

**zed**  
life

ISSN:  
2149-2093  
Sayı: 70 Yıl: 12  
Fiyatı: 100 TL  
TEMMUZ - AĞUSTOS

ŞEHİR DERGİSİ



mut-lu mut-suz



# 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 olduğunu 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 ili Hocahabib Mah. Köprübaşı Cad. Numara 10’da hizmet verirken 01 Ocak 2009 tarihinde Selçuklu ili 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](http://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

**Haber Editörü:**  
Umut Efe Demir

**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:** Ağustos 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-16**

12

**Mut-lu mut-suz**

16

**Konya kebapevi'nde lezzet ve hizmet bir arada**

18

**Parmaklarınızdaki uyuşmayı hafife almayın!**

20

**Neden mutlu değiliz?**

24

**Yaz sıcaklığında gebelik: keyifli bir mevsim için küçük**

26

**Yaz sıcaklarında sağlıklı beslenmenin püf noktaları**

32

**Ağız bakımı, kişisel bakımın en önemli parçasıdır.**

36

**Ekonominin gücü tasarruftan geçer**

38

**Neşe ve mutluluk aynı şey mi?**

40

**Yangın algılama sistemleri: eksik halka itfaiyeye**

42

**Psikolojik destek almak için dibe vurmayı beklemek zorunda**

44

**Çiftçi neden kazanamıyor? Asıl sorun nerede?**

46

**Neden sünnet olunmalı ve ne zaman yapılmalı?**

56

**Dünyanın ilk joiff akreditasyonunu konya itfaiyesi aldı**

60

**Özboyacı altın, meram'daki 6. Mağazasını hizmete açtı**

62

**Türkiye'nin en büyük engelli aktif yaşam merkezi**

66

**Meram'da zamana açılan kapı; tarihi aile çay bahçesi**

67

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



nerasmedya

**TS** **TAHSİN SÖZDUYAR**  
**İŞİTME CİHAZLARI MERKEZİ**



# AKINCI

OFSET MATBAA



## ASETAT PENCERELİ KUTU ÇÖZÜMLERİ



### GIDA

Kurabiye, çikolata, lokum, baklava, kahve ve daha fazlası için hijyenik ve şık ambalajlar.



### KOZMETİK

Kozmetik ürünleriniz için estetik, dayanıklı ve dikkat çekici ambalaj çözümleri.



### OTOMOTİV

Oto yedek parça ve aksesuarlarınız için güçlü, güven veren ambalaj çözümleri.



TASARIMDAN  
BASKIYA



BASKIDAN  
TESLİMAT

Tüm matbaa ve ambalaj ihtiyaçlarınız için  
**profesyonel çözümler** sunuyoruz.



# ÜRÜNÜNÜZÜ EN İYİ ŞEKİLDE Sunuyoruz!

Asetat Pencereli Kutu,  
Karton Çanta ve  
Kurumsal Baskı Çözümleri  
ile **markanıza değer katıyoruz.**



## DİĞER MATBAACILIK HİZMETLERİMİZ



Takvim



Broşür



Kitap



Dergi



Etiket



Karton Çanta



Davetiye



Bloknot



0 536 842 93 83



(0332) 342 64 54



akinciofset42@gmail.com



Fevziçakmak Mh. 10450. Sk.

No:2 Karatay / KONYA



www.akincimatbaa.com



# SEKİZLİ

MAKİNA & VİNÇ A.Ş.

(+90) 332 444 75 95  
SK ZL



[www.sekizli.com.tr](http://www.sekizli.com.tr)  
[export@sekizli.com.tr](mailto: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.

GÜÇLÜ STOK  
**KESİNTİSİZ**  
*çöğüm*



GÜÇLÜ TEMELLER KALİTELİ MALZEMELER

**Aytek**  
YAPI MALZEMELERİ



AYTEK KALİTESİYLE  
**seçkin**  
*markalar*

**ANKA**  
SERAMİK

 **YURTBAY**  
SERAMİK

**UŞAK**  **seramik**

**ISVEA**  
1962 ITALIA

**NEWARC**  
choose your own style

**VitrA**

**ARTEMA**



**CeraStyle**  


**Turkuaz**  
SERAMİK

**BOCCHI**  
IL BAGNO PER TUTTI

**GROHE**  


**LINE.ART**

 **PANGOLIN**  
STONE

[aytekseramik.com.tr](http://aytekseramik.com.tr)

## HAYATIM BİR ROMAN-16

### Azmin Sessiz Gücü

Başarı çoğu zaman dışarıdan bakıldığında “şans” ya da “yetenek” olarak görülür. Oysa işin mutfağında bambaşka bir gerçek vardır: Düzenli çalışmak, vazgeçmemek ve insanlara değer vermek.



Hayatım boyunca “Ben bu işi yapmam.” cümlesini kurmadım. Kendime acımak yerine çalışmayı tercih ettim. İnsanların kusurlarını değil, iyi yönlerini görmeye gayret ettim. Kimseyi küçümsemedim. Buna karşılık zaman zaman beni küçümseyenler oldu. Kahvelerde tost satarken, iş yerinde çay servisi yaparken küçümseyici bakışlarla, alaycı sözlerle karşılaştığım çok oldu. Ancak hiçbirini hedefimden daha büyük görmedim.

Yıllar önce yaşadığım bir olay, bana meslek hayatının en önemli derslerinden birini verdi.

Yağmurlu bir gündü. Üç demlik çay hazırlanmıştı ama satışlar oldukça düşüktü. İş yerinde oturan yaşlı bir müşteri, dışarıdan söylenerek gelen garsona kulak verdi. Garson yine aynı müşterinin çayı beğenmediğini anlatıyordu. Yaşlı amca hiç beklemediğimiz bir öneride bulundu: “Dünden kalan çayı ısıtın, ona onu verin. Daha çok beğenecek.”

Başta hepimiz bu fikre karşı çıktık. Sonuçta taze çay dururken dünden kalan çayı sunmak doğru gelmiyordu. Ancak ertesi gün denendi. Dünden kalan iki demlik çay ısıtıldı ve o müşteriye ikram edildi. Sonuç hepimizi şaşırttı. Sürekli çayı eleştiren müşteri bu kez büyük bir memnuniyetle çayı içti ve ardından beş bardak daha istedi.

O gün anladım ki hayat, sadece kitaplarda yazan bilgilerden ibaret değildir. Tecrübe bazen bütün kuralları altüst edebilir. Boşuna “İş bilenin, kılıç kuşanının.” dememişler.

Bu süreçte Konya’daki gazeteler ve televizyonlar beni tanımaya başlamıştı. Benim çalışma anlayışım ise başından beri hiç değişmedi. Bir kurumla çalışıyorsam süreklilik isterdim. Hazırladığım haberlerin mümkün olduğunca bütün gazetelerde ve televizyonlarda yer almasını hedefliyordum. Çünkü aslında tek bir haberin peşinde değildim; uzun vadede bir güven ve marka oluşturmanın peşindeydim.

O yıllarda en büyük hedefim, isminin yaptığı işle anılmasıydı. Bunun kolay olmadığını biliyordum. Daha yolun başındaydım ve önümde öğrenmem gereken çok şey vardı.

Ama hedef belli olunca insan yorulmuyor, sadece çalışmaya devam ediyor.

Pazar yerlerinde çay taşıdım, ayran sattım, tost dağıttım. İnsanların fotoğraflarını çektim, sohbetlerine ortak oldum ve en önemlisi gönüllerine dokunmaya çalıştım. Çünkü gazetecilik sadece fotoğraf çekmek ya da haber yazmak değildir; önce insanı tanımaktır.

Bir yandan gündüz haber peşinde koşuyor, diğer yandan geceleri kahvelerde tost satıyordum. İş yerimde çalışan dört kişilik ekibimi de mesleklerine en iyi şekilde hazırlamaya gayret ediyordum. Çaycılığı hiçbir zaman küçümsemedim. Çünkü alın teriyle yapılan her iş değerlidir. İnsanlar bu meslek sayesinde evlerine ekmek götürüyor, çocuklarını okutuyor, hayatlarını sürdürüyorlardı.

Ancak onlara hep bir şeyi de söylüyordum: Bir hedefiniz olsun. İnsan hedefi kadar büyür. Ben kendi hedefimi hiçbir zaman saklamadım. Çünkü inanıyordum ki başarı, önce insanın zihninde başlar.

Gazetecilikte tempom her geçen gün artıyordu. Haberlerimi dönemin değerli gazetecilerinden Uğur Özteke ağabeye götürüyor, birlikte çalışıyorduk. O dönemde Zafer ve Şenol ağabeyler de aynı ekipteydi. Benim hazırladığım haberler çoğu zaman onların imzasıyla yayımlanıyordu. Ben ise buna takılmıyor, öğrenmeye ve üretmeye devam ediyordum.

Fakat bir gün yaşanan ilginç bir olay, meslek hayatımda yeni bir dönemin kapısını aralayacaktı...





# KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ

KONYA TİCARET ODASI ÜNİVERSİTESİDİR



**ÜCRETSİZ  
ÇİFT ANADAL  
PROGRAMI**

**İLK TERCİHE  
%30  
TERCİH  
İNDİRİMİ**



**ERASMUS + İLE  
YURT DIŞI  
EĞİTİM İMKÂNI**



**KENDİ HAVA  
PARKI VE UÇAK  
FİLOSUNA SAHİP  
ÜNİVERSİTE**



**Hukuk Fakültesi**



**Tıp Fakültesi**



**Uygulamalı Bilimler  
Yüksekokulu**

Pilotaj



**Mühendislik ve Doğa  
Bilimleri Fakültesi**

Bilgisayar Mühendisliği

Elektrik-Elektronik Mühendisliği

Endüstri Mühendisliği

İnşaat Mühendisliği

Makine Mühendisliği



**Güzel Sanatlar ve  
Tasarım Fakültesi**

**YENİ**

Endüstriyel Tasarım

Grafik Tasarım

İç Mimarlık

Mimarlık



**İktisadi, İdari ve Sosyal  
Bilimler Fakültesi**

Arapça Mütercim ve Tercümanlık

Enerji Yönetimi

İletişim ve Tasarım

İngilizce Mütercim ve Tercümanlık

İslam İktisadi ve Finans

İşletme

Psikoloji

Sigortacılık ve Sosyal Güvenlik

Sosyal Hizmet

Sosyoloji

Tarih

Uluslararası Ticaret ve Lojistik

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

Tıbbi Görüntüleme Teknikleri

Optisyenlik



**Ticaret ve Sanayi Meslek  
Yüksekokulu (Ön Lisans)**

Bilgisayar Programcılığı

Bilişim Güvenliği Teknolojisi

Dış Ticaret

E-Ticaret ve Pazarlama

İmalat Yürütme Sistemleri Operatörlüğü

**YENİ**

Makine

Mekatronik

Silah Sanayi Teknolojisi

Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri

**YENİ**

Uçak Teknolojisi



[aday.karatay.edu.tr](http://aday.karatay.edu.tr)



444 12 51





# HARMANCISTEEL®

## PREFABRİK VE ÇELİK YAPI



**HARMANCISTEEL**  
PREFABRİK VE ÇELİK YAPI

### MERKEZ

Musalla Bağları Mh. Kule Cd. No: 2 Selçuklu/KONYA

### SHOWROOM

Adalet Mahallesi 1586/7 Sokak No: 17 Bayraklı/İZMİR

*#eniyisinihakedenlericin*



Ürünlerimizi  
Keşfetmek için  
Lütfen Karekodu  
Okutunuz

## NEDEN HARMANCISTEEL ?



**HARMANCISTEEL**  
PREFABRİK VE ÇELİK YAPI



**1. SINIF**  
MALZEME KALİTESİ



**PROFESYONEL**  
VE DENEYİMLİ KADRO



**SAĞLAM VE**  
DAYANIKLI



**4 MEVSİM**  
KULLANIŞLI



**%100**  
YERLİ ÜRETİM



**TÜRKİYE GENELİ VE**  
YURT DIŞI SATIŞ



**% 100 MÜŞTERİ**  
MEMNUNİYETİ



**SATIŞ SONRASI**  
DESTEK



## ÇELİK KONSTRÜKSİYON / 1

TEK KATLI (120M<sup>2</sup> + 20 M<sup>2</sup> VERANDA)



## ÇELİK KONSTRÜKSİYON / 2

TEK KATLI (140 M<sup>2</sup> + 20 M<sup>2</sup> VERANDA)



## mut-lu mut-suz

İnsanın doğduğu an, birgün öleceği gerçeğini biliyoruz ancak bilme hali biz insanoğlu için yeterli gelmiyor, illa ki deneyimleyeceğiz:))

Mutluluk da öyle taki mutsuzluğu deneyimleyinceye kadar ama bu mutlu ve mutsuz olma halleri o kadar kısa süreli ki kişi bazen neye mutlu olması gerektiğini neyin onu mutlu ettiğini unutup, neyin mutsuz ettiğine hatta edeceğine bile takılıp kalabiliyor böylece an'lar anlamsızlaşıyor.

Çünkü yeni dünya düzeni maalesef ki bu mutlu olma halini insanın varoluş nedeni haline getirdi. Sistemi öyle bir dizayn ettiler ki mutluluk vaadlerinin çoğu sahip olma üzerinden bir tüketim çılgınlığına yöneltirken başka bir tüketim şeklinin de azlık ve hiçlik üzerinden kurulmaya çalışılıp başka bir alanda üreterek tüketmeye yönelttiği bir düzen.

Bu düzen ile sistem sürekli sen kusurlusun eksiksin ama bunları yaparsan mükemmel olursun ve sonuçta mutlu olursun çığırkanlığı yaparken, sahip olduğun tüm bilgi beceri yaşantı ve duygu yok sayılıyor. Öyle ki başkasıyla kıyaslanmalar sonucu sahip olduğun bedenden uzaklaşıyor, çalıştığın işten ayrılıyor ve sosyal medya arkadaşlıklarını yakın arkadaşlarına tercih eder oluyorsun. İşin en kötü tarafı da bunları hep daha iyi olsun daha çok mutlu olayım diye yapıyorsun ama gerçekten çok da mutlu oluyor musun?

Eğer öyle olsaydı her geçen gün depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı alanların sayısı artmazdı. Sahip olduğunun kıymetini bilememek görememek bir tarafa gelecekte de daha azını yaşama düşüncesi insanları ürkütmeye başladı. Bu süreç kısır bir döngüye soktu insanları ve bu döngünün merkezinde tek bir duygu tek bir düşünce var "Mutlu Olmalıyım", "Nasıl Mutlu Olurum"... oysa ki mutlu olmak için ek bir çabaya gerek yoktur. Hayatın akışında yaşadığın bazı olaylar seni mutlu eder, bazıları da etmez... ve bu kişisel bir deneyim döngüsüdür. Sana dayatılan listeleri yerine getirdiğinde sadece ve sadece mutlu olduğuna inandırılan bir insandan başka bir canlı olmadığın unutmamalısın...

Sema KAVAK  
Psikolog - Psikoterapist



### MUTLULUK KİŞİSEL BİR DENEYİM YOLCULUĞUDUR...

Hayatta hiçbirşeyin kalıcı olmadığı olamayacağı gerçeği ile mutluluk karşısında huzurun, rutinin, şükürün daha uzun süre kalıcılığına odaklanmanın iyi hissettireceğine inananlardanım. Her yaşantıya dair sahip olduğumuz olacağımız duygu çeşitliliğinin bizlere çok daha iyi geleceğine inananlardanım. Mutlu olmak herkesin elbet hakkı ancak sürekli mutlu olma hali içindeyken o mutluluğun ne farkına varılır ne kıymeti bilinir.

Birşey yokluğu ile var olur... ancak tek bir duyguyu bu kadar ön plana çıkararak **ŞÜKÜR** duygusundan uzaklaştırmanın da sistemin sürekliliği için gerekli olduğu aşıkardır.



# METAL ATIKLARI GELECEĞE DÖNÜŞÜR

Pam Metal Geri Dönüşüm olarak,  
metal atıklarınızı çevreye duyarlı, sürdürülebilir  
ve ekonomiye değer katan bir anlayışla  
geri dönüştürüyoruz.

## HİZMETLERİMİZ



HER TÜRLÜ METAL ATIK  
ALIMI



GÜNCEL PİYASA DEĞERİNDEN  
DOĞRU TARTIM



YERİNDEN ALIM  
VE LOJİSTİK DESTEĞİ



ÇEVREYE DUYARLI  
GERİ DÖNÜŞÜM



SÜRDÜRÜLEBİLİR  
GELECEK



DOĞAYA DEĞER  
EKONOMİYE GÜÇ



GERİ DÖNÜŞÜMLE  
DAHA TEMİZ BİR DÜNYA

## METAL ATIKLARINIZ İÇİN DOĞRU ADRES!



0533 090 61 51



[www.pammetal.com.tr](http://www.pammetal.com.tr)



[info@pammetal.com.tr](mailto:info@pammetal.com.tr)



Horozluhan Mah.  
Şehit Ahmet Tekin Sk.  
Selçuklu - Konya / TÜRKİYE



*Bize Ulaşın!*



Horozluhan Mah.  
Şehit Ahmet Tekin Sk.  
Selçuklu - Konya - TÜRKİYE

Pınar KUĞ







www.cigercibahri.com  
Instagram-cigercibahrikonya





# CİGERCİ BAHİRİ



**Binkonutlar Mh, Doç. Dr. Halil Ürün Cd. No:11/e  
Otogar Karşısı, Bp Petrol Yanı  
Telefon: 0530 857 19 63**



## PARMAKLARINIZDAKİ UYUŞMAYI HAFİFE ALMAYIN!

Günümüzün büyük bölümünü bilgisayar başında geçiriyoruz. Saatlerce klavye kullanıyor, fareye uzanıyor, farkında bile olmadan dirseğimizi masaya dayayıp uzun süre aynı pozisyonda çalışıyoruz. Teknolojinin hayatımızı kolaylaştırdığı tartışılmaz; ancak bu alışkanlıkların vücudumuza sessiz sedasız yük bindirdiği de bir gerçek. Özellikle elin dördüncü parmağı yani yüzük parmağı ile beşinci parmak olan serçe parmakta hissedilen uyuşma, karıncalanma ya da ağrı çoğu zaman önemsenmiyor.

Oysa bu belirtiler, dirsekte sinir sıkışması olarak bilinen Kübital Tünel Sendromunun ilk işaretleri olabilir. Dirseğimizin arka kısmında, “ulnar sinir” adı verilen önemli bir sinir dar bir kanaldan geçer. Dirseğin uzun süre yanlış pozisyonda kalması, sürekli masa başında çalışma, yoğun klavye ve fare kullanımı ya da benzer alışkanlıklar bu sinirin baskı altında kalmasına neden olabilir. Başlangıçta sadece hafif bir uyuşma gibi görünen bu tablo, zaman içinde sinirde kalıcı hasara dönüşebilir. İşin en önemli yanı ise belirtilerin yavaş ilerlemesi. İlk dönemde yalnızca yüzük

ve serçe parmakta hissedilen rahatsızlık, tedavi edilmediğinde elde güç kaybına kadar ilerleyebilir.

Günlük yaşamın en basit hareketlerinden biri olan düğme iliklemek, şişe kapağı açmak ya da küçük bir nesneyi kavramak bile zorlaşabilir. İşte bu nedenle “nasıl olsa geçer” düşüncesi bazen önemli bir fırsatın kaçırılmasına yol açabiliyor. Tanı koymak çoğu zaman ayrıntılı hasta öyküsü ve fizik muayene ile mümkün oluyor. Ancak sinirin ne ölçüde etkilendiğini belirlemek için bazı hastalarda EMG incelemesine de ihtiyaç duyulabiliyor. Erken tanı ise tedavinin başarısını doğrudan etkiliyor. Tedavi yalnızca ilaçtan ibaret değil.

Öncelikle hastanın günlük yaşamında sinire baskı oluşturan alışkanlıklarını değiştirmesi gerekiyor. Dirseğin uzun süre yanlış pozisyonda kalmasını önleyen splintler, fizik tedavi uygulamaları ve sinir üzerindeki baskıyı azaltmaya yönelik tedaviler çoğu hastada başarılı sonuçlar verebiliyor. Ancak sinirde ileri derecede baskı oluşmuşsa cerrahi müdahale de gündeme gelebiliyor. Modern çalışma hayatı beraberinde yeni sağlık sorunlarını da getiriyor.



Uzm. Dr. Ahmet Özcan KIZILKAYA

Bu nedenle bilgisayar başında çalışanların düzenli aralıklarla mola vermesi, çalışma ergonomisine dikkat etmesi ve özellikle yüzük ile serçe parmakta başlayan uyuşma ya da ağrıyı ihmal etmemesi büyük önem taşıyor. Bazen vücudumuz bize küçük sinyaller verir. O sinyalleri zamanında fark etmek ise ileride yaşanabilecek daha büyük sorunların önüne geçmenin en etkili yoludur.





# Rakiplerin Yavaş **Sen Fast Ol**

Markan güçlü olabilir. Ama görünür değilse, eksiktir. **Biz markaları yalnızca tanıtmayız. Onları konuşulur hale getiririz. Strateji kurar, sahaya iner, sonuç üretiriz.**  
Görünürlük istiyorsan, doğru yerdesin.





## 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







# Hedef

DEFENCE



[www.hedefarms.com.tr](http://www.hedefarms.com.tr)

## Neden Mutlu Değiliz?

Mutluluk, çoğu zaman ulaşılması gereken bir hedef gibi sunuluyor. Sosyal medyada kusursuz hayatlar, kişisel gelişim sloganları ve “her zaman pozitif ol” mesajları arasında insanlar, mutlu olamadıklarında kendilerinde bir eksiklik olduğunu düşünmeye başlıyor. Oysa psikiyatri açısından bakıldığında mutluluk, sürekli hissedilen bir duygu değil; yaşamın doğal iniş ve çıkışları içinde zaman zaman deneyimlenen bir ruh halidir.

İnsan beyni, evrimsel olarak mutluluğu korumaktan çok tehlikeyi fark etmeye programlanmıştır. Atalarımız için hayatta kalmayı sağlayan bu özellik, günümüzde de olumsuz olaylara olumlu olanlardan daha fazla dikkat etmemize neden olur. Psikolojide “negatiflik yanlılığı” olarak tanımlanan bu durum, başarılarımızdan çok hatalarımızı, sahip olduklarımızdan çok eksiklerimizi düşünmemize yol açabilir.

Modern yaşamın getirdiği sürekli karşılaştırma kültürü de mutsuzluğun önemli nedenlerinden biridir. Özellikle sosyal medya, insanların hayatlarının yalnızca en güzel anlarını görmemize neden olur. Beynimiz ise bu seçilmiş görüntüleri gerçek hayat sanarak kendi yaşamımızı eksik değerlendirebilir. Araştırmalar, sürekli sosyal karşılaşt

tırmanın depresif belirtiler, kaygı ve yaşam doyumunda azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bir diğer önemli neden ise “hedonik adaptasyon” olarak adlandırılan psikolojik süreçtir. Uzun zamandır istediğimiz bir işe girmek, yeni bir ev almak ya da büyük bir başarı elde etmek başlangıçta yoğun mutluluk yaratır. Ancak beyin zamanla bu yeni duruma alışır ve mutluluk düzeyi eski seviyesine yaklaşır. Bu nedenle dış koşullar tek başına kalıcı mutluluğu sağlayamaz.

Psikiyatri pratiğinde sık karşılaşılan bir yanlış inanış da, her mutsuzluğun depresyon olduğu düşüncesidir. Oysa üzüntü, hayal kırıklığı ve zaman zaman keyifsizlik yaşamak insan olmanın doğal parçalarıdır. Depresyon ise bu duyguların haftalar boyunca sürmesi, kişinin işlevselliğini belirgin şekilde bozması ve yaşamdan aldığı zevki önemli ölçüde azaltmasıyla karakterize klinik bir hastalıktır. Bu ayrımı bilmek, hem gereksiz kaygıyı azaltır hem de profesyonel yardım gerektiren durumların fark edilmesini sağlar.

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları  
Uzman Doktor Fadime Şimşek



Gerçek mutluluk, sürekli iyi hissetmekten çok yaşamın tüm duygularına yer açabilmektir. Anlamli ilişkiler kurabilmek, fiziksel sağlığa özen göstermek, yeterli uyumak, düzenli hareket etmek, üretmek ve yaşamda bir amaç hissedebilmek ruh sağlığını destekleyen en güçlü etkenlerdir. İnsan, yalnızca güldüğü zaman değil; üzüldüğünde, mücadele ettiğinde ve yeniden ayağa kalkabildiğinde de psikolojik olarak güçlenir.

Belki de asıl soru “Neden sürekli mutlu değiliz?” değil, “Hayatın tüm duygularını yaşayabilmeye ne kadar izin veriyoruz?” olmalıdır. Çünkü ruhsal iyilik hâli, hiç üzülmek değil; duygularımızı anlayabilmek, kabul edebilmek ve onlarla sağlıklı bir şekilde yaşayabilmektir.





# HİZMET PETROL

*Yarım asırlık*  
**HİZMET AŞKI**

**7/24**  
HİZMETİNİZDEYİZ



**TEK ARACA DEĞİL, HER ARACA  
TEK SEFER DEĞİL, HER SEFERİNDE  
ANINDA İNDİRİM!**

**HER ZAMAN KALİTE  
UYGUN FİYAT  
GÜLER YÜZLÜ HİZMET**

**www.hizmetpetrol.com.tr**

Mevlana Civarı Üçler Mezarlığı Karşısı Konya

Tel./Faks: 0332 352 22 41 • E-mail: bilgi@hizmetpetrol.com.tr

Yakıtlarımız **Tüpraş** rafinerileri çıkışıdır.



Bizi Facebook'tan da  
takip edebilirsiniz!  
facebook.com/hizmetpetrol



## YAZ SICAKLIĞINDA GEBELİK: KEYİFLİ BİR MEVSİM İÇİN KÜÇÜK ÖNLEMLER BÜYÜK FARK YARATIR

Yaz mevsimi; güneşli günleri, tatil planları ve açık havada geçirilen keyifli zamanlarıyla yılın en sevilen dönemlerinden biri. Ancak anne adayları için yaz, yalnızca deniz ve güneş anlamına gelmiyor. Artan hava sıcaklıkları, gebelikte zaten değişen vücut dengesini daha da etkileyerek günlük yaşamda bazı noktalara dikkat edilmesini gerektiriyor. Neyse ki alınacak basit önlemlerle hem yazın tadını çıkarmak hem de sağlıklı bir gebelik geçirmek mümkün.

Gebelik boyunca metabolizma hızlanır, dolaşım sistemi daha yoğun çalışır ve vücut sıcaklığı doğal olarak yükselir. Yaz aylarında buna yüksek sıcaklık ve nem de eklendiğinde anne adaylarında aşırı terleme, halsizlik, baş dönmesi ve sıvı kaybı daha sık görülebilir. Bu nedenle su tüketimi yalnızca susuzluğu gidermek için değil, bebeğin gelişimini desteklemek ve annenin dolaşım sistemini sağlıklı tutmak için de vazgeçilmezdir. Gün boyunca düzenli aralıklarla su içmek, sıcak havalarda alınabilecek en etkili önlemlerden biridir.

Yaz sofraları renkli ve iştah açıcıdır. Ancak sıcak havalar, gıda güvenliği açısından daha fazla dikkat gerektirir. Açıkta bekleyen yiyecekler, uygun koşullarda saklanmayan süt ve et ürünleri gıda kaynaklı enfeksiyon riskini artırabilir. Mevsimin taze meyve ve sebzeleri ise hem vitamin hem de sıvı desteği açısından önemli bir avantaj sunar. Elbette bu besinlerin iyice yıkanarak tüketilmesi büyük önem taşır.

Güneş ışınları D vitamini sentezi için gereklidir ancak her şeyde olduğu gibi burada da ölçü önemlidir. Özellikle öğle saatlerinde uzun süre güneş altında kalmak hem anne adayını zorlayabilir hem de sıcak çarpması riskini artırabilir. Açık renkli, pamuklu kıyafetler, geniş kenarlı şapkalar ve gebelikte kullanımı uygun güneş koruyucuları yazın en önemli yardımcılardır. Mümkün olduğunca sabah erken ya da akşam serinliğinde dışarı çıkmak daha güvenli bir tercih olacaktır.

Bir diğer yanlış inanış ise yazın tamamen hareketsiz kalınması gerektiğidir. Oysa doktorun aksini önermediği durumlarda yürüyüş ve yüzme gibi hafif egzersizler dolaşımı destekler, bel ağrılarını hafifletir ve ödemin azalmasına katkı sağlayabilir. Elbette egzersiz sırasında aşırı efordan kaçınmak ve yeterli sıvı almak ihmal edilmemelidir.

Yaz aylarının vazgeçilmezi olan tatiller de anne adayları için doğru planlandığında güvenle yapılabilir. Ancak seya-

Op. Dr. Kamran ALİYEV  
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı  
Özel Akademi Meram Hastanesi



hate çıkmadan önce mutlaka kadın hastalıkları ve doğum uzmanının görüşü alınmalıdır. Özellikle erken doğum riski, yüksek tansiyon, çoğul gebelik veya plasenta ile ilgili sorunları bulunan anne adaylarında yolculuk kararı kişiye özel değerlendirilmelidir.

Uzun yolculuklarda her 1,5-2 saatte bir mola vererek kısa yürüyüşler yapmak, bacakları hareket ettirmek ve doğru şekilde emniyet kemeri kullanmak dolaşım problemleri ile pıhtı oluşumu riskini azaltmaya yardımcı olur. Yol boyunca bol su tüketmek, hafif ve hijyenik besinler tercih etmek, açıkta satılan gıdalardan uzak durmak da sıcak havalarda sağlığı koruyan önemli alışkanlıklardır. Ayrıca gidilecek bölgede en yakın sağlık kuruluşunun önceden bilinmesi ve gebelik takip belgelerinin yanınızda bulunması olası acil durumlarda büyük kolaylık sağlar.

Her gebelik kendine özgüdür. Şiddetli baş dönmesi, vajinal kanama, su gelmesi, düzenli kasılmalar ya da bebeğin hareketlerinde belirgin azalma gibi durumlarda vakit kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Sonuç olarak yaz mevsimi, gebelik için bir engel değil; bilinçli davranıldığında keyifle yaşanabilecek bir dönemdir. Bol su, dengeli beslenme, güneşten doğru korunma, güvenli seyahat planlaması ve düzenli doktor kontrolleri sayesinde hem anne adayları hem de bebekleri için sağlıklı, huzurlu ve güvenli bir yaz geçirmek mümkündür. Çünkü gebelikte en önemli yatırım, her mevsimde olduğu gibi yazın da sağlığa gösterilen özenle başlar.





[www.yanginsan.com](http://www.yanginsan.com)  
[www.yanginsan.com.tr](http://www.yanginsan.com.tr)

Tel. :0332 235 19 13  
Cep:0532 425 06 57





**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 m<sup>2</sup> kapalı alanda  
hizmet veriyoruz**

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





Yurt İçi Ve Yurt Dışı Tüm Yatırım Seçeneklerinde  
**Kapsamlı Gayrimenkul Çözümleri.**

  
**20+**  
Yıllık sektör  
tecrübesi.

  
**5.000+**  
Konut satışı  
işlemleri

  
**50.000m<sup>2</sup>**  
Toplam proje  
alanı

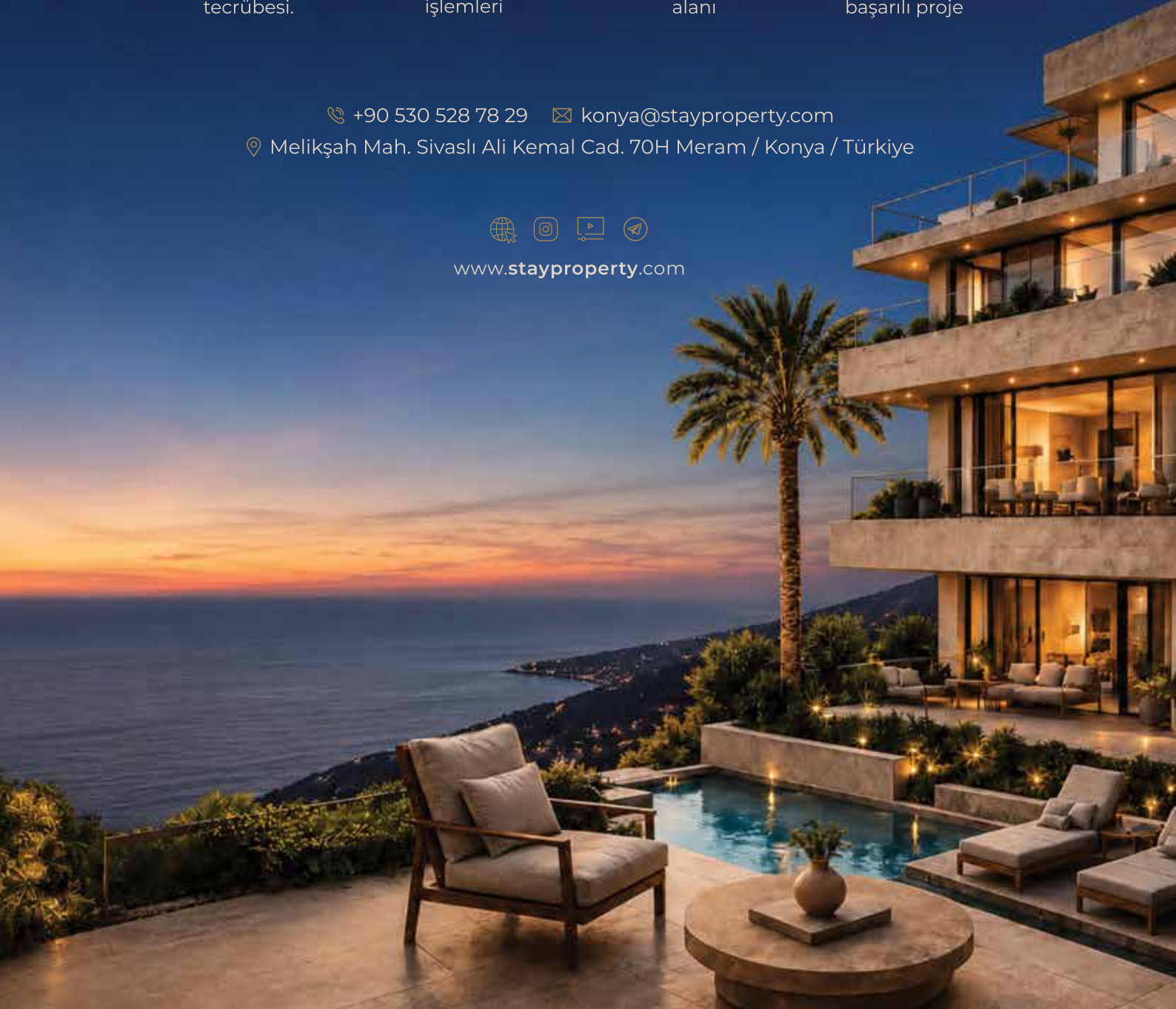
  
**25**  
Prestijli ve  
başarılı proje

+90 530 528 78 29  [konya@stayproperty.com](mailto:konya@stayproperty.com)

 Melikşah Mah. Sivaslı Ali Kemal Cad. 70H Meram / Konya / Türkiye



[www.stayproperty.com](http://www.stayproperty.com)







# Akdeniz'de Yeni Bir Yaşam Başlıyor.



SOLARIS PARADISE

Akdeniz kıyısında, Alanya'nın hızla gelişen Demirtaş bölgesinde konumlanan proje.

20 km

Alanya şehir merkezine

16 km

Gazipaşa Havalimanına

20 km

Alanya merkeze

Lady Mary & Solaris Paradise ile ayrıcalıklı yaşamını  
**STAY PROPERTY** ile keşfedin.



**STAYPROPERTY**

Tüm detay ve uygun fiyatlı ödeme koşulları ile ilgili,  
bizimle iletişime geçebilirsiniz.

+90 530 528 78 29

## Yaz Sıcaklarında Sağlıklı Beslenmenin Püf Noktaları

Selamlar ben Diyetisyen Sevim Bircan ÇETİN bugün sizlere yaz döneminde beslenme ile ilgili bilgi vermek istiyorum. Yaz aylarında nem ve sıcaklık oranlarındaki artış nedeniyle vücut ısıda artmaktadır ve metabolizmada bu duruma alışmaya çalışmaktadır. Sıcakların artmasıyla vücuttan terleme yoluyla başta sıvı ve mineral kayıpları yaşanmaktadır. Bunun sonucunda bulantı,baş dönmesi ve bayılma gibi sağlık sorunları görülebilmektedir. Kronik rahatsızlığı olan kişiler ve yalnız yaşayan yaşlılar risk grubu içerisinde ve sıcaklık değişimlerine karşı daha duyarlıdır. Yaz aylarında sağlıklı ve dengeli beslenmek mevcut sağlık durumunu korumak ve kronik hastalıklarda mevsim geçişlerinden en az etkilenmek için oldukça önemlidir.

### GENEL ÖNERİLER

#### KAHVALTIYI ATLAMAYIN

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür ve mutlaka yapılmalıdır. Kahvaltıda yumurta, az yağlı peynirler, zeytin, bol yeşillik ve taze sebzeler bulunmalı, kafeinli içecekler yerine de yarım yağlı süt, taze sıkım ev yapımı meyve suları, demleme bitki çayları tercih edilmelidir.

#### KIZARTMADAN UZAK DURUN

Yaz aylarında kızartma türlerinden ve yağlı besinlerden kaçınılmalıdır. Yemeklerde bitkisel yağlar kullanılmalıdır. Pişirme yöntemi olarak yağda kızartma değil fırınlama, haşlama, ızgara ve buğulama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.

#### SEBZE VE MEYVE TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN

Yaz sıcaklarında düşen vücut direncini artırmak ve vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral alımını sağlamak için taze sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmelidir. Tam tahıl gruplarına yer verilmelidir.

Beyaz ekmek ve şekerli besinler gibi kan şekerini hızla yükselten ve hızlı düşüren basit karbonhidratlar yerine kan şekeri regülasyonu sağlayan tam tahıllı ve lifli kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir .

#### YAZ AYLARINDA DONDURMA TERCİHİNİZ OLABİLİR

Ağır yemeklerden kaçınılmalı daha hafif öğünler tercih edilmelidir.

Hamur tatlıları yerine sütlü, meyveli dondurma gibi tatlılar tercih edilmelidir.

#### HAVALAR ISINIYOR BESİN ZEHİRLENMELERİ ARTIYOR

Yaz aylarında besin zehirlenmeleri artmaktadır.



Açıktaki satılan ve bekletilen ürünlerden uzak durulmalıdır. Besinler iyi muhafaza edilmeli ve saklama koşullarına dikkat edilmelidir.

#### SU TÜKETİMİNİ İHMAL ETMEYİN

Vücut sıvı dengesi yani hidrasyon için yeterli su içimi sağlanmalıdır.

Günlük su tüketim ihtiyacınızı 35 ml X Vücut ağırlığı şeklinde hesaplayabilirsiniz.

#### YAZ AYLARINDA İÇİNİZİ FERAHLATACAK İÇECEK TARİFİ

##### Malzemeler:

- 5-6 adet donmuş çilek
- 1 su bardağı demlenmiş hibiskus
- 1 çay kaşığı keten tohumu
- 1 tutam taze nane

##### Hazırlanışı:

Donmuş çilekleri ve soğutulmuş hibiskusu blenderdan geçirin. Karışıma keten tohumunu ekleyip tekrar kısa bir süre karıştırın. Bardağa alın ve taze nane ile süsleyerek servis yapın.

#### AFİYET OLSUN

SAĞLIK DOLU YAZLAR DİLERİM  
TEŞEKKÜRLER







# Bugünün Yapıları, Yarının Değeri.

Modern yaşamı estetik,  
kalite ve güvenle buluşturuyoruz.



Okkalar İnşaat'ı keşfedin.  
[www.okkalar.com](http://www.okkalar.com)





# Tirit



fast



# Etiiekmek

**5 INCH**  
MERAM



**REZERVASYON:**  
0535 327 0101

**Durunday Mh. Dutlu Cd.**  
**Hacıgiden Sk. No:46 Meram/Konya**

**Ücretsiz Otopark &**  
**Ücretsiz Çocuk Oyun Alanı**



# Lezzetli Bir Aksam Yemeğine *Davettisiniz!*



fast



# AĞIZ BAKIMI, KİŞİSEL BAKIMIN EN ÖNEMLİ PARÇASIDIR.

Kişisel bakım denildiğinde aklımıza genellikle cilt bakımı, spor ya da sağlıklı beslenme geliyor. Oysa çoğu zaman en önemli konulardan biri gözden kaçıyor: Ağız ve diş sağlığı.

Sağlıklı bir ağız yalnızca estetik bir gülüş anlamına gelmez. Rahat çiğneyebilmek, doğru konuşabilmek, özgüvenle gülümseyebilmek ve en önemlisi genel sağlığımızı koruyabilmek için ağız bakımına gereken önemi vermeliyiz.

Bilimsel çalışmalar, yetersiz ağız hijyeninin sadece diş çürükleri ve diş eti hastalıklarına değil; kalp-damar hastalıkları, diyabet, solunum yolu hastalıkları ve bazı nörodejeneratif hastalıklarla da ilişkili olabileceğini gösteriyor. Bu nedenle diş fırçalamayı sadece dişleri temizlemek olarak değil, genel sağlığımıza yaptığımız önemli bir yatırım olarak görmek gerekir.

Peki doğru ağız bakımı nasıl olmalı?

Dişler günde en az iki kez florürlü diş macunuyla fırçalanmalı.

Fırçalama en az iki dakika sürmeli ve sadece dişler değil, diş eti kenarları ile dil de temizlenmeli.

Diş ipi veya ara yüz fırçası kullanımı günlük bakımın vazgeçilmez bir parçası olmalı.

Sabah yapılan fırçalama gece boyunca oluşan bakteri plağını uzaklaştırırken, en önemli fırçalama ise gece yatmadan önce yapılan fırçalama. Çünkü uyku sırasında tükürük akışı azalır ve bakteriler çoğalmak için daha uygun bir ortam bulur. Dişler temizlenmeden uyduğunda çürük ve diş eti hastalığı riski belirgin şekilde artar.

Diş eti hastalıklarının en büyük sorunlarından biri ise uzun süre belirti vermeden ilerleyebilmesidir. Ağrı olmadığı için her şey yolundaymış gibi düşünülebilir. Oysa düzenli diş hekimi kontrolleri sayesinde birçok problem daha başlangıç aşamasındayken tespit edilip tedavi edilebilir.



Ağız bakımı sadece sağlık açısından değil, sosyal hayat açısından da önemlidir. Temiz bir ağız ve sağlıklı bir gülüş, kişinin kendini daha rahat ifade etmesini, daha özgüvenli hissetmesini ve sosyal ilişkilerinde daha konforlu olmasını sağlar.

Unutmayın; ağız bakımında başarıyı belirleyen en önemli unsur kullanılan diş macunu ya da diş fırçası değil, sürekliliktir. Tıpkı yüzümüzü yıkamak ya da duş almak gibi, diş fırçalamak da düşünmeden yaptığımız doğal bir alışkanlık haline gelmelidir.

Günde sadece birkaç dakikanızı ayırarak hem ağız ve diş sağlığınızı hem de genel sağlığınızı uzun yıllar koruyabilirsiniz. Çünkü sağlıklı bir yaşamın yolu, sağlıklı bir ağızdan geçer.





# MEDICANA

## Var Gücümüzle Güvenle ve Sağlıkla TÜRKİYE'NİN SAĞLIK GRUBU MEDICANA

MEDICANA AIRPORT MEDICAL CENTER MEDICANA ATAÖY HASTANESİ  
MEDICANA ATAŞEHİR HASTANESİ MEDICANA AVCILAR HASTANESİ  
MEDICANA BURSA HASTANESİ MEDICANA ÇAMLICA HASTANESİ MEDICANA ÇEŞME  
MEDICANA ÇAMLICA TIP MERKEZİ MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ  
MEDICANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ  
MEDICANA INTERNATIONAL İZMİR HASTANESİ MEDICANA INTERNATIONAL SAMSUN HASTANESİ  
MEDICANA KADIKÖY HASTANESİ MEDICANA KONYA HASTANESİ  
MEDICANA SARAYBOSNA HASTANESİ MEDICANA SİVAS HASTANESİ  
MEDICANA ZİNCİRLİKUYU HASTANESİ MEDICANA WINCHESTER



# EKONOMİNİN GÜCÜ TASARRUFTAN GEÇER

Ekonomi denildiğinde çoğu insanın aklına enflasyon, döviz kurları ya da faiz oranları gelir. Oysa güçlü bir ekonomiyi ayakta tutan temel taşlar çok daha geniş bir çerçeveye sahiptir. Üretim kapasitesi, istihdam, yatırım ortamı, tüketici güveni ve en önemlisi tasarruf alışkanlıkları, bir ülkenin ekonomik geleceğini belirleyen en önemli unsurlar arasında yer alır.

Tasarruf oranı yüksek olan ülkeler, yatırımlarını büyük ölçüde kendi kaynaklarıyla finanse edebilir. Bu da dış borçlanma ihtiyacını azaltırken ekonomik büyümeyi daha sürdürülebilir hale getirir. İşte bu nedenle tasarruf sadece bireyin geleceğini güvence altına alan bir davranış değil, aynı zamanda ülke ekonomisine yapılan önemli bir katkıdır.

Günümüzde düzenli tasarruf yapmanın en etkili yollarından biri ise Bireysel Emeklilik Sistemi'dir (BES). BES, bireyleri uzun vadeli birikim yapmaya teşvik ederken devlet katkısıyla da tasarrufların büyümesini destekleyen önemli bir sistemdir. Düzenli birikim alışkanlığı kazandırmasının yanı sıra, uzun vadeli yatırım anlayışını da geliştirir.

BES'in en önemli avantajlarından biri, katılımcılara farklı yatırım fonları arasında seçim yapma imkânı sunmasıdır. Altın, döviz, hisse senedi, kira sertifikaları, faizli veya faizsiz fonlar gibi birçok alternatif sayesinde herkes kendi risk anlayışına uygun bir yatırım planı oluşturabilir. Böylece birikimler uzun vadede enflasyona karşı korunma fırsatı bulur.

Tasarrufun en büyük gücü ise bileşik getiridir. Halk arasında "kar topu etkisi" olarak bilinen bu sistemde, erken yaşta yapılan küçük birikimler yıllar içinde önemli tutarlara ulaşabilir. Bu nedenle BES'e ne kadar erken başlınırsa, uzun vadede elde edilecek kazanç da o kadar yüksek olur.

Türkiye'deki Bireysel Emeklilik Sistemi, en az 10 yıl sistemde kalan ve 56 yaşını dolduran katılımcılara emeklilik hakkı tanımaktadır. Bu yönüyle birçok Avrupa ülkesindeki emeklilik yaşına göre daha erken ek gelir elde etme fırsatı sunmaktadır.



Sonuç olarak ekonomik istikrar yalnızca üretim ve yatırımla değil, tasarruf kültürünün gelişmesiyle de mümkündür. Bireysel Emeklilik Sistemi, bireylere finansal güvence sağlarken ülke ekonomisine de uzun vadeli kaynak oluşturan stratejik bir yapıdır. Geleceği güvence altına almak isteyen herkes için düzenli tasarruf artık bir tercih değil, ekonomik bir gereklilik haline gelmiştir.





"bir farkınız  
olsun"

Sistem Stand ile;

# İz Bırakan Tasarımlar Unutulmaz Standlar

"Profesyonelliğin detaylarda gizli olduğunu biliyoruz.  
Fonksiyonelliği yaratıcılıkla harmanlayarak,  
markanız için sadece bir sergileme alanı değil;  
etkileyici, akılda kalıcı ve 'iz bırakan' standlar tasarlıyoruz."

sistem|stand  
DESIGN

sistemstand.com







## KONYA KEBAPEVİ'NDE LEZZET VE HİZMET BİR ARADA

Günümüzde restoranlar yalnızca karın doyurulan mekanlar olmaktan çıkmış, müşterilerine unutulmaz bir deneyim sunan yaşam alanlarına dönüşmüştür. Bir restoranın başarısını belirleyen en önemli unsurların başında ise kaliteli hizmet, güler yüzlü personel, hijyen, lezzet ve müşteri memnuniyeti gelmektedir. Konya'da bu unsurları bir araya getirmeyi başaran işletmelerden biri de Konya Kebapevi'dir.

Konya Kebapevi'ni ziyaret eden müşterilerin büyük çoğunluğu, sadece sunulan yemeklerin lezzetinden değil, aynı zamanda işletmenin hizmet anlayışından da memnun ayrılmaktadır. Restoranın kapısından içeri girildiği andan itibaren hissedilen samimi atmosfer, misafirlerin kendilerini özel hissetmelerini sağlamaktadır. Özellikle çalışan personelin güler yüzlü, saygılı ve çözüm odaklı yaklaşımı, müşteri memnuniyetinin temel taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalar, restoranlarda yemek deneyimi ve hizmet kalitesi algısının müşteri memnuniyetini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Müşteriler, yalnızca lezzetli yemekler değil; temiz bir ortam, hızlı servis ve profesyonel hizmet de beklemektedir. Konya Kebapevi, bu beklentileri karşılayarak misafirlerinin tekrar ziyaret etme ve çevresine tavsiye etme niyetlerini güçlendirmektedir.

Restoranın en dikkat çeken özelliklerinden biri de çalışanların misafirlerle kurduğu sıcak iletişimdir. Sipariş aşamasından servis sonuna kadar gösterilen ilgi ve özen, müşterilerin kendilerini değerli hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum işletmenin sadık müşteri kitlesi oluşturmada önemli rol oynamaktadır.

Yemek deneyiminin yalnızca tabaktaki lezzetten ibaret olmadığı günümüzde, restoran atmosferi ve hizmet kalitesi büyük önem

taşımaktadır. Konya Kebapevi, hijyen standartlarına verdiği önem, kaliteli ürün kullanımı ve profesyonel ekibiyle bu anlayışı başarıyla uygulamaktadır. Restoranın ferah ortamı ve düzenli yapısı da müşteri memnuniyetini artıran unsurlar arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak Konya Kebapevi, lezzetli yemekleri, kaliteli hizmet anlayışı ve müşteri odaklı yaklaşımıyla Konya'nın öne çıkan restoranlarından biri olmayı sürdürmektedir. Misafir memnuniyetini her zaman ön planda tutan işletme, yalnızca bir yemek mekanı değil, aynı zamanda keyifli bir deneyim sunan bir buluşma noktasıdır. Bugün bir restoranın başarısı müşterilerinin yüzündeki memnuniyetle ölçülüyorsa, Konya Kebapevi bu konuda örnek gösterilebilecek işletmeler arasında yer almaktadır.



[www.mihogluhaliyikama.com](http://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.

# YANGIN ALGILAMA SİSTEMLERİ: EKSİK HALKA İTFAİYEYE OTOMATİK ALARM İLETİMİ

Yangın algılama sistemlerinin yaygınlaşması ve yapı güvenliği alanındaki düzenlemeler sayesinde büyük yangınların sayısı geçmişe göre önemli ölçüde azalmıştır. İtfaiye teşkilatlarının müdahale sürelerini kısaltması da can ve mal kayıplarının azaltılmasında kritik rol oynamaktadır. Ancak ülkemizde hâlâ önemli bir eksiklik bulunmaktadır: Yangın algılama panellerinin itfaiyeye otomatik alarm iletimi.

Bugün birçok binada yangın alarmı oluşmasına rağmen itfaiyenin haberdar edilmesi çoğunlukla bir kişinin ihbarına bağlıdır. Oysa Avrupa Birliği ülkelerinde alarm, panelden doğrudan itfaiye merkezine iletilmekte ve en yakın ekip saniyeler içinde yönlendirilmektedir. Böylece insan kaynaklı gecikmeler ortadan kaldırılarak yangına erken müdahale mümkün olmaktadır.

Aslında bu uygulamanın hukuki altyapısı ülkemizde de mevcuttur. Binaların Yangından Korunması Hakkında Yönetmelik'in 76/c maddesi, itfaiyeye veri iletişimini açıkça öngörmektedir. Buna rağmen uygulama istenilen düzeye ulaşamamıştır.

Avrupa'da alarm iletimi yalnızca haberleşmeden ibaret değildir. Sistem; standart itfaiye gösterge ve kontrol panelleri, anahtar kasaları, yürüyüş kartları ve önceden planlanmış müdahale senaryoları ile desteklenmektedir. Ayrıca binaların giriş noktaları, riskli alanları ve kritik bilgiler itfaiye veri tabanlarında kayıtlı tutulmakta, ekipler olay yerine hazırlıklı ulaşmaktadır.

Bu sistemin en önemli kazanımı zamandır. Yangının ilk dakikalarında yapılan doğru müdahale, hem can kayıplarını hem de ekonomik zararları önemli ölçüde azaltmaktadır. Örneğin Almanya'da alarm sonrasında yaklaşık sekiz dakika içinde olay yerine ulaşılması hedeflenmektedir.

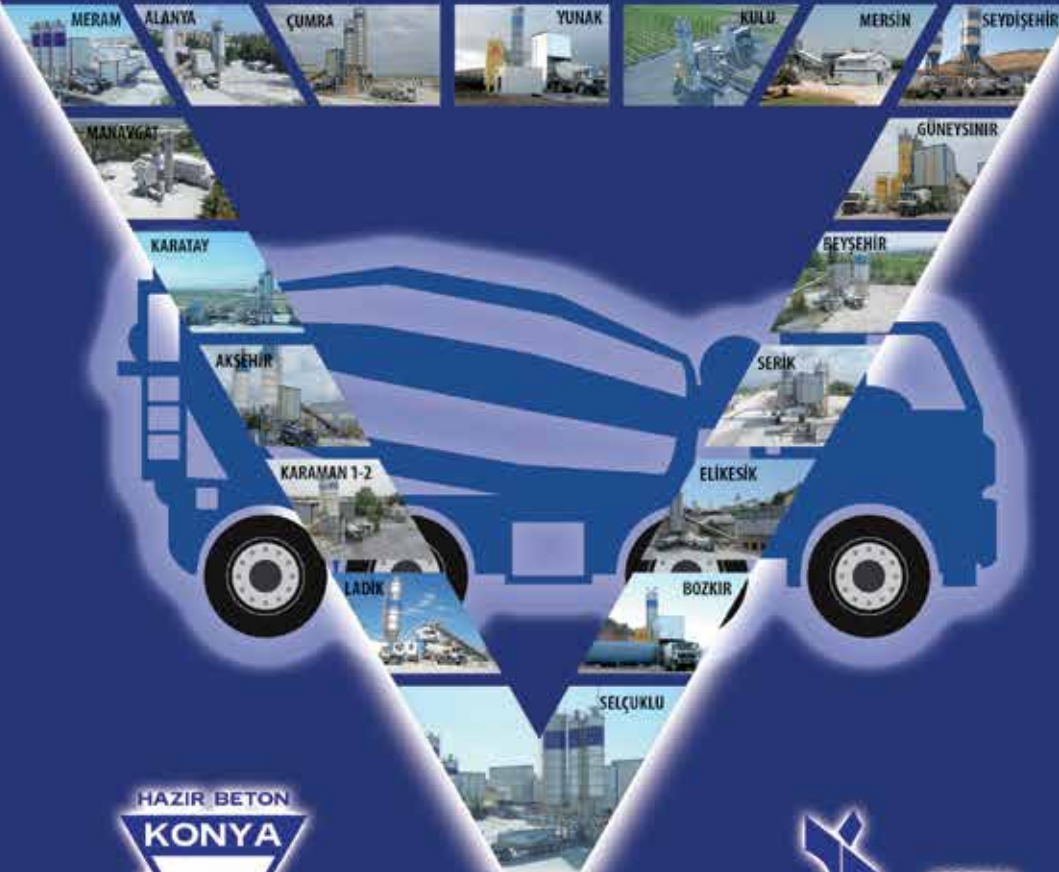


Elbette otomatik alarm iletiminin başarısı, yanlış alarm oranının düşük olmasına bağlıdır. Bunun için projelendirme, dedektör seçimi, montaj, devreye alma ve bakım süreçlerinin uluslararası standartlara uygun yürütülmesi şarttır. Avrupa'da yanlış alarm nedeniyle yapılan gereksiz itfaiye müdahaleleri işletmelere ciddi maliyetler yüklediğinden, sistem kalitesine büyük önem verilmektedir.

Sonuç olarak, yangın algılama panelinden itfaiyeye otomatik alarm iletimi yalnızca teknolojik bir yenilik değil, bütüncül bir yangın güvenliği anlayışının temel unsurudur. Bu uygulama; standartlara uygun projelendirme, sertifikalı uygulama ve etkin bakım kültürünü de beraberinde getirmektedir. Can ve mal güvenliğinin artırılması hedefleniyorsa, ülkemizde de bu sistemin yaygınlaştırılması artık bir tercih değil, çağdaş yangın güvenliği anlayışının vazgeçilmez bir gereğidir.



# 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](http://www.konyahazirbeton.com.tr)

[konyahb@vicat.com.tr](mailto:konyahb@vicat.com.tr)

# Psikolojik Destek Almak İçin Dibe Vurmayı Beklemek Zorunda mıyız?

Bir klinik psikolog olarak danışmanlık sürecinde en sık karşılaştığım durumlardan biri, insanların psikolojik destek almak için “artık dayanamayacak noktaya gelmeyi” ya da “ciddi” bir sorun yaşamayı beklemesidir. Oysa ruhsal zorlanmalar yalnızca kriz anlarında değil, gündelik yaşamın içinde de kendini gösterir. Sürekli yorgun hissetmek, ilişkilerde aynı döngüleri tekrar yaşamak, yoğun kaygı, öfke patlamaları, uyku ve iştah değişiklikleri ya da hayattan eskisi kadar keyif alamamak; kişinin iç dünyasında bir şeylerin yolunda gitmediğini gösteren işaretler olabilir.



Toplumda psikolojik destek almaya dair bazı yanlış inanışlar hâlâ varlığını sürdürüyor. “Ben bunu kendim çözmeliyim”, “Daha kötü durumda olanlar var”, “Terapiye gidersem zayıf görünürüm” gibi düşünceler, danışanlarımda da sıkça gözlemlediğim üzere yardım arama sürecini geciktirebiliyor. Yardım aramayı bir zayıflık göstergesi sayan bu damgalama (stigma) eğilimi, çoğu zaman sorunun derinleşmesine zemin hazırlar. Hâlbuki psikolojik destek almak bir zayıflık değil; kişinin kendini, duygularını ve yaşamındaki tekrar eden örüntüleri anlamaya yönelik, sorumluluk alan bir adımdır.

Klinik deneyimim, ruhsal zorlanmaların çoğu zaman bir anda ortaya çıkmadığını, küçük işaretlerle kendini göstermeye başladığını ortaya koyuyor. Psikolojik destek, bu işaretler büyüyüp bir krize dönüşmeden önce kişinin kendini anlamasına ve yaşamındaki yükleri daha sağlıklı biçimde ele almasına yardımcı olur. Bu noktada “dibe vurma” kavramının kendisi de sorgulanmaya değer. Çünkü bu eşik nesnel bir ölçüt değil, kişiden kişiye değişen öznel bir deneyimdir. Birinin yıllarca taşıyabildiği bir yük, bir başkasını çok daha kısa sürede tüketebilir. Dolayısıyla “yeterince kötü hissetme” ânını beklemek, kişiyi çoğu zaman gereksiz ve uzun bir zorlanma sürecine mahkûm eder.

Sıklıkla vurgulanması gereken bir nokta da şudur: Terapi yalnızca bir “sorun çözme” alanı değildir. Aynı zamanda kişinin kendini tanıdığı, duygularını anlamlandırdığı, sınırlarını fark ettiği ve yaşamla daha işlevsel bir ilişki kurmayı öğrendiği bir süreçtir. Bazen danışan büyük bir kriz yaşamasa bile, kendini daha iyi anlamak, kararlarını değerlendirmek ya da içsel yüklerini hafifletmek için destek alabilir.

Bu nedenle psikolojik destek almak için dibe vurmayı beklemek gerekmez. Zorlanmayı fark ettiğiniz an, aslında değişim için önemli bir başlangıç noktası olabilir. Kendimize kulak vermek, ihtiyaçlarımızı ciddiye almak ve gerektiğinde uzman desteğine başvurmak; ruhsal iyilik hâlimizi korumanın en sağlıklı yollarından biridir.

Bir uzman olarak şunu hatırlatmak isterim: Yardım istemek, güçsüzlüğün değil; kendine değer vermenin ve iyileşme sorumluluğunu üstlenmenin bir göstergesidir.





Enerjinin devamlılığı  
gece-gündüz demeden sürer

# GÜCÜMÜZ SAHADA, ODAĞIMIZ HİZMETTE

4448186

    meramedas



**MEDAŞ**  
MERAM ELEKTRİK DAĞITIM A.Ş.

# ÇİFTÇİ NEDEN KAZANAMIYOR? ASIL SORUN NEREDE?



Türkiye tarımı, iklimi, toprak çeşitliliği ve üretim potansiyeliyle dünyanın önemli tarım ülkelerinden biridir. Buna rağmen her sezon aynı cümleyi duyarız: “Ürün var ama kazanç yok.” Peki gerçekten sorun sadece artan maliyetler mi? Yoksa gözden kaçırdığımız daha temel bir problem mi var?

Dünya genelinde OECD, FAO ve Dünya Bankası tarafından yapılan araştırmalar, tarımsal kârlılığın yalnızca gübre, mazot veya ürün fiyatlarıyla açıklanamayacağını ortaya koyuyor. Verimli ülkeler incelendiğinde ortak nokta; doğru bilgiye hızlı ulaşan, veriye göre karar veren ve teknolojiyi etkin kullanan üreticilerin daha yüksek gelir elde etmesidir.

Türkiye’de ise çiftçimizin en büyük sorunlarından biri, çoğu zaman doğru bilgiye zamanında ulaşamamasıdır.

Gübreleme hâlâ birçok bölgede toprak analizine değil, alışkanlıklara göre yapılmaktadır. Bitki besleme programları çoğu zaman bitkinin ihtiyacına göre değil, komşunun uygulamasına göre belirlenmektedir. Hastalık ve zararlılar geç fark edilmekte, sulama ise çoğu zaman ihtiyaçtan fazla veya eksik yapılmaktadır. Sonuç olarak aynı maliyetle daha düşük verim ve daha düşük kalite ortaya çıkmaktadır.

Aslında problem çiftçinin çalışmaması değildir. Türk çiftçisi dünyanın en çalışkan üreticileri arasında yer almaktadır. Ancak günümüz tarımında emek tek başına yeterli değildir. Bilgi, planlama, analiz ve teknoloji artık üretimin ayrılmaz parçalarıdır. Bir dekadardan 600 kilogram ürün alan çiftçi ile 900 kilogram ürün alan çiftçi çoğu zaman aynı tarlada, benzer iklim koşullarında üretim yapmaktadır. Aradaki fark ise

çoğunlukla doğru yönetimden kaynaklanmaktadır.

Bugün tarımda başarı; toprağı tanımak, bitkiyi doğru okumak, verileri takip etmek ve bilimsel önerileri uygulayabilmekten geçmektedir. Çiftçiye yalnızca destek vermek değil, doğru bilgiyi ulaştırmak da en az destek kadar değerlidir.

Sonuç olarak Türkiye tarımının en büyük ihtiyacı yalnızca daha fazla girdi değil, daha fazla bilgi ve doğru yönetimdir. Çünkü bilgiyle desteklenen üretim hem maliyetleri düşürür hem de verimi ve kaliteyi artırarak çiftçinin gerçek kazancını yükseltir. Tarımın geleceğini belirleyecek olan unsur, daha çok çalışmak değil; daha bilinçli üretmeyi başarabilmektir.







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

Toplam Soru Sayısı **90**

89 Doğru

**19 Öğrencimiz**

88 Doğru

**14 Öğrencimiz**

87 Doğru

**12 Öğrencimiz**

86 Doğru

**16 Öğrencimiz**

85 Doğru

**17 Öğrencimiz**

ve daha

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](http://yalcinogretimkurslari.com)

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



**yalçın**  
EĞİTİM KURUMLARI

Zindankale - Ecdat - Şefikcan - Meram



# 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



## 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



**hİstowers**

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





# KALİTELİ HİDROLİK YÜKSEK *Performans*



  
**FÜHRER**  
GROUP



Fühler Online





# SAĞLAM HİZMET

Teknoloji, zaman ve ekip yönetimiyle sektörün ihtiyacı olan kaliteli ürünlerimizi güncel yazılım ve tezgahlarda işleyip, montajlayarak tüketicimize ulaştırıyoruz.



Kıtalararası  
Yol Aldık



Müşteri Odaklı  
Fiyat Uyguladık



Güven  
Kurduk

**FÜHRER**  
GROUP

**SETRAK**

**CRMILL**

**FHR**

**HYDRAULIC LEADER**

[fuhrer.com.tr](http://fuhrer.com.tr)



SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN

# doğal süt keyfi...



www.pusulareklamvi.com.tr



www.enkasut.com



Prostat Büyümesi  
Ameliyatlarında

# HoLEP TEKNIĞİ (Holmium Lazer)



İyileşme yolunda  
**Teknolojinin Gücü**



**akademi**  
hastaneleri

[www.akademihastaneleri.com](http://www.akademihastaneleri.com)



BİLGİ & RANDEVU

**444 42 30**

CLUB I N F  N O  
KONYA

# HAFTANIN



# GÜNÜ

*Sizlerle*

ÇARŞAMBA  
CUMA  
CUMARTESİ  
PAZAR

00:00 A KADAR  
GELEN TÜM  
MİSAFİRLERİMİZE  
GİRİŞ ÜCRETSİZ

VIP REZ. 0534 884 04 42

REZ. 0332 221 50 65

GRAND HOTEL YANI 231/A SELÇUKLU / KONYA



# MR FROG

## PUB BISTRO

**21:00' A KADAR**

**1 ALANA  
1 BEDAVA**

**PİZZA VE  
BURGERLERDE  
%30 İNDİRİM**

**FİÇİ  
CİPS  
ÇEREZ**

**95₺**

**GECE BOYU  
ÖĞRENCİ KARTINA  
%30 İNDİRİM**

**REZ.0535 697 03 32 -0332 221 50 66**

**GRAND HOTEL YANI 231/B SELÇUKLU / KONYA**



## Neden Sünnet Olunmalı ve Ne Zaman Yapılmalı?

Erkek sünneti, prepusyumun cerrahi olarak çıkarılması işlemi olup dünya genelinde en sık uygulanan cerrahi girişimlerden biridir. Dini ve kültürel nedenlerin yanı sıra, günümüzde tıbbi yararları nedeniyle de uygulanmaktadır. Bununla birlikte, uluslararası kılavuzlar sünnetin tüm erkek çocuklara zorunlu olarak önerilmesinden ziyade, kanıta dayalı endikasyonlar doğrultusunda değerlendirilmesini önermektedir.

Avrupa Üroloji Derneği (European Association of Urology, EAU) Çocuk Ürolojisi Kılavuzu'na göre sünnetin en güçlü tıbbi endikasyonları; balanitis xerotica obliterans (BXO), topikal steroid tedavisine yanıt vermeyen patolojik fimozis ve yüksek üriner enfeksiyon riski taşıyan seçilmiş üriner sistem anomalileridir (1). Buna karşın, fizyolojik fimozis yaşamın ilk yıllarında normal bir gelişim sürecidir. Yenidoğanların büyük çoğunluğunda prepusyum glans yapışık ve bu durum yaş ilerledikçe kendiliğinden düzelir. Bu nedenle asemptomatik fizyolojik fimozis cerrahi gerektirmez. Prepusyumun zorla retrakte edilmesi ise fissür, skar gelişimi ve sekonder patolojik fimozise neden olabileceğinden kaçınılmalıdır (1).

Amerikan Pediatri Akademisi (American Academy of Pediatrics, AAP), mevcut bilimsel kanıtların yenidoğan sünnetinin sağlık yararlarının potansiyel risklerinden daha fazla olduğunu ortaya koyduğunu bildirmektedir (2). Yenidoğan döneminde uygulanan sünnetin ilk bir yıl içinde görülen idrar yolu enfeksiyonu riskini belirgin şekilde azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca ilerleyen yaşlarda fimozis, rekürren balanit, parafimozis ve penis kanseri gelişme olasılığını düşürdüğü bildirilmektedir. Randomize kontrollü çalışmalar, sünnetin erişkin dönemde HIV başta olmak üzere bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bulaşma riskini azalttığını da göstermiştir (2,3). Bununla birlikte, AAP sünnet kararının aileye objektif bilgi verilerek ortak karar verme ilkesi doğrultusunda alınmasını önermektedir.

Sünnet zamanlaması çocuğun yaşı, tıbbi gereklilik, psikolojik gelişim ve cerrahi koşullar dikkate alınarak planlanmalıdır. Tıbbi zorunluluk bulunmayan olgularda yenidoğan dönemi; yara iyileşmesinin hızlı olması, komplikasyon oranlarının düşük seyretmesi ve işlemin psikolojik etkilerinin minimal olması nedeniyle uygun bir dönem olarak kabul edilmektedir (2). Yenidoğan döneminde yapılamayan olgularda ise psikolojik farkındalığın belirginleştiği 2-6 yaş aralığında gereksiz cerrahiden kaçınılması, işlem gereki-



yorsa çocuğun psikolojik hazırlığının sağlanması önerilmektedir. Patolojik fimozis, rekürren enfeksiyon veya diğer tıbbi endikasyonlar varlığında ise yaş beklenmeden cerrahi uygulanmalıdır (1).

Hipospadias, gömük penis, ciddi ventral kurvatur ve diğer konjenital penis anomalilerinde sünnet kontrendikedir. Bu hastalarda prepusyum, rekonstrüktif cerrahide greft veya flep olarak kullanılabilir. Hastanın korunması ve hasta çocuk ürolojisi veya çocuk cerrahisi uzmanı tarafından değerlendirilmelidir (1).

Anestezi yöntemi hastanın yaşı, eşlik eden hastalıkları ve cerrahi koşullara göre belirlenmelidir. Yenidoğan ve erken süt çocukluğu döneminde dorsal penil sinir bloğu veya halka blok şeklinde uygulanan lokal anestezi, uygun analjezi ile birlikte güvenli ve etkili bir yöntemdir. Daha büyük çocuklarda ise sedasyon destekli lokal anestezi veya genel anestezi tercih edilmektedir. Avrupa Çocuk Anesteziyolojisi ve çocuk cerrahisi uygulamaları, ağrısız ve hareketsiz bir cerrahi ortamın sağlanmasını, perioperatif multimodal analjezinin kullanılmasını ve aile merkezli yaklaşımın benimsenmesini önermektedir (4). Uygun anestezi seçimi hem komplikasyon oranlarını azaltmakta hem de hasta ve aile memnuniyetini artırmaktadır. Klinik tecrübe ve uygulamalarıma göre lokal anestezi için 6 ayın altında ya da 6 yaşın yukarısında daha çok tercih etmekteyim.

Sonuç olarak sünnet, doğru endikasyon, uygun zamanlama ve yaşa uygun anestezi yöntemi ile deneyimli çocuk cerrahisi veya çocuk ürolojisi uzmanları tarafından uygulandığında güvenli, etkili ve düşük komplikasyon oranına sahip bir cerrahi girişimdir.

### Kaynaklar

1. European Association of Urology. EAU Guidelines on Paediatric Urology. Arnheim: EAU Guidelines Office; 2026.
2. Task Force on Circumcision. Male Circumcision. Pediatrics. 2012;130(3):e756-e785.
3. World Health Organization, Joint United Nations Programme on HIV/AIDS. Manual for Male Circumcision under Local Anaesthesia. Geneva: WHO; 2009.
4. Association of Paediatric Anaesthetists of Great Britain and Ireland. Good Practice in Postoperative and Procedural Pain Management. London: APAGBI





## ‘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



## **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 Mahallesiinde 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**





# DÜNYANIN İLK JOIFF AKREDİTASYONUNU KONYA İTFAİYESİ ALDI

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Büyükşehir Belediyesi tarafından şehre kazandırılan Uluslararası Endüstriyel Yangınlara Müdahale Eğitim Merkezi'ni ziyaret ederek incelemelerde bulundu. Konya Büyükşehir Belediyesi İtfaiyesi'nin şehre kazandırılan yeni eğitim merkeziyle birlikte JOIFF tarafından akredite edilen dünyadaki ilk yerel yönetim itfaiye teşkilatı olduğunu belirten Başkan Altay, burada öncelikle Konya İtfaiyesi personeline, ardından Türkiye'den ve farklı ülkelerden gelecek itfaiye ve acil durum personeline eğitim verileceğini söyledi.

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Büyükşehir Belediyesi tarafından şehre kazandırılan Uluslararası Endüstriyel Yangınlara Müdahale Eğitim Merkezi'ni ziyaret ederek merkezde yürütülen eğitim faaliyetleri hakkında bilgi aldı.

“ULUSLARARASI NİTELİKTE BİR EĞİTİM MERKEZİ OLUŞTURDUK”

Konya Büyükşehir Belediyesi olarak her alanda örnek uygulamalar hayata geçirdiklerini anımsatan Başkan Altay, “Konya Büyükşehir İtfaiyemiz TİKA ile birlikte özellikle uluslararası alanda bir eğitim merkezi haline dönüştü. Hem Konya'ya yurt dışından gelen itfaiyecilere eğitim veriyoruz hem de arkadaşlarımız yurt dışına gidip eğitimler veriyorlar. Bugün bir aşama daha kaydettik ve uluslararası endüstriyel yangınlar için bir eğitim merkezi oluşturduk” diye konuştu.

“JOIFF TARAFINDAN AKREDİTE OLAN İLK BELEDİYE OLDUK”

Başkan Altay, Sanayi İtfaiye Merkezi'nin arkasında oluşturulan Uluslararası Endüstriyel Yangınlara Müdahale Eğitim Merkezi'nde çeşitli başlıklarda eğitim verilebileceğini belirterek, “Endüstriyel acil durumlara hazırlık ve müdahale alanında uluslararası akreditasyon sağlayan JOIFF tarafından hem Türkiye'de hem de dünyada akredite edilen ilk belediye olduk. Böylece özellikle İslam İşbirliği Teşkilatı üyesi 57 ülkeye burada itfaiye eğitimleri verebileceğiz” ifadelerini kullandı.

ULUSAL VE ULUSLARARASI KURUMLARA EĞİTİM VERİLECEK

Bu alanda yürütülen çalışmaların önemine dikkat çeken Başkan Altay, “Konya Büyükşehir Belediyesi İtfaiyemiz, öncelikle kendi personelimize endüstriyel yangınlara nasıl müdahale edileceği konusunda eğitimler verecek. Daha sonra ulusal ve uluslararası kurumlardaki itfaiyecilerimize de burada eğitim vermiş olacağız. Emegi geçen arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum” dedi.

JOIFF AKREDİTASYONU

JOIFF, endüstriyel acil durumlara hazırlık ve müdahale alanında faaliyet gösteren uluslararası bir organizasyondur. JOIFF akreditasyonu; bir eğitim merkezinin fiziki altyapısının yanı sıra eğitim programlarının, uygulama süreçlerinin, güvenlik ve çevre yönetiminin, eğitmen yeterliliklerinin ve ölçme-değerlendirme sistemlerinin de uluslararası kriterlere uygun olduğunu gösterir.





# KONFOR VE RAHATLIK BİR ÇATI ALTINDA BULUŞTU



0532 499 42 51  
kontaskent.com

Selçuk Mahallesi  
Şehit Ömer Halisdemir Caddesi  
Selçuklu / KONYA

Kontas Kent

## ÖZBOYACI ALTIN, MERAM'DAKİ 6. MAĞAZASINI HİZMETE AÇTI

Konya'nın köklü markalarından Özboyacı Altın, büyüme yolculuğuna bir halka daha ekleyerek Meram'daki altıncı mağazasını düzenlenen törenle hizmete açtı. Yoğun katılımı gerçekleşen açılış programına vatandaşların yanı sıra çok sayıda siyasi parti temsilcisi, davetli ve iş dünyasından isimler katıldı.

Açılışta konuşan Özboyacı Altın Yönetim Kurulu Başkanı Celal Özboyacı, Meram şubesinin yalnızca yeni bir yatırım olmadığını, aynı zamanda Konya halkına duydukları vefa'nın bir göstergesi olduğunu söyledi.

"Zarafeti Hissettirmeyi Amaç Edindik"

Konya'nın kendileri için özel bir yere sahip olduğunu belirten Özboyacı, "Bizleri bağrına basan bu şehrin güzel insanlarına hizmet etmek, bizim için ticaretin ötesinde, kalbimizde taşıdığımız büyük bir vefa borcudur. Bu yeni dönemde misafirlerimize zarafeti hissettirmeyi amaç edindik. Biz bu zarafeti hissettirdiğimiz zaman anlam kazanırız" ifadelerini kullandı.

Meram'da açılan yeni mağazayla birlikte müşterilerine daha yakın olmayı hedeflediklerini belirten Özboyacı, kalite ve güven anlayışından ödün vermeden hizmet vermeye devam edeceklerini vurguladı.



"Meram Artık Kabuk Değiştiriyor"

Açılış töreninde konuşan Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş ise yeni yatırımların bölgenin gelişimine önemli katkılar sunduğunu belirtti. Özboyacı ailesinin Meram'a yeni bir değer kazandırdığını ifade eden Kavuş, ekonomik açıdan zorlu dönemlerde gerçekleştirilen yatırımların ayrı bir önem taşıdığını söyledi.

Dua ve Kurdele Kesimiyle Açıldı

Konuşmaların ardından Konya İl Müftüsü Prof. Dr. Ali Öge tarafından açılış duası yapıldı. Duanın ardından protokol üyeleri ve davetlilerin katılımıyla kurdele kesilerek Özboyacı Altın'ın Meram şubesi resmen hizmete açıldı.

Yeni mağazanın açılışı, hem bölge ekonomisine sağlayacağı katkı hem de oluşturacağı yeni istihdam olanakları nedeniyle katılımcılar tarafından memnuniyetle karşılandı. Açılış sonrası davetliler mağazayı gezerek sunulan ürünleri inceleme fırsatı buldu.

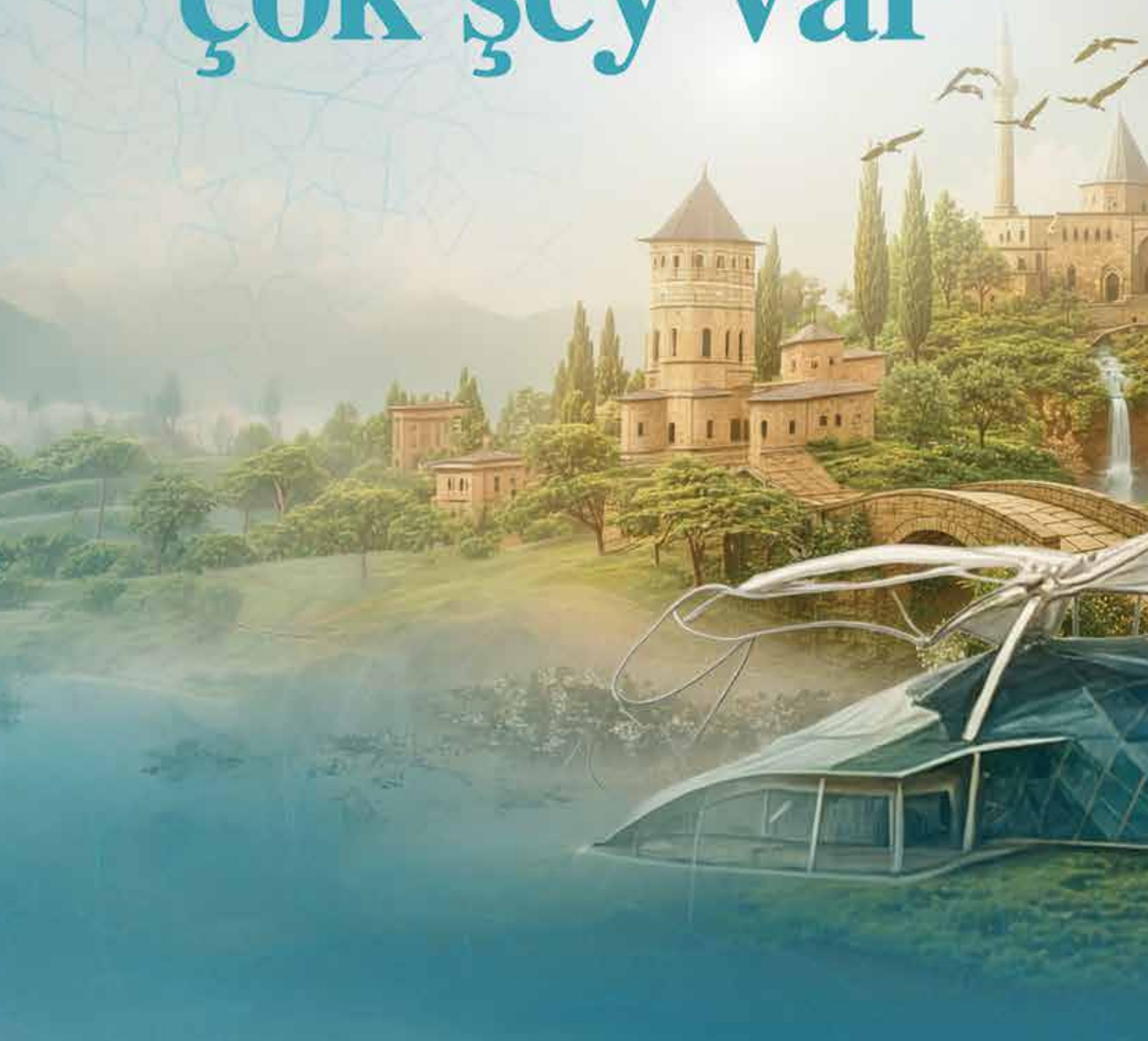








# Selçuklu'da keşfedecek çok şey var







**GO** Selçuklu





## TÜRKİYE’NİN EN BÜYÜK ENGELLİ AKTİF YAŞAM MERKEZİ KARATAY’DA HİZMETE AÇILDI

KARATAY’DAN ENGELSİZ YAŞAMA 300 MİLYON LİRALIK DEV YATIRIM

BAKAN GÖKTAŞ: KARATAY’DA HAYATA GEÇEN MODEL TÜRKİYE’YE ÖRNEK OLACAK

KILCA: BU MERKEZ, BİR ŞEHRİN VİCDANININ GÖSTERGESİDİR

Özel gereksinimli bireyler ve aileleri için eğitim, rehabilitasyon, gündüz bakım ve sosyal yaşamı bir araya getiren Türkiye’nin en büyük Engelli Aktif Yaşam Merkezi ile Karatay Engelsiz Yaşam Parkı hizmete açıldı. Merkezin açılışında konuşan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, Karatay Engelli Aktif Yaşam Merkezi’nin fiziki imkanları ve hizmet kapasitesiyle Karatay’dan Türkiye’ye örnek bir model olduğunu vurguladı. Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca ise “Bu merkez, bir şehrin vicdanının, bir milletin kalbinin nasıl attığını gösteren canlı bir örnektir” dedi.

Karatay Belediyesi tarafından yapımı tamamlanan Karatay Engelli Aktif Yaşam Merkezi ile Karatay Engelsiz Yaşam Parkı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş’ın katılımıyla düzenlenen törenle hizmete açıldı. Türkiye’nin alanındaki en büyük, Konya’nın ise ilk engelli aktif yaşam merkezi olma özelliğini taşıyan tesis; eğitim, rehabilitasyon, gündüz bakım ve sosyal yaşam hizmetlerini aynı çatı altında buluşturarak özel gereksinimli bireyler ile ailelerine kapsamlı destek sunacak.

-300 milyon liralık yatırımla hayata geçirilen Karatay Engelli Aktif Yaşam Merkezi, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde hizmet verecek. Eğitimden rehabilitasyona, gündüz bakım hizmetlerinden üretim atölyelerine, sosyal ve sportif alanlardan dinlenme bölümlerine kadar birçok hizmeti tek çatı altında sunan merkez, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırmayı ve ailelerine kapsamlı destek sağlamayı amaçlıyor.

### TÜRKİYE’NİN EN BÜYÜK ENGELLİ AKTİF YAŞAM MERKEZİ

Toplam 10 bin 544 metrekare alan üzerine inşa edilen ve 7 bin 164 metrekare kapalı kullanım alanına sahip Karatay Engelli Aktif Yaşam Merkezi, aynı anda 600 kişiye hizmet verebilecek kapasitesiyle Türkiye’nin alanındaki en büyük engelli aktif yaşam merkezi olma özelliğini taşıyor. Konya’nın bu alandaki ilk merkezi olan tesis, sahip olduğu donanım ve sunduğu kapsamlı hizmetlerle özel gereksinimli bireylerin eğitim, rehabilitasyon ve sosyal gelişim süreçlerine önemli katkı sağlayacak.

### EĞİTİM, REHABİLİTASYON VE GÜNDÜZ BAKIM HİZMETLERİ

Merkezde; yaygın gelişimsel bozukluk, zihinsel engel, özel öğrenme güçlüğü, işitme engeli ve görme engeli bulunan bireylere yönelik özel eğitim odalarının yanı sıra dil ve konuşma terapisi odaları, fizyoterapi, duyu bütünlüme ve duyuusal rahatlama odaları ile eğitim ve etüt sınıfları bulunuyor.

60 kişilik kapasiteye sahip gündüz bakım biriminde ise özel gereksinimli bireylerin bakım, eğitim ve gelişim süreçleri gün boyunca uzman personel eşliğinde desteklenirken, ailelerin günlük yaşamını kolaylaştıracak önemli hizmetler sunulması hedefleniyor.

### ZENGİN ATÖLYELERLE ÜRETEN VE SOSYALLEŞEN BİREYLER

Merkezde, özel gereksinimli bireylerin ilgi alanlarını keşfetmeleri, yeni beceriler kazanmaları ve sosyal yaşama daha aktif katılmaları amacıyla çok sayıda atölye oluşturuldu.

El sanatları, seramik ve kil, resim ve görsel sanatlar, matbaa ve baskı, bilgisayar, bilim, pasta ve mutfak, halı-kilim dokuma, müzik, drama, geri dönüşüm, dans ve tarım atölyelerinde katılımcılar hem üretime katılacak hem de kişisel gelişimlerini destekleyecek eğitimler alacak.

### ENGELSİZ YAŞAM PARKIYLA ERİŞİLEBİLİR SOSYAL ALAN

Merkezin yanında oluşturulan 15 bin metrekarelik Karatay Engelsiz Yaşam Parkı da özel gereksinimli bireylerin aileleriyle birlikte güvenli, erişilebilir ve sosyal bir ortamda vakit geçirebilecekleri şekilde tasarlandı. Parkta açık spor alanları, yürüyüş yolları, geniş yeşil alanlar, dinlenme bölümleri ve tarım uygulama alanları yer alıyor. Tüm bu alanlar, özel gereksinimli bireylerin sosyal yaşama daha aktif katılımını destekleyecek şekilde planlandı.



## HER DETAY ERİŞİLEBİLİRLİK ESASIYLA PLANLANDI

Tesiste ayrıca sesli ve sessiz kütüphaneler, konferans salonu, spor salonu, yemekhane, mescit ve çok amaçlı sosyal alanlar bulunuyor. Her ayrıntısı erişilebilirlik esas alınarak planlanan merkezde açık spor alanları ve çeşitli sosyal yaşam alanları da özel gereksinimli bireylerin kullanımına sunuldu.

## KILCA: HİÇBİR VATANDAŞIMIZI GERİDE BIRAKMADAN ÇALIŞIYORUZ

Açılış programında konuşan Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, Türkiye'nin alanındaki en büyük, Konya'nın ise ilk engelli aktif yaşam merkezini hizmete açmanın mutluluğunu yaşadıklarını belirterek, merkezin Karatay'ın sosyal belediyeçilik anlayışının en önemli eserlerinden biri olduğunu söyledi.

Özel gereksinimli bireylerin her zaman öncelikleri arasında yer aldığını vurgulayan Kılca, toplumdaki engelleri ortadan kaldırmanın yalnızca fiziki düzenlemelerle sınırlı olmadığını belirterek, "Biz biliyoruz

ki engel bedende değil, gönülde başlar." dedi. Kılca, Karatay Belediyesi olarak insanı merkeze alan sosyal belediyeçilik anlayışıyla hiçbir vatandaşını geride bırakmadan çalışmaya devam ettiklerini kaydetti.

## "SOSYAL HİZMETLERDE ULUSLARARASI BAŞARIYA ULAŞTIK"

Sosyal belediyeçilik alanında hayata geçirilen projelere de değinen Başkan Hasan Kılca, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye Alzheimer Derneği Konya Şubesi ve hayırseverlerin katkılarıyla hizmet veren Alzheimer Gündüz Yaşam Merkezi'nin, Dünya Sağlık Örgütü tarafından sosyal hizmetler ve etkinlikler bakımından örnek gösterilen merkezler arasında yer aldığını hatırlattı.

Bu başarının insana dokunan her hizmetin uluslararası düzeyde de karşılık bulduğunu gösterdiğini ifade eden Kılca, aynı anlayışla hayata geçirilen Karatay Engelli Aktif Yaşam Merkezi'nin de özel gereksinimli bireylerin yaşamına önemli katkılar sunacağına inandıklarını söyledi.



Türkiye'nin alanındaki en büyük engelli aktif yaşam merkezi olma özelliğini taşıyan bu eserin yalnızca fiziki büyüklüğüyle değil, sunduğu hizmet anlayışıyla da örnek bir yatırım olduğunu vurgulayan Başkan Kılca, merkezin özel gereksinimli bireylerin eğitimden sanata, spordan mesleki gelişime kadar birçok alanda hayatını kolaylaştıracak şekilde tasarlandığını ifade etti.







## MERAM'DA ZAMANA AÇILAN KAPI; TARİHİ AİLE ÇAY BAHÇESİ

Bazı mekanlar; şehrin hafızasını, insanların anılarını ve yıllara yayılan dostluklarını içinde taşır. Meram'ın kalbinde yeniden hayat bulan Tarihi Meram Aile Çay Bahçesi de tam olarak böyle bir yer. Bir bardak çayın etrafında kurulan sohbetleri, çocukluk anılarını ve eski Meram akşamlarını bugüne taşıyan çay bahçesi, geçmiş ile bugünü aynı masada buluşturuyor.

Meram Belediyesi tarafından aslına uygun şekilde yeniden düzenlenen Tarihi Meram Aile Çay Bahçesi, sadece fiziksel bir yenileme değil, aynı zamanda Meram kültürünün yaşatılmasına yönelik önemli bir adım niteliği taşıyor. Mekânın dokusu korunurken kullanılan masa ve sandalyelerden ikram kültürüne kadar pek çok ayrıntı, ziyaretçilere eski Meram günlerini yeniden yaşatacak şekilde tasarlandı. Burada çayını yudumlayan misafirler; oralet, mısır, çekirdek ve Meram gazozu eşliğinde yıllar öncesinin sıcaklığını yeniden hissediyor.

Tarihin, yeşilin ve içten sohbetlerin buluşma noktası; Tarihi Aile Çay Bahçesi Çocukluk hatıralarını burada yaşayan pek çok Meramlı için bu mekân, yıllar sonra yeniden aynı heyecanı yaşatan bir buluşma noktası olurken, genç kuşaklara da Meram'ın köklü geçmişini tanıma fırsatı sunuyor. Bugün Tarihi Meram Aile Çay

Bahçesi'nde demlenen yalnızca çay değil; dostluklar, hatıralar ve Meram'ın yıllardır süregelen yaşam kültürü de yeniden hayat buluyor. Tarihin, yeşilin ve samimi sohbetlerin iç içe geçtiği bu özel mekân, ziyaretçilerine sadece keyifli bir mola değil, geçmişe uzanan unutulmaz bir yolculuk vadediyor.





Çay bahçesinin en güzel manzarası; yüzyıllara meydan okuyan 'Meram Köprüsü' Tarihi Meram Aile Çay Bahçesi'ni özel kılan en önemli unsur ise bulunduğu eşsiz konum. Hemen yanı başındaki tarihi Meram Köprüsü, yüzyıllardır bölgenin simgesi olarak ziyaretçileri karşılıyor. Eser 13.-14. yüzyıla Anadolu Selçukluları döneminden kalma ve şehrin simge yapılarından biridir. Kesme taşlardan yapılmış ve yuvarlak kemerli beş gözden yapılmış köprüde suyun akış yönüne sel yaranlar yerleştirilmiştir. Tabliyesi yine aynı taşlardan inşa edilmiştir. Oldukça iyi durumdaki köprü halen kullanılmakta olup yalnızca yaya trafiğine açıktır.

Çay bahçesi, her ayrıntısıyla misafirlerini büyülüyor

Çay bahçesinin hemen üstünde yer alan Tavusbaba Türbesi ise bölgenin manevi atmosferini güçlendiren önemli değerlerden biri. Türbenin çevresini saran huzurlu ortam ve ziyaretçilerin uğrak noktası olması, çay bahçesine ayrı bir anlam katıyor. Birkaç adım ötesinde yükselen Aydınçavuş Tepesi ise yemyeşil dokusu, serin havası ve Meram'a hâkim manzarasıyla bu tarihi atmosferi doğanın eşsiz güzelliğiyle tamamlıyor.

Şehrin en güzel nostalji durağı

Tarihi Meram Aile Çay Bahçesi, Meram Belediyesi'nin oluşturduğu turizm ve gezi destinasyonunun da önemli duraklarından biri olarak ziyaretçilerini karşılıyor. Meram Bağı'ndan başlayıp Meram Millet Bahçesi'ne uzanan güzergâhın merkezinde yer alan çay bahçesi, hem Konyalıların hem de şehir dışından gelen misafirlerin soluklandığı, fotoğraf çektiği ve Meram'ın ruhunu hissettiği özel bir buluşma noktası hâline geliyor. Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş'un da ifade ettiği gibi, bu çalışma yalnızca bir çay bahçesinin yeniden hizmete girmesi değil; Meram'ın kültürünü, geleneklerini ve ortak hafızasını geleceğe taşımak anlamı taşıyor.







# TOKMAK

SAVUNMA SİLAH SANAYİ







**ТОКАРЕВ** ★  
SAVUNMA SİLAH SANAYİ

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

INFO@TOKAREVARMS.COM - WWW.TOKAREVARMS.COM



KONYA K...

KONYA VE TÜRK  
DÜNYA

MESUT TEKİN



*Mükemmelliği  
Arayanların Markası*

KEBAP EVİ

**GASTRONOMİSİNİN  
YAYA AÇILAN KAPISI**

# Yeni nesil CNC teknolojileriyle tanışın.



Çözüm ortaklarımız.

ACCUWAY



larmetal



Honsberg

®

Sinmill

WELE

correa

DOLPHIN  
FORKLIFT





# Gücünü Bu Topraklardan Alan Forklift.

Yerli üretimin ardındaki gücü görmek için okutun.



DOLPHIN

PRESTIGE

TITAN

DOLPHIN

# zed life

**39 YILLIK**  
ZED HABER AJANSI

**12 YILLIK**  
ZEDLIFE DERGISI

ISSN:  
2149-2093  
Sayı: 70 Yıl: 12  
Fiyatı: 100 TL  
TEMmuz - AGUSTOS

ŞEHİR DERGISİ

GORUNMEZ  
DUSMANLA  
MUCADELE

DÜN  
BUGÜN  
YARIN

Yaz  
Tatili...

Karanlıkta bir IŞIK  
size ne hissettirir  
BILMIYORUM

Bağlı mı?  
Bağımlı mı?

# 12 yıl.

YENİDEN  
BİRLİKTE  
YEŞERECEĞİZ

HALKIN SESİ  
BEN  
HALK DIYOR

gerçekten  
PSİKOLOJİK mi?

YENİDEN

YENİDEN

„Kadına Şiddet  
İnsanlığa İhanettir!“

Ay Doğmuşken Kızın  
Günaydın Varmışsa Pencereye;  
Kızınla Ne Güneşin Ne Ayın  
Gözlerindeki Penderi Anlat.

ZED HABER AJANSI  
37 YAŞINDA  
ZEDLIFE DERGISİ  
10 YAŞINDA

SEB-ÂRÜS  
MEYAN

YENİDEN  
BİRLİKTE  
YEŞERECEĞİZ

YENİDEN  
BİRLİKTE  
YEŞERECEĞİZ

YENİDEN  
BİRLİKTE  
YEŞERECEĞİZ

12 YILDIR ŞEHRİN HAYATINDA  
HABERDEN ŞEHRE, ŞEHİRDEN HAYATA...  
HİKÂYEMİZ DEVAM EDİYOR.



www.zedhaber.com - www.zedlife.net