapsolen çocuklar için okul bahçesi bir nefes alanıdır. Spor faaliyetleri, açık alanlar ve hareket temelli etkinlikler; obeziteyi, duruŐ bozukluklarını ve kronik yorgunluğu önleyen sessiz koruyuculardır. EĞitimle sağlık arasındaki köprü, bazen bir beden eğitimi dersinde, bazen teneffüste koŐulan bira adımda kurulur.

Beslenme bilinci bu köprünün en güçlü ayaklarından biridir. Etiket okuyan, katkı maddelerinin farkında olan, suyu ve doğal gıdayı tercih etmeyi öğrenen ocuk; gelecekte kendi sağlığının sorumluluğunu alır. Okulda verilen beslenme eğitimi, uzun vadeli bir halk sağlığı yatırımıdır.

EĞitimle sağlığın birleştiği bir diğer alan da duygusal farkındalıktır. Hız ağının çocukları, çoğu zaman yetiŐkinlerden bile daha fazla baskı



altında büyüyor. Rehberlik alıŐmaları, sanatla temas, oyun ve paylaŐım alanları; ruh sağlığının en güçlü destekleridir. Okul, ocuğa durmayı, hissetmeyi ve kendini tanımayı Ğretir.

Sonuç olarak; sağlık ve eğitim birbirinden ayrı düŐünülemez. Sağlıklı yaşam bilinci sınıfta başlar, okulda kök salar ve hayata taŐınır. Yeni ağın hızına kapılmadan insanı merkeze alan bir eğitim anlayıŐı hem bedeni hem ruhu korur. Çünkü okul, yalnızca bilgi verilen bir yer değil; sağlıklı bir toplumun inşa edildiği en güvenli limandır.

EĞitim, sağlığın geleceğe yazılmış en güçlü reçetesidir.





SİLLE AK MAHALLESİ'NE AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ KAZANDIRILYOR

Selçuklu Belediyesi'nden Sağlık Alanında Yeni Bir İşbirliği

Selçuklu Belediyesi, sağlık alanında yürüttüğü yatırım ve iş birliklerine bir yenisini daha ekledi. Bu kapsamda Sille Ak Mahallesi'ne kazandırılacak olan Fatma – Hüseyin Yapalı Aile Sağlığı Merkezi'nin protokolü düzenlenen törenle gerçekleşti.

Selçuklu Belediyesi, Konya İl Sağlık Müdürlüğü ve hayırsever işbirliğiyle Selçuklu'ya yeni sağlık yatırımları kazandırılmaya devam ediyor. Bu kapsamda Sille Ak Mahallesi'ne yapılacak olan yeni sağlık tesislerinin protokolü Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekiştirmacı, Konya İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Yusuf Yavuz ile hayırseverler Hasan Birol ve Fikret Serkan Yapalı tarafından imzalandı. Protokol imza törenine hayırsever iş insanlarının anneleri Fatma Yapalı'da katıldı.

İmzalanan protokol doğrultusunda Selçuklu Belediyesi tarafından Sille Ak Mahallesi'nde temin edilen arsa üzerine hayırsever iş insan-

ları tarafından 4 hekimlik Aile Sağlığı Merkezi inşa edilecek. Modern donanımıyla hizmet verecek merkezde; muayene odaları, aşılama ve bebek izlem odası, gebe izlem odası, acil müdahale odası ile sağlık hizmetleri için ihtiyaç duyulan diğer birimler yer alacak.

Başkan Pekiştirmacı, "Selçuklumuzda sağlık yatırımlarına bir yenisini daha ekliyoruz"

Selçuklu'da yine hayırlı bir hizmetin başlangıcını yaptıklarını ve sağlık yatırımlarına bir yenisinin daha eklendiğini ifade eden Selçuklu Belediye Başkanı Ahmet Pekiştirmacı, "Sille Ak Mahallemize kazandıracığımız aile sağlığı merkezinin protokolünü il sağlık müdürlüğümüzle ve hayırsever Yapalı ailemizle birlikte inşallah bugün imzalıyoruz. Konyamızda hayırseverlerimiz sağlık tesislerinin, özellikle de birinci basamak sağlık hizmetlerinin yürütüldüğü aile sağlığı merkezlerinin ve 112 acil sağlık hizmetleri merkezlerinin yapımında adeta birbirleriyle yarışıyorlar. Biz artık yer hazırlamakta zorlanıyoruz. Bugünde ilçemizde

özellikle talep edilen Sille Ak Mahallemizde aile sağlığı merkezinin yapımı ile ilgili protokolü yaptıktan sonra önemli bir eksiği de inşallah tamamlamış olacağız. Burada Selçuklu Belediyemizin mülkiyetinde olan parsel üzerinde hayırseverimiz 4 hekimlik aile sağlığı merkezimizi tamamlayacak ve İl Sağlık Müdürlüğüne teslimini gerçekleştirecek. Projelerini de Selçuklu Belediyesi olarak biz üstlenmiş oluyoruz. İnşallah proje tamamlandıktan sonra da üzerimize düşen bir görev olursa onları da hızlı bir şekilde yerine getireceğiz. Konyamızda sağlık hizmetlerinin yürütülmesi noktasında çok önemli hizmetler yürüten İl sağlık müdürlüğümüze ve şahsında tüm ekibine özellikle teşekkür ediyorum. Çünkü Konyamızda Şehir Hastanelerimiz başta olmak üzere üniversite hastanelerimiz, bölge hastanelerimiz çok nitelikli, kaliteli hizmet veriyorlar ve bunu çok iyi bir şekilde de sürdürüyorlar. Burada tabii ki hastanelerimizde verilen hizmetle birlikte hem önleyici sağlık hizmetlerinin yürütülmesi hem de birinci basamak sağlık hizmetlerinin vatandaşlarımızın en hızlı ve en kaliteli hizmet

alabilecekleri şekilde hem tesisleriyle hem içerisindeki donatısıyla, personeliyle, sağlık çalışanlarıyla birlikte hazır edilmesi noktasında da il sağlık müdürlüğümüzün çok önemli katkıları var. O yüzden il sağlık müdürümüze şahsında tüm ekibine teşekkür ediyorum. Tekrar hayırseverlerimize de ayrıca bu konuda gösterdikleri ilgi alaka için özellikle teşekkür ediyorum. Fatma teyzemizin eşi Hüseyin amcamız 2010 yılında rahmetli olmuş. Rabbim rahmet eylesin, sizlere sağlıklı, sıhhatli, hayırlı, uzun ömürler versin inşallah. Aile sağlığı merkezimiz Fatma-Hüseyin Yapalı Aile Sağlığı Merkezi olarak hizmet edecek. İnşallah aile sağlığı merkezimiz hizmet ettiği sürece de oranın ecri mukafatı hem Hüseyin amcamızın hem Fatma teyzemizin hem de ailenin tüm üyelerinin hanesine yazılmış olacak. O yüzden tekrar Fikret Serkan Bey'e, Hasan Birol Bey'e teşekkür ediyorum. Böyle bir hayırlı hizmeti yapmak için, yola çıktıkları için, bizimle bugün birlikte oldukları için. Aile Sağlığı Merkezi'nin şimdiden Konyamıza, şehrimize, ilçemize ve Sille AK Mahallemize hayırlı olmasını temenni ediyorum" dedi.

Konya İl Sağlık Müdürü Yavuz, "Selçuklu Belediye Başkanımız çok iyi hizmetlerin yapımında bize öncü oldular"

Selçuklu Belediyesi ile güzel bir işbirliği içinde olduklarını ifade eden Konya İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Yusuf Yavuz, "Burada ilk başta belediye başkanımıza özellikle teşekkür ediyoruz. Ne zaman biz sağlık hizmetine el atacak olsak şehrin en kıymetli arsalarını, en kıymetli yerlerini hızlı bir şekilde bizim için sunarak bu konuda birlik ve beraber olduğumuzu en iyi şekilde bize gösteriyor. Selçuklu Belediye Başkanı-

mız çok iyi hizmetlerin yapımında da Allah razı olsun bize öncü oldular. Bu iş birlik ve beraberlik işi. Sadece bizlerin yapacağı bir iş değil. 2000'li yıllardan önce insanlar hastaneye ulaşmakta zorlanıyordu. 2000'li yıllardan sonra elhamdülillah geldiğimiz yerde Cumhurbaşkanımızın da sayesinde artık sağlıkta engelleyici, koruyucu pozisyonuna geçecek kadar iyi bir duruma geçtik. Artık ikinci, üçüncü basamakta hastanelerimize insanlar ulaştığı gibi biz insanlarımızı artık nasıl hasta etmeyiz, insanlarımızı nasıl koruruz, insanları nasıl hastalıktan uzak tutarız onun çabasına girdik. Bu aile sağlığı merkezlerimiz bizim için çok önemli. Artık insanımızı hasta etme değil, tedavi etme değil, koruma zamanı. Bu aile sağlığı merkezimizde inşallah bunun öncüsü olacak. Başta tekrar belediye başkanımıza ve hayırsever ailemize çok teşekkür ederim." şeklinde konuştu.

Hasan Birol Yapalı: "Konyamıza hayır yapma fırsatını verdikleri için kurumlarımıza teşekkür ediyoruz"

Yapalı ailesi adına konuşarak teşekkür eden Hasan Birol Yapalı da : "Konyalı olarak Konyamıza hizmet etmekten mutluluk ve gurur duyuyoruz. Bu topraklarda yetişen her bireyin de bu topraklara hizmet etme görevi olduğunun bilincindeyiz. Belediyemizin, İl Sağlık Müdürlüğümüzün her fırsatta yanındayız. Bize düşen görev neyse sonuna kadar yardımcı olmaya hazırız" ifadelerini kullandı.

Konuşmaların ardından sağlık protokolü taraflarca imzalandı.





KARATAY'A 7 YILDA 8 SAĞLIK TESİSİ

KARATAY HACI SİDDİKA KATIRCI AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ VE HACI HASAN KATIRCI SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ HİZMETE AÇILDI

BAŞKAN KILCA: KARATAY'A 8 YENİ SAĞLIK TESİSİ KAZANDIRDIK

Akabe Mahallesi'ne kazandırılan Karatay Hacı Siddıka Katırcı Aile Sağlığı Merkezi ve Hacı Hasan Katırcı Sağlıklı Hayat Merkezi düzenlenen törenle hizmete açıldı. Konya Valisi İbrahim Akın, merkezin yaklaşık 15 bin vatandaşa güvenli ve erişilebilir birinci basamak sağlık hizmeti sunarak şehrin sağlık altyapısını daha da güçlendireceğini belirterek ilçeye hayırlı olmasını diledi. Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca ise Karatay'ın sağlık altyapısını her geçen gün daha da güçlendirdiklerini vurgulayarak, "son 7 yılda 8 yeni sağlık tesisini ilçemize kazandırmış olmanın gururunu yaşıyoruz." dedi.

Karatay Belediyesi, hayırsever Celalettin Hakan Katırcı ve Konya İl Sağlık Müdürlüğü iş birliğiyle kazandırılan merkez; sağlıklı yaşam hizmetleri ile aile sağlığı hizmetlerini aynı çatı altında buluşturarak vatandaşların sağlık hizmetlerine erişimini daha da kolaylaştıracak.

Toplam Bin 600 metrekare kapalı alanda hizmet verecek olan merkez, modern altyapısı, ferah mimarisi ve çağın ihtiyaçlarına uygun donanımıyla yalnızca Akabe Mahallesi'ne değil, çevre mahallelerle birlikte tüm Karatay'a hitap edecek.

HASAN KILCA: SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN SAĞLAM BİR GELECEK İNŞA EDİYORUZ

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, açılış töreninde yaptığı konuşmada; Karatay Belediyesi olarak eğitimden kültüre, sanattan spora, sosyal projelerden yeşil alanlara, altyapıdan sağlık yatırımlarına kadar toplumun her kesimine dokunan, her bireye ulaşan bütüncül bir hizmet anlayışıyla çalıştıklarını belirterek, ilçenin sağlık altyapısına önemli bir yatırım daha kazandırmanın heyecanını yaşadıklarını ifade etti.

Başkan Kılca; "Yaptığımız işin özü insanımıza duyduğumuz samimi bir muhabbet ve hizmet aşkıdır. Çünkü ibadetinizde, işinizde ve istikametinizde 'aşk' varsa o iş tamamdır. Bizim hizmet anlayışımızın merkezi de, dünyaya öğretileriyle yön vermiş Hz. Mevlânâ'nın gönül ikliminden ilham alarak, yaptığımız her işe 'aşkı' katmaktır. Bu bakımdan, Karatay'a hizmet demek, samimiyet ve muhabbetle hemşerilerimizin evvela gönlüne dokunmak demektir. Çünkü biliyoruz ki; bir çocuğumuzun oyun parkındaki gülüşü, bir gencimizin spor tesisindeki enerjisi, bir ailemizin aile sağlığı merkezinde huzurla aldığı hizmet, büyük bir bütünün ayrılmaz parçalarıdır." dedi. Hz. Ali'nin "Sağlık, gizli bir nimettir; onu kaybeden bilir." sözünü hatırlatan Başkan Hasan Kılca; sağlıklı bir hayatın, ancak sağlıklı nesillerle mümkün olabileceğini vurgulayarak, Karatay'ın sadece binaların değil hayatların, umutların ve sağlığın şehri olması için gayret gösterdiklerini kaydetti.

KARATAY'IN SAĞLIK ALTYAPISINDA GÜÇLÜ BİR ATILIM GERÇEKLEŞTİRDİK

Başkan Hasan Kılca; “Hayata geçirdiğimiz yatırımlar sayesinde ilçemizin sağlık altyapısında güçlü bir atılım gerçekleştirdik. Bizim tarafımızdan Karatay’a; Nakipoğlu Şehit Uzm. Dr. Ekrem Karakaya Sağlıklı Hayat Merkezi, Selim Sultan Aile Sağlığı Merkezi, Karakulak Yusuf Yiğit Aile Sağlığı Merkezi, Hayroğlu Sağlık Evi, hayırseverlerimizin destekleriyle inşa edilen Hatice–Faik Nükte Aile Sağlığı Merkezi ile yapımında sona yaklaştığımız Karatay 1 No’lu Fahriye–Yaşar Oğuz 112 Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu’nu kazandırdık. Ayrıca, İstiklal ve Erenler Mahallelerimize aile sağlığı merkezleri, Emirgazi Mahallemize ise 112 Acil Sağlık Hizmetleri Merkezi gibi önemli tesisleri ilçemize kazandırdık. Bugün de belediyemizin katkıları ve hayırseverlerimizin üstlendiği yapım süreciyle Siddıka Katırcı Aile Sağlığı Merkezi ile Hacı Hasan Katırcı Sağlıklı Hayat Merkezi’nin açılışını gerçekleştiriyoruz. Tüm yatırımlarımızla birlikte son 7 yılda 8 yeni sağlık tesisini Karatay’a kazandırmış olmanın gururunu yaşıyoruz.” dedi.

Hayırsever Celalettin Hakan Katırcı ve ailesine teşekkür eden Başkan Kılca, yapılan hayırların sadaka-i cariyeye olarak kabul olmasını temenni etti. İlçenin manevi iklimi ile birlik ve beraberlik ruhuna da dikkat çeken Başkan Kılca; açılış yapılan iki merkezin de söz konusu birlik ve dayanışma ruhunun önemli birer yansıması olduğunu ifade etti. Başkan Hasan Kılca konuşmasını, “Akabe Mahallemize kazandırdığımız Siddıka Katırcı Aile Sağlığı ve Hacı Hasan Katırcı Sağlıklı Hayat Merkezi’nin; sağlıklı yaşam hizmetlerini ve aile sağlığı hizmetlerini tek çatı altında toplamasıyla vatandaşlarımızın sağlık hizmetlerine çok daha kolay ulaşmasını sağlayacağına inanıyorum. Sağlık Merkezimizin ilçemize, şehrimize, sağlık camiamıza ve hemşerilerimize hayırlı olmasını diliyorum.” sözleriyle tamamladı.

YUSUF YAVUZ: KONYA’DA KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ GÜÇLENİYOR

Karatay Hacı Siddıka Katırcı Aile Sağlığı Merkezi ve Hacı Hasan Katırcı Sağlıklı Hayat Merkezi’nin hayırlı olmasını dileyen Konya İl Sağlık Müdürü Yusuf Yavuz ise koruyucu sağlık hizmetlerinin önemine dikkat çekti.



Türkiye’nin sağlık altyapısının bugün dünyanın birçok ülkesine örnek olacak seviyede olduğunu vurgulayan Yusuf Yavuz; artık hedefin vatandaşları hastanelere gelmeden, hastalıklardan koruyan bir yaklaşımla sağlık hizmetlerini geliştirmek olduğunu söyledi. Konya’nın, belediyelerin ve hayırseverlerin katkılarıyla sağlık yatırımlarında örnek bir şehir haline geldiğini ifade eden İl Müdürü Yavuz, Karatay Belediyesi’nin bu alanda önemli bir paya sahip olduğunu belirterek; “Başka illerde görmediğimiz kadar güçlü iş birlikleri var. Özellikle Karatay Belediye Başkanımız Sayın Hasan Kılca’ya sağlık yatırımlarımıza verdiği destekten dolayı teşekkür ediyorum.” dedi. Karatay’daki sağlık hizmetlerinin tüm yönleriyle geliştirilmesi için çalıştıklarını ifade eden Konya İl Sağlık Müdürü Yusuf Yavuz, yeni merkezin Konya’ya hayırlı olmasını diledi.

MERKEZİN RESMİ AÇILIŞI GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Protokol konuşmalarının ardından, Karatay Belediyesi, hayırsever Celalettin Hakan Katırcı ve Konya İl Sağlık Müdürlüğü iş birliğiyle Akabe Mahallesi’ne kazandırılan Karatay Hacı Siddıka Katırcı Aile Sağlığı Merkezi ve Hacı Hasan Katırcı Sağlıklı Hayat Merkezi’ni resmi açılış, yapılan duanın ardından kurdele kesimiyle gerçekleştirildi





MERAM YENİ YILA YENİ SAĞLIK YATIRIMI İLE BAŞLADI BİR SAĞLIK YATIRIMI DAHA KAZANMAYA HAZIRLANAN; MERAM, HAYIRLI İŞLERDE BİRLİKTE YÜRÜYOR HASAN KATIRCI SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ HİZMETE AÇILDI

Meram yeni bir sağlık yatırımı daha kazanıyor. Meram Belediyesi, Konya İl Sağlık Müdürlüğü ve hayırsever Selman Topbaş iş birliğiyle Melikşah Mahallesi'nde yapılacak Meram 2 No'lu Selman Topbaş Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu için protokol imza töreni gerçekleştirildi.

Meram Belediyesi, Konya İl Sağlık Müdürlüğü ve hayırsever Selman Topbaş iş birliğiyle Melikşah Mahallesi'ne Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu kazandırılıyor. Mülkiyeti Meram Belediyesine ait, Konya İl Sağlık Müdürlüğüne tahsisli Melikşah Mahallesi'ndeki arsa üzerine inşa edilecek istasyon, hayırsever Selman Topbaş tarafından yapılacak. Tesisin proje, yapım ve altyapı süreçleri hayırsever tarafından yürütülecekken, Meram Belediyesi ayrıca çevre ve peyzaj düzenlemelerini de gerçekleştirecek. İstasyonun 12 ay içerisinde tamamlanarak hizmete alınması planlanıyor.

BAŞKAN KAVUŞ; "2026'YA DA YATIRIMLARLA BAŞLIYORUZ"

Meram Belediyesinde düzenlenen protokol imza töreninde konuşan Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş, 2025 yılını hayırlı hizmetlerle kapattıklarını, yeni yıla da yine hayırlı bir yatırımla başladıklarını hatırlatarak "2026 yılının da ilçemiz, şehrimiz ve ülkemiz için aynı gayret ve bereketle geçmesini temenni ediyorum." diye konuştu. Meram'ın yatırımlarda çok bereketli bir dönem yaşadığını ifade eden Başkan Kavuş, Hayırsever kardeşimiz, Melikşah Mahallemizde 112 Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu yapacaktır.

Bu istasyon, ambulanslarımızın hastalarımıza çok daha hızlı ulaşmasına katkı sağlayacak. Rabbim Selman Topbaş gibi hayırseverlerin sayısını ve yaptıkları hayırları artırsın. Kendisi bu hayrın yanında bir de ambulans başışın-

da bulunacağını ifade etti. Bunun için ayrıca teşekkür ediyorum. Devlet, belediye ve hayırsever iş birliğiyle yapılan işler gerçekten çok bereketli oluyor. İlçemize ve şehrimize hayırlı olsun." dedi.

İL SAĞLIK MÜDÜRÜ YAVUZ; "SADECE BİNA YAPMIYOR, BU MERKEZLERİN İÇİNİ DE DONATIYORUZ"

Hayırseverlerin katkılarının sağlık yatırımlarında büyük önem taşıdığını vurgulayan Konya İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Yusuf Yavuz ise konuşmasında sağlık yatırımlarının hayati önemine dikkat çekerek, "Bir insanı yaşatmak, tüm insanlığı yaşatmak gibidir. Bugün yine çok güzel bir birliktelikle ortaya çıkan yatırım vesilesiyle hemşehrilerimizin karşısındayız. Ne zaman elimizi uzatsak, her zaman yanımızda olan Meram Belediyemiz ve Belediye Başkanımız Mustafa Kavuş var. Kendisine şük-

ranlarımı sunuyorum. Hayırlı işlerde onlar önden koşuyor, bizler de arkalarından tüm gücümüzle geliyoruz.” ifadelerini kullandı. Protokol süreciyle başlayan ve inşaat aşamaları tamamlanan acil sağlık hizmetleri istasyonlarının sadece binalarla sınırlı kalmadığını vurgulayan Yavuz, “Bu merkezlerin içini de donatıyor, personel ve ambulanslarla güçlendiriyoruz. Şehrimize sürekli yeni ambulanslar kazandırıyoruz. İnşallah önümüzdeki günlerde Konya’da yeni ambulansları da hizmete alacağız.

Buna ilaveten bugün hayırsever Selman Topbaş’tan da bu istasyonu bir ambulans bağışlama sözü aldık.

Kendisine şehrimiz adına teşekkür ediyorum. Allah bizleri hayırlı işlerde yarıtırsın. 2026 yılı da hayırla başladığı gibi hayırla devam etsin inşallah.” şeklinde konuştu.

HAYIRSEVER TOPBAŞ; “DESTEKLERİYLE YANIMIZDA OLAN BAŞKAN KAVUŞ VE İL MÜDÜRÜMÜZ YAVUZ’A TEŞEKKÜR EDİYORUM”

Hayırsever Selman Topbaş da yaptığı konuşmada, “Böyle hayırlı bir işe vesile olan Meram Belediye Başkanımız Mustafa Kavuş’a ve İl Sağlık Müdürlüğümüze teşekkür ediyorum. Allah kolaylık versin. İnşallah bundan sonra da daha güzel, daha hayırlı işlere birlikte imza atarız” ifadelerini kullandı.

Konuşmaların ardından, Meram 2 No’lu Selman Topbaş Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonu yapımına ilişkin protokol taraflarca imzalandı.







Lara

- PASTANESİ -



LARA PAŞTANESİ PREMIUM
ULUBATLIHASAN MAHALLESİ FETİH CADDESİ 9/A KARATAY/KONYA
TEL: 0 5324829982



TOKMAKOV

SAVUNMA SILAH SANAYI





TOKAREV ★
SAVUNMA SİLAH SANAYİ

TOKAREV SAVUNMA SİLAH SANAYİ LTD ŞTİ
HAMİDİYE MAHALLESİ MİMAR SİNAN CADDESİ NO : 5
BEYŞEHİR / KONYA

INFO@TOKAREVARMS.COM - WWW.TOKAREVARMS.COM



KASKAVAL

Yöresel Lezzetler

MANDIRA ŞARKUTERİ BÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Doğadan Sofranıza, Katkısız Lezzet

Şehrin karmaşasında doğallığı arayanlar için en taze durak: Kaşkaval Yöresel Lezzetler. Ürünlerimizi, yerel üreticilerden mevsiminde temin ediyor; hiçbir katkı maddesi kullanmadan en saf haliyle size sunuyoruz. Peynirden zeytine, reçelden bala kadar sofranızın ihtiyacı olan her şey, doğduğu topraklardan taptaze geliyor. Sağlıklı, güvenilir ve %100 doğal lezzetler için doğru yerdesiniz.





Organik Lezzetler Tatmaya Hazır Mısınız?



Kılınçarslan Mh. Boyabat Sk., 42080 Selçuklu/Konya



0542 115 55 94



kaskavalyoresellezzetler

**Gücümüz,
yarım yüzyılı aşkın
geçmişimizden
geliyor**

ÜRÜN GRUPLARIMIZ

ÇELİK GRUBU

KARBON ÇELİKLERİ, SEMENTASYON ÇELİKLERİ
ISLAH ÇELİKLERİ, OTOMAT ÇELİKLERİ
YAY ÇELİKLERİ, PASLANMAZ ÇELİKLER
RULMAN ÇELİKLER, GENEL YAPI ÇELİKLERİ, TAKIM ÇELİKLERİ



**15.000 m² kapalı alanda
hizmet veriyoruz**



**ÇELİK ÇEKME BORULAR
KROM KAPLI MİLLER, HİDROLİK BORU
PLASTİK GRUBU, ALÜMİNYUM, PİRİNÇ
BAKIR, BRONZ, FİBER, TESTERE BIÇAKLARI**



İKONİA PARK

S.S. İKONİA PARK KONUT YAPI KOOPERATİFİ

SALON

Yazın daha serin , kışın daha sıcak sohbetler için inverter klimalı salonlar



MUTFAK

5.000 mt peyzaja karşı tatlı sohbetler

YATAK ODASI



GENÇ ODASI



BANYO

MAHAL:	METRAJ:
ANTRE:	5,73 M ²
SALON:	19,62 M ²
MUTFAK:	12,47 M ²
BALKON:	4,99 M ²
WC-LVB:	3,38 M ²
HOL:	2,28 M ²
YATAK ODASI:	11,16 M ²
EBV. YATAK ODASI:	12,62 M ²
BANYO:	4,94 M ²
BALKON:	4,44 M ²

BRÜT ALAN: 109 M²
85 EMSAL 2+1
NORMAL KAT PLANI



İKONİA PARK
S.S. İKONİA PARK KONUT YAPI KOOPERATİFİ

17.400 m2 arsa

Her daireden 5.000 mt peyzaj manzarası

Klimalı salonlarıyla daha ferah daireler

Her daireye özel kapalı otopark

Kapalı ve açık otoparkta elektrikli şarj istasyonları

Organizeye Yaşam Getiriyoruz

İKONİA PARK

S.S. İKONİA PARK KONUT YAPI KOOPERATİFİ



histowers

ADA/PARSEL:KONYA / SELÇUKLU | DETAYLI BİLGİ İÇİN
AŞAĞIPINARBAŞI/ 45521 ADA 3 PARSEL | 0 532 561 12 03



MESAFEDE
HAVA ALANI 5 DK
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ 8 DK
OTOGAR 10 DK
BİLİM MERKEZİ 5 DK
2. VE 3. ORGANİZE 5 DK
5. ORGANİZE 5 DK





KONYA K

KONYA VE TÜRK
DÜNYA

MESUT TEKİN

*Mükemmelliği
Arayanların Markası*

KEBAP EVİ

**GASTRONOMİSİNİN
YAYA AÇILAN KAPISI**

Yeni nesil CNC teknolojileriyle tanışın.



BR
S
BURADA!

Çözüm ortaklarımız.

ACCUWAY



karmetal

CY

Honsberg

Sinmill

WELE

correa

DOLPHIN
FÖRKLIFT



Gücünü Bu Topraklardan Alan Forklift.

Yerli üretimin ardındaki gücü görmek için okutun.



L110Z

PRESTIGE

TITANZ

DOLPHIN

Ramazan Menüsü

ÇORBALAR

Mercimek & Yayla
Bamya Çorbası +150 TL

ARA SICAK

Sebzeli Kaşarlı
Paçanga Böreği

ANA YEMEK

Tavuk Külbastı, Kavurma Pilav,
Fırın Kebabı (150 Gr), Kuzu İncik,
Çocuk Köfte Menü

İFTARLIK

Hurma, Zeytin, Bal,
Tulum Peyniri, Mor Sultan,
Mevsim Salata

TATLILAR

Höşmerim & Güllaç

İçecekler: Ramazan Şerbeti, Su, Pot Çay

KAVURMA PİLAV



FIRIN KEBABI



KUZU İNCİK



ÇOCUK KÖFTE MENÜ



TAVUK KÜLBASTI



KONYA USULÜ PİLAV
(30 KİŞİ VE ÜZERİ İÇİN GEÇERLİDİR)



5 INCH
MERAM

REZERVASYON:
0535 327 0101

📍 Durunday Mh. Dutlu Cd.
Hacıgiden Sk. No:46 Meram/Konya
🚗 Ücretsiz Otopark &
Ücretsiz Çocuk Oyun Alanı