

zed
ISSN:
2149-2093
Sayı: 71 Yıl: 12
Fiyatı: 150 TL
EYLÜL - EKİM
life

ŞEHİR DERGİSİ



Okul Yolu

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 Marmara ilçesi Aşkan Mah. Numara 4’te hizmete açılmış olup, 01 Haziran 2006 tarihinde Karatay ilçesi 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:
Ömer Fatih Dursun

Yayın Editörü:
Esmâ 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: Ekim 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.



ZEDLİFE DERGİMİZE

**ABONE OLMAK
VEYA REKLAM
VERMEK İÇİN**

BİZİ ARAYIN

0505 775 24 97

www.zedlife.net

Güvenli Okul, Güçlü Çocuklar: Akran Zorbalığına Karşı El Ele
Okulda Fiziksel Ve Duygusal Güvenlik...

Güvenli Okul, Güçlü Çocuklar: Akran Zorbalığına Karşı

Okullarda Şiddet Önlenebilir Mi?

Güvende Büyüyen Çocuklar

Türkiye'de Okullarda Yükselen Şiddet Ve Akran

Her Kanama Adet Kanaması Değildir!

Çocuğum Zorbalığa Uğruyor Mu?

Okullar Açılırken Görünmez Tehdit: Akran Zorbalığı

Okul Döneminde Beslenme

Güvenli Okul, Güçlü Çocuklar: Akran Zorbalığına Karşı El Ele

Okullarda Artan Şiddetin Sebebi Öfke Kontrolü Eksikliği!

Çocukların Diş Sağlığı İçin En Büyük Görev Ebeveynlere

Doğru Hareket, Sağlıklı Eklem, Özgür Bir Yaşam

2020-2026 Döneminde Türkiye Ekonomisindeki Finansal

Sessizlik De Bir Yardım Çığlığı!

Konya'nın Bamya Çorbası Dünyaya Açılıyor

Çerezlik Ayçiçeğinde Piyasa Ve Kalite Dengesi

Filistin Milli Takımı İle Konyaspor'un Karşılaştığı Maç

Karatay'da Kop Gelişim Atölyeleri Projesi Hayata Geçiyor

Vali Akın, Kaymakam Ayhan, Başkan Kılca Ve İl Milli Eğitim

Dosd Meram Üç Yaşında!

8
12
14
16
18
20
22
26
30
38
40
42
44
46
50
52
54
58
60
66
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



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.

GÜVENLİ OKUL, GÜÇLÜ ÇOCUKLAR: AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI EL ELE

Okullar, çocuklarımızın yalnızca ders öğrendiği değil; arkadaşlık kurduğu, kendini ifade ettiği, sosyal beceriler geliştirdiği ve hayata hazırlandığı önemli yaşam alanlarıdır. Bu nedenle okul ortamının güvenli, saygılı ve destekleyici olması,

likte siber zorbalık da çocuklarımız için önemli bir risk haline gelmiştir.

Peki, bir çocuğun zorbalığa maruz kaldığını nasıl anlayabiliriz?

Okula gitmek istememe, içine kapanma, nedensiz ağlama, arkadaşlarından uzaklaşma, ders başarısında düşüş, eşyalarının sık sık kaybolması, uyku veya iştah düzenindeki değişiklikler ve “Kimse beni sevmiyor.” gibi ifadeler dikkat edilmesi gereken işaretlerdir. Elbette bu belirtilerin her biri tek başına zorbalık anlamına gelmeyebilir. Ancak davranışlardaki belirgin ve sürekli değişimler, çocuğumuzu dikkatle dinlememiz gerektiğini gösterir.

Zorbalığın çocuk üzerindeki etkileri yalnızca okul yaşamıyla sınırlı değildir. Öz güven kaybı, kaygı, yalnızlık ve içe kapanma gibi sorunlara yol açabilir; çocuğun akademik ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle zorbalık karşısında “Çocuklar arasında olur böyle şeyler.”

diyerek konuyu küçümsemek yerine, erken fark etmek ve doğru şekilde müdahale etmek büyük önem taşır.

Burada ailelere de önemli görevler düşmektedir. Çocuğumuz yaşadıklarını anlattığında onu yargılamadan ve suçlamadan dinlemeliyiz. “Sen de karşılık verseydin.” demek yerine, “Bunu yaşayan çok zor, seni anlıyorum. Yanındayım ve birlikte çözeceğiz.” diyebilmeliyiz. Çünkü zorbalığa maruz kalmak çocuğun suçu değildir. Sorunun çözümünü yalnızca çocuğun omuzlarına yüklemek yerine okul yönetimi, öğretmenler ve rehberlik servisiyle iş birliği yapmak gerekir.

Öte yandan zorbalık davranışında bulunan çocukları da yalnızca “zorba” etiketiyle tanımlamak doğru değildir. Bu çocukların öfke yönetimi, iletişim, empati veya duygularını ifade etme konusunda desteğe ihtiyaçları olabilir. Davranışın yanlış olduğu açıkça ortaya konulurken, çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya ve olumlu davranış geliştirmesine yönelik rehberlik de ihmal edilmemelidir.

Çocuklarımızın da bilmesi gereken önemli bir gerçek var: Zorbalığa uğradığınızda susmak zorunda değilsiniz. Yalnız kalmamalı, güvendiğiniz bir yetişkine, öğretmeninize veya rehberlik servisine yaşadıklarınızı anlatmalısınız. Yardım istemek güçsüzlük değil, kendini koruma ve çözüm arama becerisidir.

Akran zorbalığıyla mücadelede en güçlü çözüm ise okul, aile ve öğrenci iş birliğidir. Açık iletişim, ortak bir çözüm dili, etiketlemeden yaklaşım ve davranış odaklı çalışmalar bu sürecin temelini oluşturur. Bireysel ve grup rehberliği çalışmaları, empati ve iletişim eğitimleri, sosyal beceri etkinlikleri, aile görüşmeleri ve siber zorbalık konusunda farkındalık çalışmaları çocuklarımızın daha güvenli bir okul ortamında yetişmesine katkı sağlayabilir.

Unutmayalım: Zorbalık gizli kaldıkça büyür, konuşuldukça çözüm mümkün hale gelir.

Her çocuk güven içinde öğrenmeyi, arkadaşlık kurmayı, kendini ifade etmeyi ve değer görmeyi hak eder. Güvenli bir okul ortamı oluşturmak yalnızca öğretmenlerin ya da okul yönetiminin değil; hepimizin ortak sorumluluğudur.

Çocuklarımız için daha güvenli, daha anlayışlı ve daha güçlü bir okul ortamı oluşturmak dileğiyle...

Akran zorbalığına karşı el ele, güvenli okul için birlikte!



akademik başarı kadar önemlidir. Ancak günümüzde çocuklarımızın gelişimini ve okul yaşamını olumsuz etkileyen önemli sorunlardan biri de akran zorbalığıdır.

Akran zorbalığı; bir öğrencinin başka bir öğrenciye kasıtlı ve tekrarlayan biçimde zarar vermesi, bunu yaparken de fiziksel, sosyal ya da psikolojik bir güç üstünlüğünden yararlanmasıdır. Zorbalık; vurma, itme ve eşyaya zarar verme gibi fiziksel davranışlarla ortaya çıkabileceği gibi alay etme, lakap takma, hakaret etme ve aşağılama şeklinde de görülebilir. Bir çocuğu arkadaş grubundan dışlamak, hakkında dedikodu yaymak ya da küçük düşürmek de zorbalığın sosyal boyutunu oluşturur. Günümüzde sosyal medya ve dijital iletişim araçlarıyla bir-

AYRICALIKLI ÜNİVERSİTE HAYATI

TABİİ Kİ İDEAL

KIZ • ERKEK
27 ŞUBE

KONYA

ANKARA

İSTANBUL

Ö Z E L
• IDEAL
ÖĞRENCİ YURTLARI

444 23 66



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

OKULda fiziksel ve duygusal GÜVENLİK...

Okullar, çocuklarımızın sadece akademik beceri dediğimiz okuma yazma ya da Türkçe, matematik, fen gibi dersleri öğrendiği yerler değildir. Okullar çocuklarımızın her şeyden önce sosyalleştikleri, günlük yaşam ve toplumsal uyum becerilerini kazandıkları, kişiliklerinin geliştiği ve arkadaşlık kavramını kazandıkları sosyal alanlardır.

Özellikle zorunlu eğitim çağında çocukların, günlük yaşamlarında hem süre olarak hem de önem olarak çok büyük bir yer kaplayan okullara isteyerek gitmesi ancak kendini güvende ve sevildiğini hissetmesi ile mümkündür. Bunun içinde önce kontrol edilebilir olan okulun fiziki güvenliği ve öğretmenin ilgisi ile kontrol edilemeyen akran etkileşiminde güvenlik ve sağlıklı rehberlik hizmetidir.

Kontrol edilebileceğine inandığımız okulun fiziki güvenliğinde yaşanan son dönemdeki olaylar maalesef ki çocuklarda, ailelerde ve öğretmenlerde tedirginliğe yol açtı. Okullarda kapı güvenliği, çocukların fiziki aranması ve randevusuz okul binasına kimsenin alınmaması gibi kararlarla biraz güvenlik konusu halledilmiş olsa da kontrol edemediğimiz çok daha büyük bir sorun, yaşanmaya devam edecek gibi görünüyor “Akran Zorbalığı”.

Okul ayağında rehberlik hizmeti iyi çalışsa da ailenin genel tutum ve davranışları maalesef kontrol edilemeyen unsurlar içinde iken akran zorbalığı farklı boyutlarıyla okul sınırlarını aşar hale geldi. Özellikle son dönemde çocukların sosyal medya kullanımlarının artması ile bu alanda yeni bir zorbalığı, Siber Zorbalığı başladı...

Zorbalığı yapan, zorbalığa uğrayan ve buna şahitlik eden için nedenler ve çözüm yollarını sıralamak çok kolay gibi görünse de uygulamada hiçbir şey kolay ilerlemiyor maalesef. Benim kendimce çözüm yolumun başlangıcı hepimizin çocuğunun kendine daha kıymetli olduğudur ve onu zorba olmaktan da zorbalanan olmaktan da alıkoyacak tek şey koşulsuz sevgi ve güven verebilmemizdir. Ancak kendi çocuğuna merhameti olmayanın da bir başka çocuğa merhamet edebileceği inancında değilim. O yüzden öncelikle zorba çocuklardan, çocuğumuzu korumalı sonra da zorba çocuğu kazanmak için elimizden geleni yapmalıyız çünkü işin içinde geleceğin büyüğü şimdinin masum bir çocuğu var.

Kendi çocuğumuz için koşulsuz sevgi ve güvenden sonra yaşadığı her olayı hissettiği her duyguyu düşünceyi sizinle paylaşabilmeyi öğretmek çok önemli bir adımdır. Bunun için belki siz de olaylar ve durumlar karşısında ne hissettiğinizi ne düşündüğünüzü onunla paylaşarak rol model olamaya başlayabilirsiniz ve sizinle her şeyini konuşabilen çocuktan aldığınız bilgiler doğrultusunda da zorbalık yapanla ilgili erken müdahale söz konusu olabilir. Ailesi ile iletişime geçilebilir, destek olan bir aile ise iş birliğine girilebilir değil ise çocuk ile birebir çalışmalar yürütülebilir. Bu çalışmaların başında ise kendi duygularını tanıma gelir. Kendi duygusunu tanımayan biri emin olun bir başka çocuğun ne hissettiğini anlayamayacaktır.

Sema KAVAK
Psikolog - Psikoterapist



Bu çalışmaların hepsi hem zorbalanan hem de zorba için aynı temel üzerinden başlar; duyguyu tanıma ve doğru davranışa yönlendirme. Sonraki aşamalarda da ikisi için de temel kuralların belirlenmesi ve net olunmanın önemi karşımıza çıkıyor. Sınırları belirlenen ilişki ve iletişim içinde olunması, kişinin en güvende olduğu yerdir. Kişinin kendini güvende tutabilmesi belirli yaşlarda çok mümkün olmayabilir ki zorunlu eğitim çağı da tam bu dönemdir. Bu dönemde bazen müfredat göz ardı edilmeli ve çocukların sağlıklı bir birey olarak yetişmeleri için kendilerine fırsat verilmeli. Bu fırsat yine okul içinde, öğretmen gözetiminde olmalıdır. Akran etkileşimini kontrollü bir şekilde etkinliklerle artırmak, çocukların birbirlerini tanımaları için iyi bir fırsat sunmaktadır. Hiç sevmediği, hoşlanmadığı birinin bilmediği bir özelliği ilgi alanı ile ortak noktaların keşfedilmesi etkileşim için itici bir güç sağlayabilir.

Okulların ise duvarını yükselttiğimizde, güvenlik kameralarının sayısını artırdığımızda, üst araması yaptığımızda sadece güvenli bir alan oluşturabildiğimiz gerçeği bir kenara, bir taraftan da güvenin ötesinde kaygı artırıcı tarafı da inkâr edilemez bir gerçektir. Bu kaygıyı azaltmanın bir diğer yolu da okulun içindeki iklimi yumuşatabilmektir. Bunun için de öğretmenlere ve yöneticilere çok fazla sorumluluk düşmektedir. Onların işlerini kolaylaştıracaklar ise olayların hepsine şahit olup da sessiz kalan ne zorba ne de zorbalayan olandır... yalnızca seyirci kalıp, susanlardır.

4. YILIMIZA ÖZEL
DÖRT DÖRTLÜK FİYAT!
MENÜDEN NE SEÇERSEN SADECE 550 TL

SADECE

550 TL

SADECE

CİGERCİ BAHİRİ



CİGERCİ BAHİRİ

GÜVENLİ OKUL, GÜÇLÜ ÇOCUKLAR: AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI EL ELE

Güvenli bir okul, çocuğun kendisini evindeymiş gibi güvende ve huzurlu hissettiği yerdir. Çocuk öğretmenine güvenebilmeli, arkadaşlarıyla kendisini rahatça ifade edebilmeli ve okula korkarak değil, mutlu bir şekilde gelebilmelidir. Derste parmak kaldırdığında arkadaşlarının onunla dalga geçeceğini düşünmemeli; teneffüslerde dışlanma veya zarar görme korkusu yaşamadan arkadaşlarıyla oyun oynayabilmelidir. Çünkü okul, çocuk için yalnızca derslerin işlendiği bir yer değil, gününün önemli bir bölümünü geçirdiği sosyal bir yaşam alanıdır.

Akran zorbalığı denildiğinde akla yalnızca fiziksel şiddet gelmemelidir. Bir çocuğa sürekli lakap takılması, onunla alay edilmesi, arkadaş grubundan dışlanması, hakkında dedikodu yapılması veya dijital ortamlarda küçük düşürülmesi de zorbalığın farklı biçimleri olabilir. Ancak her arkadaş çatışmasını zorbalık olarak değerlendirmemek; davranışın niteliğini, sürekliliğini ve çocuklar arasındaki ilişkiyi dikkate almak gerekir.

Peki bir çocuk neden başka bir çocuğa zorbalık yapar? Bunun tek bir nedeni olduğunu söylemek mümkün değildir. Çocuğun içinde bulunduğu aile ortamı ve çevresinden gördüğü davranışlar bu süreçte etkili olabilir. Çocuk, çevresindeki yetişkinlerin iletişim biçimlerini model alarak benzer davranışları arkadaş ilişkilerine taşıyabilir. Bunun yanında arkadaşının daha çok sevildiğini veya ilgi gördüğünü düşünmesi, dikkat çekme ve ön plana çıkma isteği oluşturabilir. Bazı çocuklar ise kendilerini yeterince değerli hissetmediklerinde başkalarına üstünlük kurarak kendilerini daha güçlü hissetmeye çalışabilirler. Bu nedenle zorbalık yapan çocuğu yalnızca “sorun çıkaran çocuk” olarak görmek yerine, davranışının altında yatan nedenleri anlamaya çalışmak önemlidir.

Zorbalık fark edildiğinde öğretmen bu durumu tek başına çözmeye çalışmamalıdır. Okul yönetimi, rehberlik servisi ve aile sürece dahil edilmeli; çocuğun ihtiyaçlarına yönelik ortak bir yaklaşım oluşturulmalıdır. Çocuğun gelişimi ve davranışlarıyla ilgili daha ayrıntılı değerlendirmeye ihtiyaç duyulduğunda ilgili uzmanlardan destek alınabilir. Çocuk gelişimciler de çocukların

SÜMEYYE DURSUN
ÇOCUK GELİŞİMCİ



gelişimsel özelliklerini değerlendirerek çocuk ve aileye yönelik destek süreçlerinde rol alabilir. Gereksinime göre psikolog, çocuk gelişimci, psikiyatrist ve diğer ilgili uzmanların iş birliği içinde çalışması, çocuğun ihtiyaçlarının bütüncül olarak ele alınmasını sağlayabilir.

Zorbalığa uğrayan çocuk ise sessiz kalmamalı, yaşadıklarını güvendiği yetişkinlerle paylaşmalıdır. Ancak kendisine yapılan davranışa aynı şekilde karşılık vermek de çözüm değildir. Güçlü çocuk, çevresindeki insanlara istediğini yaptıran veya başkalarına zarar veren çocuk değildir. Güçlü çocuk; özgüvenli, kendini ifade edebilen, arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen, gerektiğinde yardım isteyebilen ve kendi sınırlarını korurken başkalarının sınırlarına da saygı gösterebilen çocuktur. UNESCO da güvenli olmayan okul ortamlarının çocukların öğrenme süreçlerini ve iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmektedir. Çünkü gerçek güç, başkalarına hükmetmekte değil; kendini tanımakta, kendini ifade etmekte ve başkalarına saygı gösterebilmekte saklıdır.

MAG'INN PRIME

Kimler İçin Uygun?

ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ

AKADEMİSYENLER

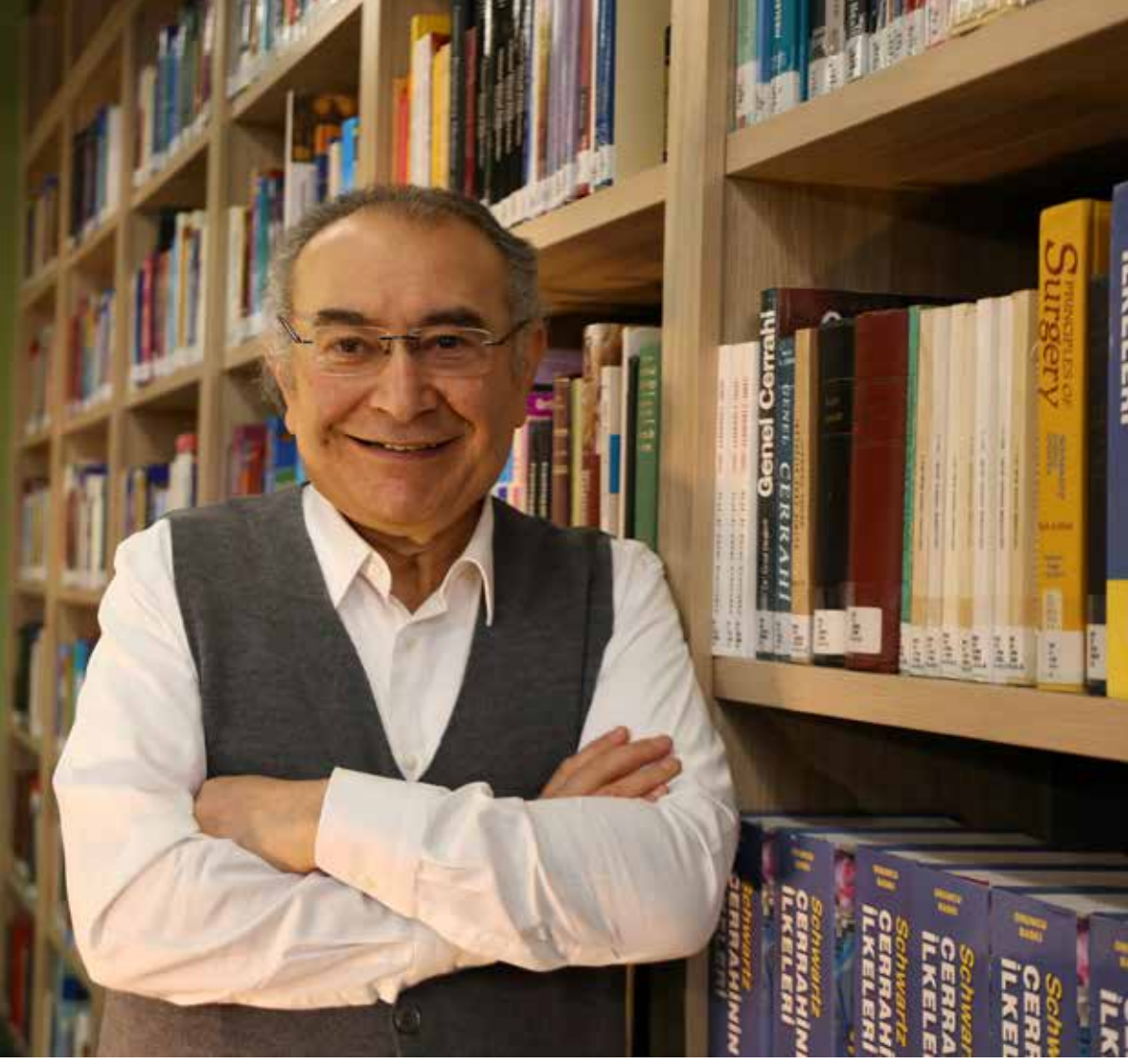
GENÇ
PROFESYONELLER

KONYA'DA UZUN DÖNEM
KONAKLAMA ARAYAN KADINLAR



+90 532 509 50 53
bilgi@maginnprime.com
Bosna Hersek Mah. Battalgazi Sk.
No:24 Selçuklu/KONYA

MAG'INN Prime



OKULLARDA ŞİDDET ÖNLENEBİLİR Mİ?

Okul şiddetini önlemede öğrencinin kendini güvende, değerli ve bir topluluğa ait hissetmesinin önemine dikkat çeken Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, güvenlik önlemlerinin yanı sıra gençlerin psikolojik ihtiyaçlarının da gözetilmesi gerektiğini söyledi.

Sosyal geri çekilme, yoğun öfke, tehdit dili ve planlama davranışlarının erken dönemde fark edilmesinin önemini vurgulayan Prof. Dr. Tarhan, “Bu çocuk neden sessizleşti, neden görünmez oldu ya da neden alışılmışın dışında davranmaya başladı?” sorularının sorulması gerektiğini belirtti.

Prof. Dr. Tarhan, önleme çalışmalarının tüm öğrencilere yönelik duygusal beceri eğitimlerinden yüksek risk durumlarında kriz müdahalesine kadar uzanan bir bütün olarak ele alınmasını önerdi.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, okul şiddetinin önlenmesinde güvenli ilişkilerin, erken müdahalenin ve aile-okul-uzman iş birliğinin rolünü değerlendirdi.

Aidiyet ve değerlilik duygusu güçlendirilmeli

Gençlerin davranışlarını anlamak için karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarına da bakılması gerektiğini belirten Prof. Dr. Nevzat

Tarhan, aidiyet, değerlilik, anlam ve duyguları ifade edebilmenin önemine dikkat çekti.

Bir topluluğa ait olmanın, kendini önemli hissetmenin ve yaşamına anlam katan amaçlara sahip olmanın gençler için temel ihtiyaçlar olduğunu ifade eden Prof. Dr. Tarhan, bu alanlardaki eksikliklerin yalnızlık, öfke ve umutsuzluk duygularına zemin hazırlayabildiğini söyledi.

Prof. Dr. Tarhan, “Bir genç ‘kimse beni anlamıyor’ diyorsa dikkat!” uyarısında bulunarak, gençlerin anlaşılma ihtiyacının göz ardı edilmemesi gerektiğini vurguladı.

Güvenilir bir yetişkinle kurulan ilişki koruyucu rol oynuyor

Öğrencinin hayatında güvenilebileceği bir yetişkinin bulunmasının önemli bir koruyucu etken olduğunu belirten Prof. Dr. Tarhan, öğretmen, okul psikolojik danışmanı veya ebeveynle kurulan güvenli ilişkinin çocuğun çevresine ve hayata duyduğu güveni desteklediğini ifade etti.

Şiddeti önleme çalışmalarında öğrencinin yalnızca davranışına değil, kurduğu ilişkilerin niteliğine de odaklanılması gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Tarhan, gençlerin kendilerini ifade edebildikleri ve destek bulabildikleri bir okul ortamının önemini vurguladı.

Kamera ve disiplin önlemleri tek başına yeterli değil

Okul şiddetinin yalnızca olay anına odaklanılarak ele alınamayacağını belirten Prof. Dr. Tarhan, “Okul şiddeti sıfırlanamaz ama büyük ölçüde önenebilir.” dedi.

Şiddetin çoğu zaman öncesinde işaretler veren bir süreç içinde geliştiğini ifade eden Prof. Dr. Tarhan; sosyal geri çekilme, tehdit dili, yoğun öfke ve planlama davranışlarının dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini söyledi.

Metal dedektörleri, kamera sistemleri ve disiplin cezalarının tek başına sorunun nedenlerini ortadan kaldırmadığını belirten Prof. Dr. Tarhan, güvenlik önlemlerinin psikolojik ve sosyal destek çalışmalarıyla birlikte yürütülmesi gerektiğini kaydetti.

İlk adım, tüm öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmek

Okul şiddetini önlemede üç aşamalı bir yaklaşım öneren Prof. Dr. Tarhan, ilk aşamanın bütün öğrencileri kapsadığını ve okul iklimini dönüştürmeyi amaçladığını belirtti.

Birincil önleme kapsamında sosyal-duygusal öğrenme, empati eğitimi, zorbalık karşıtı programlar ve duygu düzenleme becerilerinin öne çıktığını ifade eden Prof. Dr. Tarhan, öğrencilerin duygularını tanımasının ve dürtülerini yönetebilmesinin önemine dikkat çekti.

Üsküdar Üniversitesi tarafından beş yıllık çalışmayla hazırlanan “Mutluluk Bilimi ve Değerler” isimli yardımcı ders kitabının da rehberlik programlarında kullanılabileceğini söyledi.

Sessizleşen ve yalnızlaşan öğrencinin yaşadıkları anlaşılmalı

İkinci aşamanın, desteğe ihtiyaç duyan öğrencilerin erken fark edilmesini kapsadığını belirten Prof. Dr. Tarhan, davranış değişikliklerinin nedenlerinin araştırılması gerektiğini vurguladı.

Prof. Dr. Tarhan, “Bu çocuk neden sessizleşti, neden görünmez oldu ya da

neden alışılmışın dışında davranmaya başladı?” sorularının erken müdahale açısından yol gösterici olduğunu ifade etti.

Yalnızlaşan öğrencilerin fark edilmesi, depresyon belirtilerinin izlenmesi ve okul psikolojik danışmanlığının etkin kullanılması gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Tarhan, sorunlar derinleşmeden destek sağlanmasının önemine işaret etti.

Yüksek risk durumlarında ortak hareket edilmeli

Üçüncül önlemenin ise yüksek risk durumlarında kriz müdahalesini içerdiğini belirten Prof. Dr. Tarhan, tehdit değerlendirme ekiplerinin kurulması gerektiğini söyledi.

Bu aşamada aile, okul ve ruh sağlığı uzmanlarının birlikte hareket etmesinin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Tarhan, gerektiğinde güvenlik önlemlerinin de devreye alınması gerektiğini ifade etti. Tarhan, önleme ve müdahale sürecinin farklı birimlerin koordinasyonu ile yürütülmesini önerdi.

Psikolojik sağlamlık çalışmaları okul yaşamının parçası olmalı

ABD’deki okullarda yürütülen çalışmalara da değinen Prof. Dr. Tarhan, bilinçli farkındalık ve sosyal-duygusal öğrenme programları kapsamında öğrencilerin psikolojik sağlamlığını destekleyen uygulamalar yapıldığını belirtti.



Bu çalışmalarda empati, anlam, amaç, paylaşımcılık, minnettarlık ve dürtü kontrolü gibi alanlara odaklanıldığını ifade eden Prof. Dr. Tarhan, şiddeti önlemede öğrencilerin duygusal becerilerini güçlendiren eğitimlerin önemini vurguladı.

Önleme çalışmaları dijital yaşamı da kapsamalı

Gençlerin dijital ortamda karşılaştıkları içeriklerin ve rol modellerin de değerlendirilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Tarhan, yoğun ekran maruziyetinin sosyal izolasyona ve yüzeysel ilişkilere yol açabildiğini söyledi.

Mafya lideri gibi sunulan bazı rol modellerin şiddeti estetikleştirildiğine dikkat çeken Prof. Dr. Tarhan, “Bu nedenle modern önleme çalışmaları sadece okul içinde değil, dijital yaşamı da kapsamalı.” diyerek sözlerini tamamladı.



GÜVENDE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR

Akran zorbalığı, çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin ruhsal gelişimini, benlik algısını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilen önemli bir psikososyal sorundur. Fiziksel, sözel veya ilişkisel yollarla gerçekleşebilen zorbalık; dışlama, alay etme, tehdit etme, küçük düşürme ve sosyal çevreden uzaklaştırma gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Günümüzde dijital ortamların çocukların yaşamındaki yerinin artmasıyla birlikte siber zorbalık da önemli bir risk alanı haline gelmiştir.

Psikiyatrik açıdan bakıldığında zorbalığa maruz kalmak yalnızca o an yaşanan bir çatışma olarak değerlendirilmemelidir. Tekrarlayan ve kişinin kendisini çaresiz hissetmesine neden olan zorbalık deneyimleri; özgüven kaybı, sosyal geri çekilme, okul reddi, uyku ve iştah değişiklikleri, dikkat sorunları, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkili olabilir. Bazı çocuklarda travma sonrası stres belirtileri gelişebilir. Özellikle uzun süre devam eden zorbalık, çocuğun “Ben değersizim”, “Kimse beni sevmiyor” veya “Kendimi koruyamam” gibi olumsuz temel inançlar geliştirmesine yol açabilir.

Ancak her çocuk zorbalık deneyimine aynı şekilde yanıt vermez. Çocuğun mizacı, önceki yaşam deneyimleri, aile ilişkileri, sosyal destek düzeyi ve okul iklimi, zorbalığın ruhsal etkilerini belirleyen önemli faktörlerdir. Bu nedenle zorbalıkla mücadelede yalnızca zorbalığa maruz kalan çocuğa değil, zorbalık yapan çocuğa ve olaya tanık olan akranlara da destek verilmelidir.

Güvenli bir okul ortamı oluşturma temelinde erken fark etmek ve zamanında müdahale etmek vardır. Çocuğun davranışlarındaki değişiklikler, okula gitmek istememe, arkadaşlarından uzaklaşma, akademik performansta düşüş veya açıklanamayan fiziksel yakınmalar dikkatle değerlendirilmelidir. Çocuk dinlenirken suçlayıcı veya sorgulayıcı bir tutumdan kaçınılmalı; yaşadığı durumun onun suçu olmadığı açıkça ifade edilmelidir.

Akran zorbalığıyla mücadele yalnızca okulun sorumluluğu değildir. Öğretmenler, okul yönetimi, aileler, ruh sağlığı profesyonelleri ve öğrenciler birlikte hareket etmelidir. Çocuklara farklılıklara saygı göstermeyi, empati kurmayı, sınır koymayı ve yardım istemeyi öğretmek koruyucu ruh sağlığının önemli parçalarıdır.

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları
Uzman Doktor Fadime Şimşek



Güvenli okul, yalnızca zorbalığın olmadığı okul değildir; her çocuğun kendisini değerli, kabul edilmiş ve güvende hissettiği okuldur. Güçlü çocuklar ise hiç incinmeyen çocuklar değil, yaşadıkları güçlükler karşısında yardım isteyebilen, kendilerini ifade edebilen ve yalnız olmadıklarını bilen çocuklardır.



Günlük konfor, doğru ayakkabıyla başlar.



Topuk diken ve topuk hassasiyeti

Topuk yastıklamasına ve ayak kemeri desteğine önem verin.



Bel fıtığında ayakkabı seçimi

Günlük yürüyüşlerde ayağınıza uyum sağlayan, rahat bir model seçin.



Kemik çıkıntıları

Hassas bölgelere baskı yapmayan, yeterli alan sunan modelleri tercih edin.



Tırnak batması

Parmakları sıkıştırmayan, doğru numarada ayakkabı seçin.



Diyabete bağlı ayak hassasiyeti

Ayağınıza uygun modeli sağlık uzmanınızın önerisiyle belirleyin.

Ayağınıza uygun Dr. Walker modelini keşfedin.

drwalker.com.tr



TÜRKİYE'DE OKULLARDA YÜKSELEN ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI: ALTTA YATAN NEDENLER VE OKUL TEMELLİ ÇÖZÜM STRATEJİLERİ

GİRİŞ

Son yıllarda Türkiye'deki eğitim kurumlarında akran zorbalığı ve okul içi şiddet vakalarında gözle görülür bir artış yaşanmaktadır. Akran zorbalığı; yaşça veya fiziksel/sosyal güç bakımından denk olan öğrenciler arasında, gücün kötüye kullanımıyla kasıtlı, sürekli arz eden ve mağdur üzerinde psikolojik veya fiziksel yıkım yaratan saldırgan davranışlar olarak tanımlanır (Olweus, 1993). Geleneksel fiziksel ve sözel zorbalığa ek olarak, dijitalleşmeyle birlikte hayatımıza giren siber zorbalık, şiddetin boyutunu okul duvarlarının dışına taşıyarak 7/24 devam eden bütüncül bir güvenlik sorununa dönüştürmüştür.

Okul ortamında yaşanan şiddet; yalnızca mağduru akademik başarısını ve ruh sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp, eğitim sisteminin temel niteliği olan "güvenli öğrenme çevresi" ilkesini zedelemektedir. Bu makale, Türkiye ekseninde artan okul şiddeti ve zorbalığın altında yatan sosyo-psikolojik nedenleri incelemek ve literatür destekli önleme stratejilerini sunmaktadır.

I. ALTTA YATAN TEMEL NEDENLER VE RİSK FAKTÖRLERİ

Türkiye'de çocuk ve ergenlerin şiddet davranışlarına yönelmesinde veya zorbalık kurbanı olmasında tek bir nedenden bahsetmek mümkün değildir; süreç biyo-psiko-sosyal ve ekolojik faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir.

1. Ailevi Faktörler ve Ebeveyn Tutumları

Aile, çocuğun sosyal davranış kalıplarını geliştirdiği ilk ortamdır. Araştırmalar, aşırı otoriter, fiziksel cezaya başvuran veya tam tersine aşırı ilgisiz/ihmalî ebeveyn tutumlarının çocuklarda saldırganlık eğilimini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Pişkin, 2002; Olweus, 1993). Aile içi şiddete tanık olan çocuklar, problem çözme mekanizması olarak gücü ve baskıyı modellemekte; bu durum okulda akran ilişkilerine "güç dengesizliği kurma" şeklinde yansımaktadır.

2. Sosyo-Ekonomik ve Dijital Dönüşüm Faktörleri

Ekonomik eşitsizlikler, hızlı kentleşme ve toplumsal gerginliklerin aile yapısı üzerindeki baskısı, çocukların duygu düzenleme be-

cerilerini olumsuz etkilemektedir. Buna ek olarak, denetimsiz dijital medya kullanımı, şiddet içerikli dijital oyunlar ve sosyal medyadaki siber zorbalık dinamikleri; şiddeti normalleştirmekte ve ergenlerde empati yoksunluğuna (duyarsızlaşmaya) yol açmaktadır (Kütük vd., 2020).

3. Okul İklimi ve Çevresel Kurumsal Yetersizlikler

Okullardaki kalabalık sınıf mevcutları, fiziksel mekanların denetimsizliği (koridorlar, okul bahçeleri, tuvaletler) ve öğretmen ile rehberlik servislerinin aşırı iş yükü proaktif müdahaleyi zorlaştırmaktadır. Okul kültüründe “disiplin” kavramının yalnızca cezalandırıcı bir mekanizma olarak görülmesi, zorbalığın üzerinin kapatılmasına ya da mağduru yalnızlaştırılmasına sebep olmaktadır.

4. Bireysel ve Gelişimsel Risk Faktörleri

Dürtü kontrol bozukluğu, düşük özsaygı, duygu düzenleme güçlüğü ve empati eksikliği gösteren ergenler zorbalık yapmaya daha yatkındır. Kurban konumundaki öğrenciler ise genellikle sosyal içedönüklük, fiziksel veya akademik farklılıklar ve savunmasızlık durumları nedeniyle hedef alınmaktadır.

II. ÖNLEMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER (ÇÖZÜM VE ÖNERİLER)

Okulda şiddet ve akran zorbalığıyla mücadele, sadece disiplin cezaları vererek çözülebilecek basit bir sorun değildir. Dünya literatüründe başarısını kanıtlamış Bütüncül Okul Yaklaşımı (Whole-School Approach) çerçevesinde çok katmanlı adımlar atılmalıdır (Rigby, 2004).

1. Okul Temelli Müdahale ve Önleme Programlarının Yaygınlaştırılması

Bütüncül Okul Politikası: Okullarda zorbalığın açık net tanımları yapılmalı, “sıfır tolerans” ilkesi benimsenmeli ve neyin zorbalık olduğu tüm öğrencilere öğretilmelidir.

BÜTÜNCÜL OKUL YAKLAŞIMI		
AİLE	OKUL	TOPLUM
- İletişim	- Proaktif Müdahale	- Medya/Dijital
- Pozitif	- Sosyal-Duygusal Becer.	- Okuryazarlık
- Disiplin	- Rehberlik ve İzleme	- Politikalar

Akran Arabuluculuğu ve Destek Sistemleri: Öğrencilere çatışma çözme becerileri kazandırılmalı, akran rehberliği ve arabuluculuğu modelleri kurularak öğrencilerin kendi aralarındaki sorunları şiddete başvurmada çözmeleri sağlanmalıdır.

2. Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerilerinin Müfredata Entegrasyonu

Eğitim müfredatına anaokulundan itibaren empati, öfke yönetimi, etkili iletişim, farklılıklara saygı ve duygu düzenleme dersleri entegre edilmelidir. Çocukların duygusal zekalarının geliştirilmesi, şiddet eğilimini doğrudan azaltmaktadır.

3. Ebeveyn Eğitimi ve Güçlü Aile-Okul İş Birliği

Okul-aile birlikleri aktif çalıştırılmalı ve velilere Pozitif Ebeveynlik seminerleri verilmelidir.

Ailelerin çocuklarının dijital dünyadaki ayak izlerini ve davranış değişikliklerini izleyebilmeleri için dijital ebeveynlik farkındalığı artırılmalıdır.

4. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin Güçlendirilmesi

Okullardaki rehber öğretmen / psikolojik danışman başına düşen öğrenci sayısı azaltılmalıdır. Rehberlik servisleri yalnızca olay oluştuğundan sonra devreye giren “reaktif” bir yapıda değil, riskli grupları önceden tespit eden “önleyici/proaktif” bir yapıda çalışmalıdır.

5. Güvenli Okul İklimi ve Fiziki Düzenlemeler

Okul bahçeleri, koridorlar ve kantinler gibi zorbalık vakalarının sık yaşandığı alanlarda öğretmen nöbet sistemleri ve fiziki/görsel denetimler artırılmalıdır. Okul içerisinde güvenli ve anonim “bildirim/yardım kutuları” veya dijital ihbar hatları oluşturularak kurban ya da seyirci kalan öğrencilerin korkmadan yardım istemesi sağlanmalıdır.

SONUÇ

Türkiye’de artan okul şiddeti ve akran zorbalığı, bireysel disiplin sorunlarının ötesinde, toplumsal ve kurumsal boyutları olan ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Zorbalığı engelleyebilmek; yalnızca yaptırım uygulamakla değil, empatik, kapsayıcı ve güvenli okul iklimleri inşa etmekle mümkündür. Okul yönetimi, öğretmenler, veliler, psikolojik danışmanlar ve politika yapıcılarının eş güdümlü çalışacağı “bütüncül okul modelleri” hayata geçirildiğinde, okullar yeniden çocuklar için güvenli gelişim ve öğrenme alanlarına dönüşecektir.

KAYNAKÇA / REFERANSLAR

- Gökler, R. (2009). Okullarda akran zorbalığı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2), 511-537.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell Publishing.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2(2), 531-562.
- Rigby, K. (2004). Addressing bullying in schools: Theoretical perspectives and practice. Journal of Educational Enquiry, 5(1), 35-50
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı & UNICEF Türkiye. (2020). Okullarda Akran Zorbalığı ve Önleme Yolları Rehberi. Ankara
- Yurdakul, M., & Dağcıoğlu, B. F. (2021). Çocuk ve ergenlerde akran zorbalığı faktörleri ve sağlık etkileri. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi.

HER KANAMA ADET KANAMASI DEĞİLDİR!

Kadınların en sık karşılaştığı sağlık sorunlarından biri düzensiz veya beklenmeyen rahim kanamalarıdır. Pek çok kadın “Nasıl olsa geçer.”, “Stresten olmuştur.” ya da “Yaşım ilerlediği için normaldir.” diyerek bu durumu önemsemeyebilir. Ancak her kanama normal değildir ve bazen vücudumuz bize önemli bir uyarı vermektedir.

Normal bir adet kanaması ortalama 21-35 günde bir olur ve 2-8 gün sürer. Bunun dışında çok sık adet görmek, aylarca adet olmamak, kanamanın normalden fazla olması, adet dışında lekelenme yaşanması, cinsel ilişki sonrasında kanama görülmesi veya menopoza girdikten sonra yeniden kanama olması mutlaka değerlendirilmesi gereken durumlardır.

Anormal rahim kanamalarının birçok nedeni olabilir. Bunların bir kısmı basit ve kolay tedavi edilebilen sorunlarken, bazıları daha ciddi hastalıkların habercisi olabilir. Rahimde oluşan polipler ve miyomlar yoğun kanamaya neden olabilir. Hormonal düzensizlikler, özellikle polikistik over sendromu, tiroit hastalıkları veya menopoz öncesi dönemde yaşanan hormon değişiklikleri de adet düzenini bozabilir. Kullanılan bazı ilaçlar, özellikle kan sulandırıcılar ve hormon ilaçları da düzensiz kanamalara yol açabilir.

Kadınların en çok dikkat etmesi gereken durumlardan biri ise menopoz sonrası görülen kanamalardır. Menopoza girdikten sonra görülen tek damla kanama bile normal kabul edilmez. Çoğu zaman ciddi bir neden olmayabilir; ancak rahim kanseri gibi önemli hastalıkların erken belirtisi olabileceği için mutlaka bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanı tarafından değerlendirilmelidir. Erken tanı sayesinde rahim kanserinin büyük bölümü tamamen tedavi edilebilmektedir.

Yoğun ve uzun süren kanamalar sadece günlük yaşamı zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda kansızlığa da neden olabilir. Sürekli halsizlik, çabuk yorulma, nefes darlığı, baş dönmesi ve çarpıntı gibi şikâyetler bazen fark edilmeyen demir eksikliğinin sonucudur. Bu nedenle özellikle yoğun adet gören kadınların kan değerlerini kontrol ettirmeleri önemlidir.

Günümüzde anormal rahim kanamalarının tanısı oldukça kolay konulabilmektedir. Ayrıntılı hasta öyküsü, jinekolojik muayene, ultrasonografi ve gerekli görülen kan tahlilleri ile çoğu hastada neden kısa sürede ortaya çıkarılabilir. Bazı durumlarda rahim içinden küçük bir doku örneği alınması veya rahim içinin kamera ile incelenmesi gerekebilir.

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



Tedavi ise kanamanın nedenine göre değişmektedir. Bazı hastalarda ilaç tedavisi yeterli olurken, bazı hastalarda polip veya miyomların alınması gibi cerrahi işlemler gerekebilir. Günümüzde birçok işlem kapalı yöntemlerle yapılabildiği için hastalar kısa sürede günlük yaşamlarına dönebilmektedir.

Unutulmamalıdır ki kadınlar çoğu zaman ailelerinin ve iş hayatının yoğunluğu içinde kendi sağlıklarını ikinci plana atmaktadır. Oysa adet düzenindeki değişiklikler vücudun verdiği önemli sinyallerden biridir. “Geçer.” diye beklemek yerine zamanında yapılacak bir muayene, hem yaşam kalitesini artırır hem de olası ciddi hastalıkların erken dönemde tespit edilmesini sağlar.

Sağlıklı bir yaşam için kadınların kendi bedenlerini tanımaları, adet düzenlerindeki değişiklikleri takip etmeleri ve beklenmeyen her kanamada vakit kaybetmeden bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurmaları büyük önem taşımaktadır. Çünkü erken tanı, kadın sağlığında her zaman en etkili tedavidir.

Enerjinin devamlılığı
gece-gündüz demeden sürer

GÜCÜMÜZ SAHADA, ODAĞIMIZ HİZMETTE

4448186

f @ X in meramedas



MEDAŞ
MERAM ELEKTRİK DAĞITIM A.Ş.



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

Çocuğum Zorbalığa Uğruyor mu? Akran Zorbalığını Fark Etmek ve Güçlü Çocuklar Yetiştirmek



Okul, çocuğın sadece matematik, coğrafya tarih vb. bilgileri edindiği bir alan değildir; aynı zamanda benlik algısının, sosyal ilişkilerinin ve aidiyet duygusunun şekillendiği bir gelişim ortamıdır. Çocuk okulda kabul görmeyi, sınır koymayı, paylaşmayı ve ilişki kurmayı deneyimler. Bu nedenle okul ortamında yaşanan olumsuz sosyal deneyimler, çocuğın ruhsal dünyasında sanıldığından daha derin izler bırakabilir.

Akran zorbalığı, çocuklar arasında yaşanan basit bir anlaşmazlık ya da geçici bir tartışma değil aksine genellikle tekrarlayıcı, güç dengesizliği içeren ve çocuğın kendini güvende hissetmesini zedeleyen olaydır. Alay edilme, lakap takılması, dışlanma, tehdit edilme, eşyalarına zarar verilmesi ya da dijital ortamlarda küçük düşürülme zorbalığın farklı görünüşleri arasında yer alır.

Ebeveynler için en önemli noktalardan biri, çocuğın davranışlarındaki değişimleri fark etmektir. Okula gitmek istememe, sabahları karın ağrısı ya da mide bulantısı gibi bedensel şikâyetlerin artması, içe kapanma, ani öfke tepkileri, uyku ve iştah değişiklikleri, akademik başarıda düşüş, arkadaş ilişkilerinden uzaklaşma, sık sık eşyaların kaybolması ya da çocuğın telefon ve sosyal medya kullanımından sonra belirgin biçimde huzursuzlaşması dikkate alınması gereken işaretlerdir.

Böyle bir durumda ebeveynin ilk görevi, çocuğu sorguya çekmek değil, güvenli bir konuşma alanı açmaktır. “Bunu sen mi başlattın?”, “Neden karşılık vermedin?” ya da “Boş ver” gibi ifadeler çocuğın kendini suçlu ve yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Bunun yerine “Seni

dinliyorum”, “Yaşadıkların önemli” ve “Bu süreçte yalnız değilsin” mesajı verilmeli ve hissettirilmeli. Sonrasında somut adımlar atmak gerekir: Çocuktan olayı sakın biçimde anlatması istenmeli, ne zaman, nerede, kimlerle yaşandığı not edilmeli, mümkünse ekran görüntüleri ya da somut bilgiler saklanmalıdır. Ardından öğretmen ve okul yönetimiyle görüşülerek çocuğın güvenliğini önceleyen bir plan oluşturulması elzemdir. Çocuğa tek başına mücadele etmesi beklenmediği hissettirilmeli; özgüveni, sosyal desteği ve duygusal dayanıklılığı güçlendirilmelidir. Gerekli durumlarda psikolojik destek almak, sürecin sağlıklı ilerlemesine önemli katkı sağlar.

Güçlü çocuklar, yalnız bırakılarak değil; anlaşılmış, korunmuş ve desteklenmiş hissederek güçlenir.



ÇAĞDAŞ
VEZİR
KLİNİK PSİKOLOG

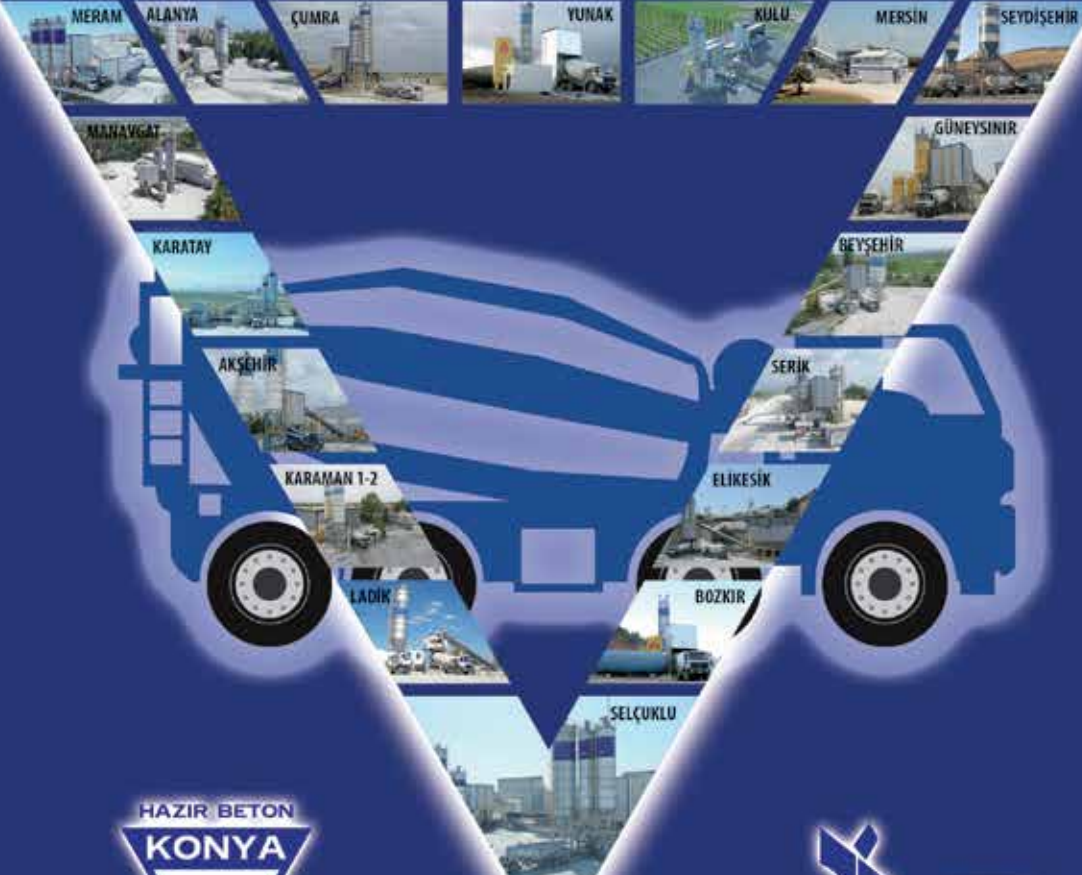


0542 832 09 35



Esmira Office Center Kat : 3 Daire : 15

HAZIR BETON KONYA



“Temel Sigortanız”

KONYA HAZIR BETON SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

Horozluhan Mh. Cihan Sk. No:15 42300 Selçuklu / KONYA
www.konyahazirbeton.com.tr

Tel : +90 (332) 346 03 69 - 70
konyahb@vicat.com.tr

Fax : +90 (332) 346 16 12

**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 BİÇAKLARI**



Çocukların Verdiği Zararlardan Anne-Babanın Sorumluluğu

Son dönemde okullarda yaşanan silahlı olaylar, akran zorbalığının artık “çocuk kavgası” diye geçirilemeyeceğini acı biçimde gösterdi. Bu olayların ardından sorulan sorulardan biri de, çocuğun fiilinden anne-babanın ne ölçüde sorumlu olduğudur. Hukukun bu soruya verdiği cevap, anne-babadan beklenen gözetim ve özenin sınırlarını çizmektedir.

Öncelikle tazminat sorumluluğu ele alınmalıdır. Türk Medenî Kanunu'na göre ev başkanı, birlikte yaşadığı küçüğün verdiği zarardan sorumludur. Anne-baba ancak çocuğu durum ve koşulların gerektirdiği dikkatle gözetim altında bulundurduğunu ya da bu özeni gösterseydi dahi zararın önlenemeyeceğini ispat ederse sorumluluktan kurtulur. Yani kusuru mağdur ispat etmez; özen gösterildiğini anne-baba ispat etmek zorundadır. Ayırt etme gücüne sahip çocuk da verdiği zarardan ayrıca sorumludur; ne var ki malvarlığı bulunmayan bir çocuk aleyhine alınacak hüküm mağdura pek fayda sağlamayacağından, dava çoğu zaman anne-babaya da yöneltilecektir.

Cezaî sorumlulukta temel kural, ceza sorumluluğunun şahsî olmasıdır; kimse çocuğunun işlediği suç yüzünden cezalandırılmaz. Bununla birlikte anne-babanın kendi ihmali ayrı bir suç oluşturabilir. Ağustos 2026'da yürürlüğe giren 7593 sayılı Kanun'la bu alanda önemli değişiklikler yapılmıştır. Artık ateşli silahı özen yükümlülüğüne aykırı şekilde muhafaza ederek çocuğun eline geçmesine neden olan kişi, bir yıldan üç yıla kadar hapis cezasıyla cezalandırılmaktadır. Bakım ve eğitim yükümlülüğünü yerine getirmeyen ya da çocuğun güvenliğini ağır şekilde tehlikeye sokan anne-babanın cezası da, bu ihmal sebebiyle çocuk kasten öldürme veya ağır yaralama suçu işlerse yarısından iki katına kadar artırılmaktadır. Aynı Kanun'la, kasten öldürme veya ağır yaralama suçunu işleyen 15-18 yaş arasındaki çocuklara, suçun işleniş şekli ve saiki gibi ölçütler gözetilerek yaş küçüklüğü indiriminin uygulanmayabileceği de kabul edilmiştir. Kısacası kanunkoyucu, hem çocuğa hem de ihmali bulunan anne-babaya karşı daha sert bir tutum benimsemiştir.

Kanaatimizce anne-baba açısından en dikkat çekici sonuçlar ise velayet ve koruyucu tedbirler alanıdır. Çocuğun menfaati ve gelişmesi tehlikeye düştüğünde anne-baba buna çare bulamıyorsa, hâkim çocuğun korunması için gerekli önlemleri alır. Bu önlemlerden sonuç alınamaz veya yetersiz kalacağı anlaşılırsa, çocuğa yeterli ilgiyi göstermeyen ya da ona karşı yükümlülüklerini ağır biçimde savsaklayan anne-babanın velayeti kaldırılabilir. Pek bilinmeyen bir husus da, kararda aksi belirtilmedikçe velayetin kaldırılmasının yalnız o çocuğu değil, mevcut ve doğacak bütün çocukları kapsamasıdır.



Velayetin kaldırılması son çaredir. Ondan önce Çocuk Koruma Kanunu'ndaki koruyucu ve destekleyici tedbirler devreye girer. Bunların başında, çocuğun bakımından sorumlu kimselere çocuk yetiştirme konusunda yol gösterilmesini amaçlayan danışmanlık tedbiri gelir. Yani hâkim yalnız çocuk hakkında değil, doğrudan anne-baba hakkında da tedbir uygulatabilir. Eğitim ve sağlık tedbirlerinin yanında, gerektiğinde çocuğun bakım yurduna veya koruyucu aileye yerleştirilmesi de mümkündür. 7593 sayılı Kanun bu alana da yenilikler getirmiştir. Ceza sorumluluğu olmayan çocuklar için spor ve gençlik merkezlerinde görev alma, kitap okuma, çevre temizliği ve bağımlılık tedavisi gibi yönlendirme tedbirleri ile çocuğun dijital cihazlarının belirli bir süre denetime açılması ve riskli platformlara erişiminin engellenmesi imkânı tanınmıştır. Daha da önemlisi, çocuk hakkında verilen tedbir kararlarına aykırı davranan anne-baba artık üç günden on güne kadar tazyik hapsiyle karşılaşabilecektir. Böylece tedbirlerin kâğıt üzerinde kalmasının önüne geçilmek istenmiştir.

Görüldüğü üzere hukuk, anne-babayı çocuğunun her davranışından sorumlu tutmamakla birlikte, gözetim ve özen yükümlülüğünü giderek ağırlaştırmaktadır. Evdeki silahı çocuğun ulaşamayacağı şekilde muhafaza etmek artık açık bir kanunî yükümlülüktür. Çocuğun arkadaş çevresini ve dijital dünyasını takip etmek, zorbalığa uğradığına ya da zorbalık uyguladığına dair işaretleri ciddiye alıp okulla iş birliği yapmak ise hem ebeveynlik görevinin hem de kanunun aradığı özenin gereğidir. Unutulmamalıdır ki hiçbir tazminat veya ceza, önlenilecekken önlenmemiş bir zararın yerini tutmaz.

İdeal Koleji Havacılık Akademisi

Geleceğin Gökyüzündeki İdeal'i!



+ 90 (332) 444 6 420

www.idealkolejihavacilikakademisi.com

YKS 2026

Gurur Tablomuz!

Yalçın Eğitim Kurumları gururla sunar.

CANAN SÖYLER HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	ŞEYDA AKIN BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ ENDÜSTRİ MÜHENDİSLİĞİ (İNG.)	ASLAN YEŞİL GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	HÜSEYİN SÜRÜCÜ SELÇUK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	NECATİ POLAT ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ (İNG.)
AKIN SEZEK DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	YILMAZ SARILAR TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİ. ELEKTRİK-ELEKTRONİK MÜHENDİSLİĞİ	NUR BAKIR ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	MELİH DEMİR SELÇUK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	MEVLÜT ÇAKIR SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
Y. SENA ERTEN İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	ZEYNEP DEMİREL BÜKENT ÜNİVERSİTESİ BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ (İNG.)	FEYZA TAŞER HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ (İNG.)	FARUK COŞKUN İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ UÇAK MÜHENDİSLİĞİ	BURAK BAYRAM YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ İŞLETME (İNG.)
ÖYKÜ KARA ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	IRMAK SELEN ŞENEL İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ İNGİLİZCE TIP FAKÜLTESİ (BURSLU)	YUSUF EMİR DOĞAN ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİ. TIP FAKÜLTESİ	ADEM DARICI NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	RABİA YURT HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ
METE ARI BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ İKTİSAT (İNG.)	ABDULLAH ÖZEN BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ HUKUK	FERİT TOPAL SELÇUK ÜNİVERSİTESİ HUKUK	AKİF GÜNAY ANADOLU ÜNİVERSİTESİ HUKUK	SÜLEYMAN ACAR MARMARA ÜNİVERSİTESİ YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ
ALİ TÖRÖN NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	ALİ İNAN NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	HAYVA ARSLANTAŞ MARMARA ÜNİVERSİTESİ HUKUK FAKÜLTESİ	ZEYNEP TÜRKÖĞÜ KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ MİMARLIK	KÜBRA ÖZKAN KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ MİMARLIK
MELİKE YEŞİL KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ HUKUK FAKÜLTESİ	GÜL BENGİSU PARMAK KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ HUKUK FAKÜLTESİ	FATMA BADE ARAS NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ HUKUK	İREM İLAYDA AVŞAR KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYETETİK	HAYRU NİŞA KARADAG ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK
KAAN EMİR İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ JEOLOJİ MÜHENDİSLİĞİ	ÖMER FARUK ARSLAN KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ MAKİNE MÜHENDİSLİĞİ	SUDE ERTUNÇ NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ ENDÜSTRİ MÜHENDİSLİĞİ	TEYFİK ÜYE NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ İLK VE ACIL YARDIM	FATMA ZEHRA OĞUT KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ FİZYOTERAPİ
ASLI NUR YAVUZ EGE ÜNİVERSİTESİ GIDA MÜHENDİSLİĞİ (İNG.)	NURAN EFŞAN DEMİREL NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ HAYVACILIK ELEKTRİK VE ELEKTRONİĞİ	MERVE SUDE ARICI KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ MİMARLIK	HATİCE NİŞA BOZDEMİR SELÇUK ÜNİVERSİTESİ TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ	MEVHİBE ELİF KELEŞ KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK GELİŞİMİ
NİDA ÖZTÜRK GAZİ ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK	YUSUF PEHLIVANOĞLU KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ FİZYOTERAPİ	ELİF SARIŞEN GAZİ ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYETETİK	FATMA ERDEM KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK GELİŞİMİ	BENGİSU İNCEL KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK GELİŞİMİ
HANDE ZEYNEB ALTUNKESER BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ TIP	BURAK ÖZCAN ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ HUKUK	ZEYNEP NUR YONCALIK NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ HUKUK	AZRA EKMEKÇİBAŞI KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK GELİŞİMİ	RANA MIZIRAK KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ DİYALİZ
ELİF SENA KARATAŞ KARAMANOĞLU MEHMET BEY ÜNİ. HEMŞİRELİK	HAYRÜNNİSA MERCAN CERRAHPAŞA ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK	CEREN GİDER NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK	MERVE KARATAŞ ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIBBİ SEK. VE DOKÜMANTASYON	ADEM ALPEREN KURT KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ
NİSANUR BOYACI KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ANESTEZİ	AHSEN SALİHA KENDİR KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ AMELİYATHANE	FATİMA ZEHRA SUZMEÇELİK KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK GELİŞİMİ	NİŞA NUR ERGÜL KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ENDÜSTRİYEL TASARIM	ECRİN ÖZEKERCI KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ ENDÜSTRİYEL TASARIM
			AYŞENUR DERESÖY SELÇUK ÜNİVERSİTESİ TARLA BİTKİLERİ	MEHMET KURT SELÇUK ÜNİVERSİTESİ İSTATİSTİK
			AYŞEN ÇAKAL AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ GASTRONOMİ	AYŞE UĞURLU NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYOLOJİ



yalçın
ÖZEL ÖĞRETİM KURSLARI



yalçın

ÖZEL ÖĞRETİM KURSLARI

Zindankale - Ecdat - Şefikcan - Meram

ECESU ÖZDEMİR

MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
EBELİK

UMUT YÜKSEL

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ELEKTRONİK TEKNOLOJİSİ

ALİ BAŞAR

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
İNŞAAT TEKNOLOJİSİ

**RAMAZAN
OGUZ**

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
İKTİSAT

ŞERİFENUR KUYUCU

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYOLOJİ

ALİ ADEM ÇEKİÇ

KARAMANOĞLU MEHMET BEY ÜNİ.
KİMYA BİLİMİ VE KAMU YÖNETİMİ

MELİKE YEŞİL

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

**EKREM EMRE
KARALAR**

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
ODYOLOJİ

**SARE
GEDİK**

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
TİBBİ GÖRÜNTÜLEME

**BEKİR
OZLU**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
ELEKT. VE ELEKTRONİK MÜHENDİSLİĞİ

**RUKİYE
DARİYERİ**

KONYA GIDA TARIM ÜNİVERSİTESİ
PATOLOJİ

**HATİCE NUR
KUBRA KOSE**

KONYA GIDA TARIM ÜNİVERSİTESİ
ULUS. TİCARET VE İŞLETMECİLİK

**LAYAN
JOURA**

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
İLETİŞİM

**AYŞEGÜL
TUFEKÇİ**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
BANKA VE SİGORTACILIK

**NESLİHAN
SARIKAYA**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
MATEMATİK ÖĞRETİM LİSİ

**SULTAN
YILDIRIM**

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
PAZARLAMA

**TUNAHAN
YAŞAR**

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİ.
İŞLETME

**MURAT
EMRE TOY**

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ELEKTRONİK TİCARET VE YÖNETİMİ

**HAVVA
ARSLANTAŞ**

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

ZELİHA YARININELİ

İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK

MERVE NUR HABACI

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
EBELİK

**HALİL EREN
NALVURAN**

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ELEKT. VE HABERLEŞME MÜHENDİSLİĞİ

**AYTEN SEVDE
YILMAZ**

KONYA GIDA TARIM ÜNİVERSİTESİ
DİJİTAL TARIM TEKNOLOJİLERİ

**NESİBE BETÜL
MANİSA**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ULUSLARARASI İLİŞKİLER (İNGİLİZCE)

**AMİNE MELDA
GÖK**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
İLÂHİYAT

**FATİH EMİN
KUÇUK**

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
FİZİK

AYŞEGÜL YAYLACI

KARAMANOĞLU MEHMET BEY ÜNİ.
İLÂHİYAT

**MEHMET
OTAL**

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK

**OSMAN EREN
VANLI**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
İLK VE ACIL YARDIM

**BETÜL
ASLANTALAY**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TİBBİ LABORATUVAR TEK NİKLERİ

KAAN ALİ ALTUN

POLONYA SGGW ÜNİVERSİTESİ
UÇAK MÜHENDİSLİĞİ

**AYŞE SENA
PORTAKAL**

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETİM LİSİ

ADNAN EFE ÜNVER

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
ULUSLARARASI TİCARET VE İŞLETME

HÜMEYRA YANGÖZ

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
ULUSLARARASI TİCARET VE FİNANSMAN

ALEYNA TOSUN

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TURİZM İŞLETME

FATİMA ÖZKAN

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
ULUSLARARASI TİCARET VE FİNANSMAN

**ELİF
YILDIRIM**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

**ALPER AGAH
BAĞCI**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
MİMARLIK

MELİS YEMENİCİ

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
MUHASEBE VE FİNANS YÖNETİMİ

**SALIHA
ÖZTEP**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
ALMAN DİLİ VE EDEBİYATI

**GÖKÇE
KAYITMAZBATIR**

MUĞLA SİTİ KOCMAN ÜNİVERSİTESİ
YAT KAPTANLIĞI

**YİĞİT
YANGIN**

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
ANESTEZİ

**NEVA
ALTUNAY**

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PAZARLAMA (İNGİLİZCE)

**DİLA ZEYNEP
ERSOY**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
LOJİSTİK YÖNETİMİ

E. CEYDA GÖKTAŞ

KAPADOKYA ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HEKİMLİĞİ

FATMA BADE ARAS

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

KEREM B. NOHUTÇU

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ELEKTRİK-ELEKTRONİK MÜHENDİSLİĞİ

ALİ ÇELİK

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
MAKİNE

OSMAN ERDOĞAN

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
TARIM MAKİNELERİ VE TEKNOLOJİLERİ

ENES TAŞAR

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ELEKTRONİK TEKNOLOJİSİ

**ERHAN ABDULLAH
ÖZOGUL**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

**ÖMER KEMAL
SAK**

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
MAKİNE

**BEKİR CAN
KOÇ**

NIĞDE ÖMER HALİDEMİR ÜNİVERSİTESİ
YENİ MEDYA VE İLETİŞİM

**ASLI
DEREBAĞ**

HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİ.
TİBBİ DOK.TASYON VE SEKRİTERLİK

**HATİCE SUDE
DAGLIOĞLU**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
ZİRAAT MÜHENDİSLİĞİ

**BELİNAY
YILDIRIM**

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
GASTRONOMİ

**ŞEYMA
YALÇIN**

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK

**ÖZGE
DALBUDAK**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

DAMLA HARMANCA

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
DİŞ HEKİMLİĞİ

ELİF ÇAKIR

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ

NURİ ECESoy

KARAMANOĞLU MEHMET BEY ÜNİ.
İNŞAAT MÜHENDİSLİĞİ

REYYAN DENİZ DAĞ

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
MAKİNE

YUSUF BAYRAK

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
TARIM MAKİNELERİ

MELİH SEYHAN

BAĞÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ (İNG.)

**ZEYNEP
GÜNEŞ**

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
TIP

**ÖMER VAHİT
ERÇAL**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK

**MUHAMMET METE
KOMURCU**

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
PATLAYICI VE ENERJİTİK

OSMAN YALÇIN

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
ÇAĞIRI HİZMETLERİ

**ELANAZ
CAN**

YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
İNGİLİZCE MÜTERCİM TERCÜMANLIK

**ELİF AYŞENUR
KOŞTU**

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EKONOMETRİ

**HASAN
ÖZTOK**

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
İŞLETME

**MELİKE
DEMİRCİ**

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SİYASET VE KAMU YÖNETİMİ

GÜL B. PARMAC

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
HUKUK

BETÜL K. YENİLMEZ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
YAZILIM MÜHENDİSLİĞİ

K. MERYEM YÜCEL

DICLE ÜNİVERSİTESİ
MATEMATİK

**BAHADİR
EKMEKÇİBAŞI**

KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
KONTROL VE OTOMASYON

TACETTİN KILIÇER

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI

EMRE BOZDAĞ

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
İNŞAAT TEKNOLOJİSİ

yalcinogretimkurslari.com
0332 351 61 25-26-27-28-29-30-31

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



GÜÇLÜ STOK
KESİNTİSİZ
çöğüm



GÜÇLÜ TEMELLER KALİTELİ MALZEMELER

Aytek
YAPI MALZEMELERİ

AYTEK KALİTESİYLE
seçkin
markalar

ANKA
SERAMİK

 **YURTBAY**
SERAMİK

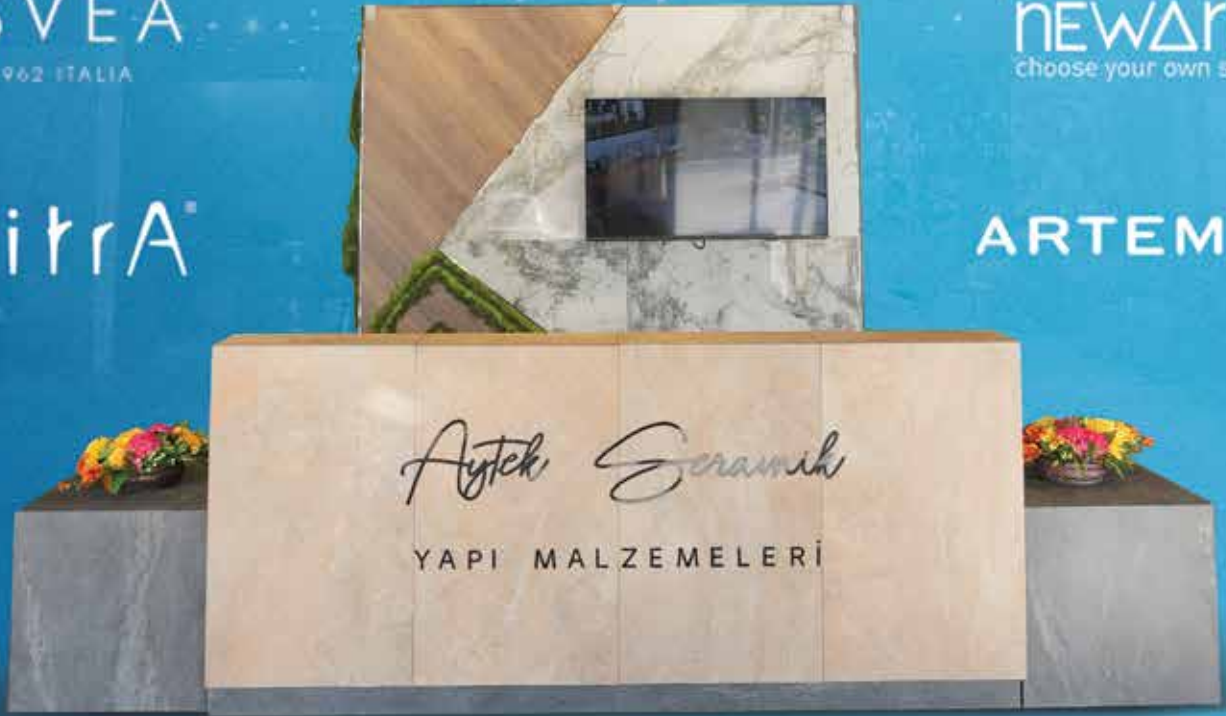
UŞAK  **seramik**

ISVEA
1962 ITALIA

NEWARC
choose your own style

VitrA

ARTEMA



Aytek Seramik
YAPI MALZEMELERİ

CeraStyle


Turkuaz
SERAMİK

BOCCHI
IL BAGNO PER TUTTI

GROHE


LINE.ART

 **PANGOLIN**
STONE

aytekseramik.com.tr

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME

Herkese merhabalar öncelikle yeni eğitim- öğretim yılının bütün öğrencilerimize sevgili velilerimize ve saygıdeğer öğretmenlerimize hayırlı uğurlu ve bol başarı dolu olması diliyorum. Okul döneminde beslenme okul başarısını önemli ölçüde etkilemektedir. Dengeli ve düzenli bir beslenme beyin fonksiyonlarını geliştirerek zeka seviyesini ve başarı düzeyini arttırmaktadır. Öğünlerde karbonhidrat, protein ve yağ alımı dengeli bir şekilde sağlanmalı, tüm besin gruplarına yer verilmeli ve besin çeşitliliği artırılmalıdır.

ÇOCUKLARINIZI KAHAVALTISIZ OKULA GÖNDERMEMELİSİNİZ

İyi yapılan bir kahvaltı günün daha zinde geçmesini ve öğrenmede daha başarılı olmayı sağlamaktadır.

Öğün atlama ve bunu alışkanlık haline getirme okul başarısını ve performansını olumsuz etkilemektedir. Özellikle günün en önemli öğünü olan kahvaltı mutlaka yapılmalıdır.

Kahvaltıda protein açısından zengin yumurtayı ihmal etmemelisiniz. Diş ve kemik sağlığı için süt ve süt ürünlerine mutlaka yer vermelisiniz. Kompleks karbonhidrat içeren tam tahıl ürünlerinden faydalanmalısınız. Vitamin ve mineral açısından zengin sebze ve meyveyi mevsimine göre ekleyebilirsiniz. Sağlıklı yağlar yüksek enerji ve besleyici içeriğe sahip olan yağlı tohumları bulundurmaya özen göstermelisiniz. Özellikle beyin fonksiyonlarının gelişmesi için süper besin olan cevizle çocuğunuzun beslenmesinde yer vermelisiniz.

YETERLİ UYKU ALIMI SAĞLAMALISINIZ

Düzenli bir uyku planı oluşturmalsınız. Dengesiz ve düzensiz bir uyku çocuğunuzun büyüme ve gelişimini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Düzenli bir uyku bağışıklık sistemini güçlendirmekte konsantrasyon ve akademik başarıyı arttırmaktadır.

FİZİKSEL AKTİVİTEYE ÖNEM VERMELİSİNİZ

Fiziksel aktivite büyüme ve gelişmeyi destekler özellikle kas-iskelet sistemi, kardiyolojik-solunum fonksiyonlarının gelişimini, kas gücünü ve kas dayanıklılığını artırır. Tv'de geçirilen ve kullanılan teknolojik aletlerin ekran süresi azaltılmalı ve sınırlandırılmalıdır. Bunun yerine çocuğunuzu sosyal hayatı geliştirici kurslara, yeteneğe ve ilgi alanına yönelik spor branşlarına yönlendirebilirsiniz. Çocuğunuzla beraber aktivite programı oluşturabilirsiniz. Aile zamanları planlayarak beraber fiziksel aktiviteler yapabilir, oyun zamanları oluşturarak bunları daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.



GENEL ÖNERİLER

Yemek saatlerinde aile ortamı oluşturmali ve beraber vakit geçirmelisiniz. Yemekte yemek dışında dikkat dağıtıcı televizyon, telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletler bulundurmamalısınız. Yemek saatlerinde özellikle televizyon gibi açık bulunan teknolojik aletleri kapatmalısınız.

Çocuğunuza yemek yemesi için baskı uygulamamalı ve zorlayıcı davranışlar sergilememelisiniz.

Haftada en az 1-2 kez zeka gelişimini ve konsantrasyonu arttırmak için omega-3 açısından zengin balık tüketmelisiniz.

Beslenme çantası hazırlıyorsanız hazırlarken hijyen koşullarına dikkat etmelisiniz. Beslenme çantasını günlük yıkamalısınız içerisine koyduğunuz sebze ve meyveleri çok iyi yıkamalısınız eğer ambalajlı bir ürün koyacaksanız ambalaj üzerindeki besin değerlerini incelemeli özellikle son kullanım tarihine (SKT) bakmalı ve besin etiketi okuma alışkanlığı kazanmalısınız.

Çocuğunuz okulda kantinlerde ambalajlı ve sağlıklı yiyeceklerle yönlendirmelisiniz. Sağlıklı besinleri anlatarak eğitim verebilirsiniz. Sağlıksız atıştırmalıklar abur-cuburlar yerine kapalı kutuda ve ambalajlı süt, meyve suyu ve kuruyemiş satın alabilirler.

HER GÜNÜNÜZÜN SAĞLIKLA GEÇMESİ DİLEĞİYLE
DİYETİSYEN SEVİM BİRCAN ÇETİN

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.

Güvenli Okul, Güçlü Çocuklar: Akran Zorbalığına Karşı El Ele

Çocukluk döneminde akran ilişkileri, sosyal ve duygusal gelişimin önemli bir parçasıdır. Çocuklar bu ilişkiler aracılığıyla iş birliği yapmayı, sınırlarını fark etmeyi, çatışmaları çözmeyi ve sosyal ilişkiler içinde kendilerini konumlandırmayı öğrenir. Bu nedenle akran ilişkilerinde yaşanan olumsuz deneyimler, çocuğun sosyal yaşamının yanı sıra okula uyumunu ve psikolojik iyi oluşunu da etkileyebilir.

Öncelikle akran çatışması ile akran zorbalığını birbirinden ayırmak gerekir. Her tartışma veya anlaşmazlık zorbalık değildir. Çatışmada tarafların ihtiyaçları ya da görüşleri karşı karşıya gelirken belirgin bir güç dengesizliği bulunmayabilir. Zorbalıkta ise bir çocuk veya çocuk grubu, sahip olduğu fiziksel, sosyal ya da psikolojik güç avantajını başka bir çocuğa zarar verecek biçimde kullanabilir. Fiziksel saldırının yanı sıra hakaret, tehdit, sosyal dışlama, söylenti yayma ve dijital ortamlarda hedef gösterme de zorbalığın farklı biçimleridir.

Zorbalık davranışının ortaya çıkışı tek bir nedene indirgenemez. Çocuğun bireysel özellikleri, aile ve okul ortamı, akran grubunun dinamikleri ve içinde bulunduğu sosyal çevre birlikte değerlendirilmelidir. Bazı çocuklarda öfke ve dürtüleri düzenleme güçlükleri, empati ve sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlikler ya da akran grubu tarafından kabul görme ve gruba uyum sağlama isteği davranışın ortaya çıkışında rol oynayabilir. Çocuğun çevresinde gözlemlediği saldırgan davranışları model alması da bu açıdan dikkate alınmalıdır. Ancak bu özelliklerin hiçbirisi tek başına zorbalığın nedeni olarak değerlendirilmemelidir.

Zorbalığa maruz kalan çocuklarda ise kaygı ve depresif belirtiler, yalnızlık, benlik değerinde düşüş ve okula yönelik olumsuz tutumlar görülebilir. Bazı çocuklar okula gitmek istemeyebilir, akran ilişkilerinden uzaklaşabilir veya akademik performanslarında değişiklik yaşayabilir. Uyku sorunları ve baş ağrısı, karın ağrısı gibi bedensel yakınmalar da ortaya çıkabilir. Ancak bu belirtiler farklı psikolojik veya çevresel nedenlerle de görülebileceğinden, tek başına zorbalık yaşandığını göstermez.

Müdahale sürecinde çocuğun yaşadığı deneyimi anlamak kadar, zorbalığın ortaya çıktığı sosyal bağlamı değerlendirmek de önemlidir. Olayın hangi koşullarda gerçekleştiği, kimlerin dahil olduğu, çocuğun nasıl tepki verdiği ve sonrasında neler yaşandığı birlikte ele alınmalıdır. Çocuk, aile ve okul arasındaki iş birliği bu



değerlendirmeyi güçlendirirken; öğretmen gözlemleri ve ebeveynlerin fark ettiği davranışsal değişiklikler de önemli bilgiler sağlar.

Klinik yaklaşımda, duruma göre onarıcı uygulamalardan yararlanılmaktadır. Onarıcı yaklaşım, yaşanan olayın yalnızca davranış boyutuyla ele alınması yerine, ortaya çıkan zararın anlaşılmasını, davranışın sorumluluğunun fark edilmesini ve mümkün olduğunda ilişkilerin yeniden düzenlenmesini amaçlar. Bu süreçte çocukların yaşanan olayın etkilerini ifade etmeleri, sorumluluk almaları ve ilişkilerde güveni yeniden oluşturabilecek adımları değerlendirmeleri desteklenebilir. Ancak belirgin bir güç dengesizliğinin bulunduğu durumlarda tarafların doğrudan karşı karşıya getirilmesi uygun olmayabilir. Her müdahalede öncelik, çocuğun güvenliğinin ve psikolojik bütünlüğünün korunması olmalıdır.

Güvenli okul, hiçbir çatışmanın yaşanmadığı değil; çatışma ile zorbalığın birbirinden ayırt edildiği, zarar verici davranışların normalleştirilmediği ve çocukların ihtiyaç duyduklarında güvenilir yetişkinlere ulaşabildiği okuldur. Akran zorbalığıyla mücadelede çocuğun ihtiyaçlarını merkeze alan; aile, okul ve ruh sağlığı profesyonellerinin iş birliği içinde yürüttüğü bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir.

GÖRGÜLÜ YATIRIMDAN

BÜYÜK LANSMAN FIRSATI

750.000 TL PEŞİNAT

0

FAİZ

**42 AY
VADE**

**18 AY SONRA
750.000 TL ARA ÖDEME**



MAG'INN PODIUM



MAG'INN GARDEN

**2+1
DAİRELER**



MAG'INN TREND



MAG'INN ROYAL

GÖRGÜLÜ
grup



0538 687 69 46



0530 259 85 80



OKULLARDA ARTAN ŞİDDETİN SEBEBİ ÖFKE KONTROLÜ EKSİKLİĞİ!

Ortaokul ve lise çağındaki çocuklar kendilerini haklı görüyor! Okullarda artan şiddet olaylarını değerlendiren uzmanlar, çocukların dürtüsel davranışlarının, sonunu düşünmeden hareket etmelerinin ve birbirlerine karşı zarar verme algılarının yüksek olmasının bu durumun başlıca nedenleri arasında olduğunu söylüyor.

Çocukların kendi duygularını analiz etmeleri ve neden öfkelenediklerini anlamalarının önemine işaret eden Uzman Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, “Çocuklar öfkelerini karşıya yansıtmaya fazla meyilli olabiliyor. Özellikle ortaokul ve lise çağındaki çocuklar, birçok noktada kendilerini haklı bulabiliyorlar.” dedi.

Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi Çocuk Ergen Uzman Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, son zamanlarda artan okullardaki şiddet olaylarını değerlendirdi. Okullarda artan şiddet olayları...

Son zamanlarda okullarda öğrenciler arasında şiddet olaylarının artış gösterdiğini kaydeden Uzman

Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, “Çocukların dürtüsel davranışlarının, anlık planlamalar yapmalarının, sonunu düşünmeden hareket etmelerinin ve birbirlerine karşı zarar verme algılarının yüksek olmasının bu durumun başlıca nedenleri arasında. Çocukların kendi duygularını yönetemiyor olmaları; kin, nefret ya da öç alma duygularının çok yoğun olması bu noktada önemli.” dedi. Sorun çözme becerileri...

“Bu tür olayların sık sık yaşanmaması için çocukların sorun çözme becerilerine daha fazla dikkat edilmesi gerekiyor.” diyen Uzman Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, “Çocuklar bir sorunla karşılaştıklarında, bu sorunu karşı tarafın canını acıtarak, öç alarak veya haddini bildirerek çözmek yerine, kendi içlerinde bu olayın neden bu kadar fazla tepki vermelerine neden olduğu, kendilerini neden bu kadar öfkeliendirdiğine odaklanmalılar.” şeklinde konuştu.

Neden öfkeliendiklerini anlamalılar Çocukların kendi duygularını analiz etmeleri ve neden öfkeliendiklerini

anlamalarının önemine işaret eden Uzman Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, “Çocuklar öfkelerini karşıya yansıtmaya fazla meyilli olabiliyor. Özellikle ortaokul ve lise çağındaki çocuklar, birçok noktada kendilerini haklı bulabiliyorlar. Çocuklar, ‘Ben karşımdakine her şeyi yapabilirim, eğer bana zarar verecek ya da beni üzecek bir şey yaptıysa ben de onun canını acıtabilirim, ben de onu üzebilirim.’ şeklinde düşünebiliyor.” diye konuştu.

Duygusal farkındalık nasıl oluşur Bu durumda hem ailelere hem de okul yönetimine büyük görevler düştüğünü de kaydeden Uzman Klinik Psikolog S. Aybeniz Yıldırım, ailelerin ve okulların, çocukların duygusal farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olacak önleyici çalışmalar yapması gerektiğini, bu tür çalışmaların, hem öğrencilerin duygularını daha iyi yönetmelerine hem de tatsız olayların önüne geçilmesine katkı sağlayacağını, bu sayede okullarda daha sağlıklı ve güvenli bir ortam oluşturulabileceğini vurguladı.

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



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



ÇOCUKLARIN DIŞ SAĞLIĞI İÇİN EN BÜYÜK GÖREV EBEVEYNLERE DÜŞÜYOR

Meslek hayatım boyunca ailelerden çocuklarının dişleriyle ilgili çok farklı sorular duydum. Ama yıllar içinde değişmeyen bir gerçek var: Çocuklarda sağlıklı dişlerin temeli, ilk diş çürüdüğünde değil; daha ilk diş çıkarken atılıyor.

Bebeklerde ilk süt dişleri genellikle 6. ay civarında sürmeye başlar. Elbette bu zamanlama her çocukta aynı değildir; birkaç ay erken ya da geç olması çoğu zaman normaldir. Ancak ilk dişin görülmesiyle birlikte ağız ve diş bakımının da başlaması gerekir.

Diş fırçalama alışkanlığı küçük yaşta başlar “Nasil olsa süt dişleri dökülecek” düşüncesi, çocuk diş sağlığı konusunda yapılan en önemli hatalardan biridir. Süt dişleri yalnızca geçici dişler değildir. Çocuğun çiğnemesi, konuşması, beslenmesi ve daimi dişlerin doğru konumda sürebilmesi açısından son derece önemlidir. Bu nedenle ilk dişlerden itibaren yaşına uygun bir diş fırçasıyla düzenli temizlik yapılmalı; kullanılacak diş macunu ve miktarı da çocuğun yaşına uygun seçilmelidir.

Burada özellikle anne ve babalara önemli bir görev düşüyor. Küçük bir çocuktan dişlerini tek başına yeterli kalitede fırçalamasını beklemek gerçekçi değildir. Çocuk fırçalamaya teşvik edilmeli ama ebeveyn mutlaka kontrol etmeli ve gerektiğinde fırçalamayı tamamlamalıdır.

Çünkü çocuklukta kazanılan ağız bakım alışkanlığı çoğu zaman yetişkinlikte de devam eder. Diş çıkarma dönemindeki her ateşi dişe bağlamayın Diş çıkarma döneminde huzursuzluk, salya artışı, diş etlerinde hassasiyet ve çocuğun sürekli bir şeyleri ağzına götürme isteği görülebilir.

Ancak özellikle yüksek veya devam eden ateşi doğrudan “diş çıkıyor” diyerek açıklamak doğru değildir. Ateşin altında başka bir enfeksiyon veya sağlık problemi bulunabilir. Aynı şekilde, diş çıkarma döneminde kullanılan jel, ilaç veya benzeri ürünlerin de gelişigüzel kullanılmasını doğru bulmuyorum. Özellikle bebeklerde kullanılacak ürünlerde mutlaka hekim önerisi alınmalıdır. ece beslenmesi ve diş çürüğü ilişkisine dikkat Çocuklarda erken dönem çürüklerinin önemli nedenlerinden biri de özellikle dişler sürdükten sonra gece boyunca tekrarlayan beslenme alışkanlıklarıdır.

Uyku sırasında tükürük akışı azalır. Dolayısıyla ağzın doğal temizleme ve koruma mekanizması da gündüze göre daha zayıftır.



Süt, mama veya şeker içeren içeceklerin diş yüzeyleriyle uzun süre temas etmesi, özellikle dişler temizlenmeden uyuması durumunda çürük riskini artırabilir. Bu nedenle çocuğun yaşına ve beslenme gereksinimine uygun şekilde gece beslenme düzeni değerlendirilirken ağız ve diş sağlığı da mutlaka hesaba katılmalıdır.

Ve en önemlisi: Gece uyumadan önce dişler mutlaka temizlenmelidir. Mesele sadece “şeker yemek” değil Çocuklarda çürük açısından yalnızca tüketilen şeker miktarı değil, şekerli ve yapışkan gıdaların ne kadar sık tüketildiği de çok önemlidir.

Şekerlemeler, çikolatalar, gofretler, şekerli içecekler, meyve suları ve diş yüzeyine yapışan karbonhidrat ağırlıklı atıştırma- lıkların gün boyunca sık sık tüketilmesi ağızdaki asit ataklarının sayısını artırır. Ben ailelere mümkün olduğunca doğal ve dengeli beslenmeyi öneriyorum. Burada amacımız çocuğa hayatı boyunca hiç tatlı yedirmemek değil. Asıl mesele, ne yediği kadar ne sıklıkta yediğini ve sonrasında ağız bakımının nasıl yapıldığını kontrol edebilmektir.

Çocuğunuzu dişi ağrıdığına diş hekimiyle tanıştırmayın Bence ebeveynlerin yaptığı en önemli hatalardan biri de budur.

Çocuğun diş hekimiyle ilk karşılaşması ağrı, korku ve acil bir tedaviyle olmamalıdır.

İlk dişin çıkmasından sonra ve en geç ilk yaş civarında yapılacak erken bir diş hekimi ziyareti; hem mevcut durumun değerlendirilmesi hem de anne-babanın doğru ağız bakımı, beslenme ve çürükten korunma konusunda bilgilendirilmesi açısından değerlidir.

Sonraki kontrollerin sıklığı ise her çocuk için aynı olmak zorunda değildir. Çocuğun çürük riski, ağız hijyeni, beslenme alışkanlıkları ve mevcut diş sağlığı değerlendirilerek hekim tarafından belirlenmelidir.

Unutmayalım; Çürüyen bir dişi tedavi etmek elbette mümkün. Ama asıl başarı, o dişin hiç çürümemesini sağlayabilmektir. Çocuklarımızın ağız ve diş sağlığı konusunda en büyük sorumluluk biz yetişkinlerde.

Onlara bırakabileceğimiz en güzel alışkanlıklardan biri de, ömür boyu koruyacakları sağlıklı bir gülümsemedir.

Lezzetli Bir Akşam Yemeğine *Davettisiniz!*



Fast



5 INCH
MERAM

☎ **REZERVASYON:**
0535 327 0101

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

🚗 Ücretsiz Otopark &
Ücretsiz Çocuk Oyun Alanı

DOĞRU HAREKET, SAĞLIKLI EKLEM, ÖZGÜR BİR YAŞAM

Yaş almak kaçınılmaz olabilir; ancak eklemlerimizin yaşlanma biçimi tamamen kader değil. Günümüzde fizik tedavi, rehabilitasyon ve rejeneratif tıp alanındaki gelişmeler, eklem sağlığını korumak ve hareket kalitesini artırmak için önemli fırsatlar sunuyor. Burada en önemli mesaj ise oldukça basit: Doğru hareket, sağlıklı ve genç eklemler demektir.

Eklem dokularının biyolojik yaşı, yalnızca takvim yaşımızla belirlenmiyor. Mekanik yüklenme, inflamasyon, vücut ağırlığı ve yaşam tarzı eklem sağlığında belirleyici rol oynuyor. Hareketsizlik kadar yanlış hareket ve aşırı yüklenme de zaman içerisinde kıkırdak ve eklem dokularının yıpranmasına neden olabiliyor.

Konya Özel Meram Akademi Hastanesi bünyesinde görev yapan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Uzm. Dr. Ahmet Özcan Kızılkaya, eklem sağlığında kişiye özel değerlendirme ve modern tedavi yaklaşımlarının önemi-ne dikkat çekiyor.

Kızılkaya'nın uyguladığı yöntemlerden biri olan PRP tedavisi, kişinin kendi kanından elde edilen trombositten zengin plazmanın ihtiyaç duyulan dokuya uygulanması esasına dayanıyor. Halk arasında zaman zaman kök hücre tedavisiyle karıştırılan PRP, kök hücre değildir; kişinin kendi kanındaki iyileşme potansiyelinden yararlanmayı amaçlayan bir uygulamadır. Cilt, saç ve yara izi gibi alanların yanı sıra eklem ve kas ağrıların hafifletilmesinde de tercih edilebiliyor. İşlem, kan alımı ve santrifüj aşamalarıyla birlikte genellikle 20-30 dakika içerisinde tamamlanıyor.

Ancak eklem ağrısının kaynağını yalnızca ağrıyan bölgede aramak da doğru olmayabilir. Diz ağrısının altında kalça stabilitesindeki zayıflık, ayak basış bozukluğu veya omurga hizalanmasındaki sorunlar bulunabilir. Bu nedenle modern yaklaşım, vücudu bir bütün olarak ve kinetik zincir içerisinde değerlendirmeyi gerektiriyor.

Bu noktada yalnızca MR gibi statik görüntüleme yöntemleri yeterli olmayabilir. DIERS (Formetric / 4D Motion Lab) gibi radyasyonsuz hareket ve postür analiz sistemleri, vücudun hareket sırasındaki davranışını inceleyerek yük

Dr. Ahmet Özcan KIZILKAYA
Akademi Meram Hastanesi Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon Uzmanı



dağılımı, pelvis ve omurga hizalanması ile yürüme patternleri hakkında önemli bilgiler sağlayabiliyor.

Peki kıkırdak hasarı tamamen iyileşir mi? Kıkırdığın kendini yenileme kapasitesi sınırlı olsa da erken dönemde uygulanan doğru tedavilerle süreç desteklenebilir. PRP ve hyaluronik asit gibi eklem içi uygulamalar, seçilmiş hastalarda inflamasyonun azaltılması ve eklem fonksiyonlarının desteklenmesi amacıyla kullanılabilir. Tedavi başarısında ise en önemli unsur doğru hastaya, doğru zamanda, doğru yöntemin uygulanmasıdır.

Sonuç olarak eklem sağlığında en değerli yaklaşım, sorun ortaya çıktıktan sonra müdahale etmek değil, erken önlem almaktır. Düzenli ve doğru egzersiz, sağlıklı kilo, kas dengesi ve kişiye özel hareket planı; uzun yıllar bağımsız ve kaliteli bir yaşamın temel taşlarıdır.

Unutmayalım: Hareketin yaşı yoktur. Doğru analiz, doğru hareket ve doğru tedaviyle eklem yaşlanması kader olmaktan çıkabilir.

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



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


20+
Yıllık sektör
tecrübesi.


5.000+
Konut satışı
işlemleri


50.000m²
Toplam proje
alanı

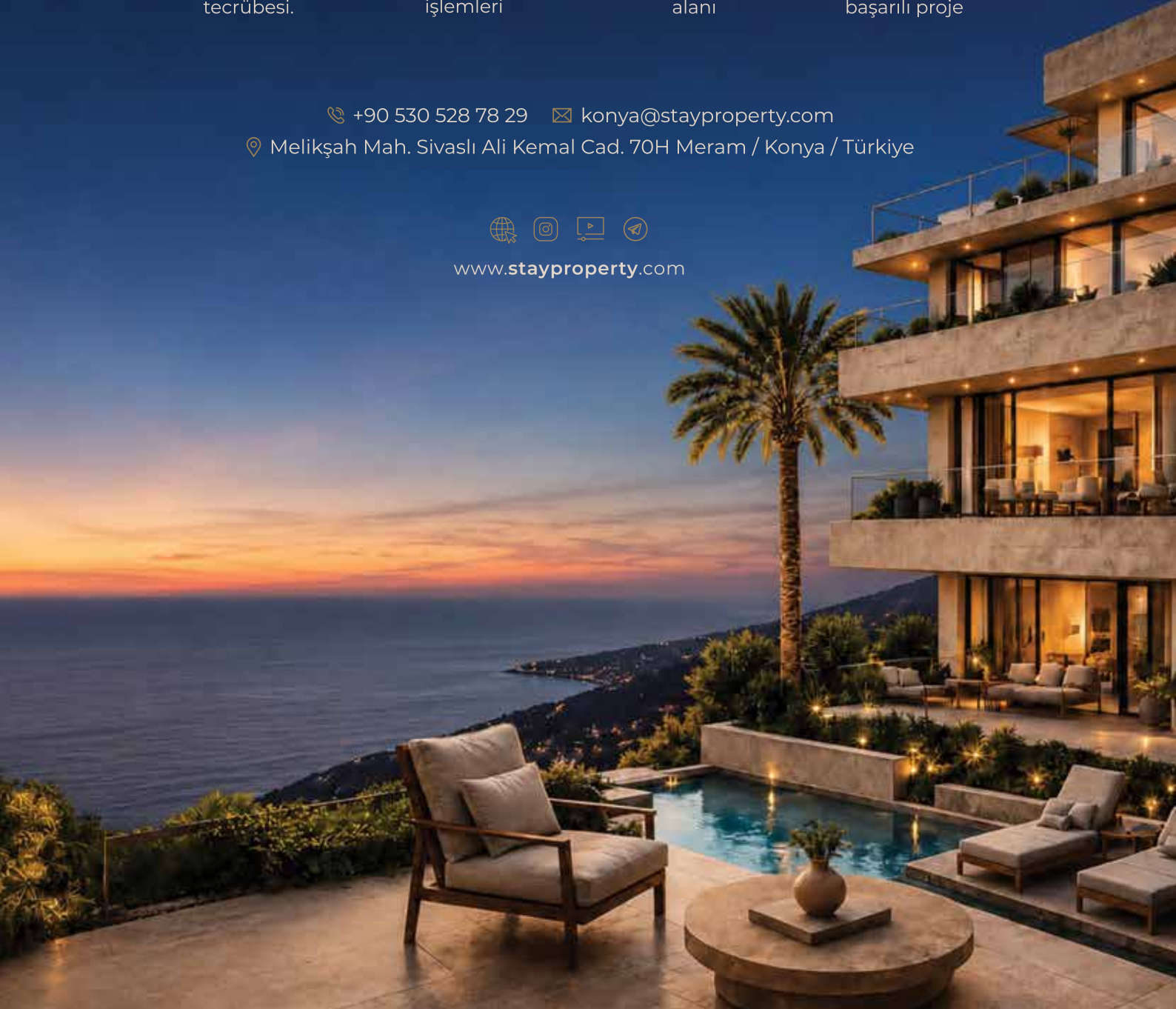

25
Prestijli ve
başarılı proje

 +90 530 528 78 29  konya@stayproperty.com

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



www.stayproperty.com





Akdeniz'de Yeni Bir Yaşam Başlıyor.



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

2020-2026 DÖNEMİNDE TÜRKİYE EKONOMİSİNDEKİ FİNANŞAL OKUR YAZARLIĞIN ÖNEMİ

Finansal okuryazarlık, bireylerin gelirlerini doğru yönetebilmesi, tasarruf ve yatırım kararlarını bilinçli verebilmesi ve ekonomik riskleri değerlendirebilmesi açısından günümüzde her zamankinden daha önemli hale gelmiştir. Özellikle 2020-2026 yılları arasında Türkiye ekonomisinde yaşanan gelişmeler, finansal bilgiye sahip olmanın yalnızca yatırımcılar için değil, toplumun tamamı için önemli olduğunu göstermiştir.

2020 yılında COVID-19 salgınının etkisiyle küresel ekonomide ciddi dalgalanmalar yaşanırken Türkiye ekonomisi de bundan etkilenmiştir. Buna rağmen Türkiye ekonomisi yılı yüzde 1,8 büyümeyle tamamlamıştır. Salgın döneminde uygulanan kredi ve destek politikaları ekonomik aktivitenin toparlanmasına katkı sağlarken, aynı zamanda enflasyon ve dış denge üzerinde baskılar oluşturmıştır.

2021-2023 döneminde ise yüksek enflasyon, döviz kurlarındaki hareketlilik ve satın alma gücündeki değişimler, bireylerin finansal kararlarını doğrudan etkileyen temel unsurlar olmuştur. Bu süreçte yalnızca para kazanmak değil, paranın satın alma gücünü korumak ve riskleri doğru yönetmek de önemli hale gelmiştir.

2024-2026 döneminde fiyat istikrarını sağlama ve enflasyonu düşürme amacıyla daha sıkı finansal koşullar ön plana çıkmıştır. Güncel verilere göre 2026 yılının Ağustos ayında yıllık tüketici enflasyonu yüzde 31,51 seviyesindedir. 2025 yılında Türkiye ekonomisi yüzde 3,7 büyürken, 2026 yılının ikinci çeyreğinde yıllık büyüme yüzde 2,3 olarak gerçekleşmiştir.

Bu ekonomik ortamda finansal okuryazarlık; bütçe oluşturmak, borçlanma maliyetini hesaplamak, enflasyonun tasarruflar üzerindeki etkisini anlamak, yatırım araçlarını karşılaştırmak ve uzun vadeli finansal hedefler belirlemek anlamına gelmektedir. 2020-2023 yıl-



ları arasında düşük faizle borçlananlar kazandı. 2023-2026 yılında parasını mevduatta değerlendirenler kazançlarına yenisini ekledi. Borçlanmaktan korkan, finansal bir yatırım yapmayan, sürekli yatırım konusunda çekingen kalanlar ise kazananları seyretmekle kaldı. Sonuç olarak 2020-2026 dönemi, ekonomik koşulların hızla değişebildiğini ve bireylerin finansal geleceğini koruyabilmesi için bilinçli, planlı ve uzun vadeli finansal kararlar almasının önemini açıkça ortaya koymuştur.



'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

SESSİZLİK DE BİR YARDIM ÇIĞLIĞI!

Şiddete uğrayan çocuklar her zaman kendilerini ifade edemeyebiliyor! Şiddet ve akran zorbalığına maruz kalan çocukların her zaman tepki vererek yardım istemeyebileceğini belirten uzmanlar, çoğu zaman susmayı bir hayatta kalma stratejisi olarak seçtiklerini söylüyor.

Çocukların maruz kaldıkları şiddeti anlatamamalarının arkasında çoğu zaman görünmeyen ama güçlü duygular olduğunu kaydeden Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Bu duruma, 'söylersem daha kötüsü olur' korkusu, 'ben bir şey yaptım, hak ettim' gibi içselleştirilmiş suçluluk ya da 'kimse bana inanmaz' düşüncesi neden olabiliyor." dedi. Çocuklardaki davranış değişiklikleri, fiziksel şikayetler ve dijital ipuçlarının dikkatle izlenmesi gerektiğine vurgu yapan Ülkü, çocukların yalnız bırakılmaması ve güvenli iletişim ortamı kurulmasının kritik olduğunu altını çizdi.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, 4 Mayıs Uluslararası Şiddet Mağduru Çocuklar Günü kapsamında şiddet ve zorbalığa maruz kalan çocukların neden çoğu zaman sessiz kaldıkları hakkında açıklamalarda bulundu.

Bazı çocuklar sessiz kalarak kendini korumaya çalışır! Şiddete maruz kalan bazı çocukların yardım isterken bağırmadığını, karpıyı çarpmadığını, yüksek sesle itiraz etmediğini ifade eden Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Daha sessiz bir yol seçerler; susmak. O sessizlik, çoğu zaman bir boşluk değil, tam aksine, içi korku, utanç ve çaresizlikle dolu bir alandır." dedi.

Akran şiddetine maruz kalan çocukların bir kısmının kendini savunmaması ya da durumu yetişkinlerle paylaşmamasının, dışarıdan bakıldığında 'tepkisizlik' gibi görünse de, aslında bir hayatta kalma stratejisi olduğunu aktaran Ülkü, "Çocuk, tehdit karşısında bedensel ve duygusal olarak kilitlenir. Ne söyleyeceğini bilemez, hareket edemez, sanki sahnenin içinde ama kendisi yokmuş gibi hisseder. Bu durum, güçsüzlükten çok, beynin kendini koruma biçimidir." şeklinde konuştu.

Sessizlik çoğu zaman ipuçlarıyla konuşur!

Çocukların neden anlatmadığına değinen Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, şunları söyledi:

"Bunun arkasında çoğu zaman görünmeyen ama güçlü duygular vardır. 'Söylersem daha kötüsü olur' korkusu, 'ben bir şey yaptım, hak ettim' gibi içselleştirilmiş suçluluk ya da 'kimse bana inanmaz' düşüncesi... Zorbanın aynı sınıfta olması, arkadaş grubunun dağılacağı kaygısı ya da daha önce yardım isteyip sonuç alamamış olmak da çocuğu sessizliğe iter. Böylece çocuk, kendini korumanın yolunu görünmez olmakta bulur.

Oysa sessizlik çoğu zaman ipuçlarıyla konuşur. Okula gitmek istemeyen, ders başarısı aniden düşen, içine kapanan ya da tam tersine öfke patlamaları yaşayan bir çocuk bize bir şey anlatıyordur. Sık sık karın ağrısı ya da baş ağrısı yaşayan, eşyalarını kaybeden, arkadaşlarından uzaklaşan çocukların hikâyesine dikkatle bakmak gerekir. Bazen de ipuçları dijital dünyadadır; telefonunu saklayan, mesajlardan kaçınan bir çocuk, siber zorbalığın hedefi olabilir."

Çocuk yalnız kalmamalı!



Böyle durumlarda tek bir doğru olmadığına işaret eden Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Her durumun dinamiği farklıdır. Ancak çocuklara şu temel yollar öğretilmeli; güvenli değilse ortamdan uzaklaşmak, kalabalığa yönelmek, güvendiği bir yetişkinden yardım istemek ve sınır koyan kısa cümleler kullanmak... 'Bunu istemiyorum', 'dur', 'bana dokunma' gibi net ifadeler, çocuğun kendini ifade etmesini kolaylaştırır. Özellikle siber zorbalıkta, kanıtları silmeden saklamak da önemlidir. En kritik nokta ise şu; çocuk yalnız kalmamalı." dedi.

'Hayır deme' ve sınır koyma becerisinin, bir günde öğrenilen bir davranış olmadığına vurgu yapan Ülkü, "Bu beceriler, evde ve okulda tekrar ederek, deneyimleyerek gelişir. Çocuklara duygularını tanıma, rahatsızlık hissettiklerinde bunu fark etme ve ifade etme alanı açılmalı. Küçük yaşlardan itibaren 'istemiyorsan hayır diyebilirsin' mesajını duyan bir çocuk, zorbalık karşısında da daha güçlü durabilir. Burada en önemli model yine yetişkinlerdir. Kendi sınırlarını sağlıklı şekilde ifade eden bir ebeveyn, çocuğuna en etkili dersi verir." açıklamasını yaptı.

Bir çocuğu korumanın ilk adımı, söyleyemediklerini fark etmektir!

Çocukların yardım isteyebilmesi için yalnızca bireysel değil, toplumsal bir güven alanına ihtiyaç olduğuna dikkat çeken Klinik Psikolog İnci Nur Ülkü, "Okulların açık kapı politikası benimsemesi, zorbalıkla ilgili net ve uygulanabilir kurallar koyması, çocukların kendilerini ifade edebileceği güvenli alanlar yaratması gerekir." dedi.

Ailelerin ise yargılamadan dinleyen, suçlamadan anlayan bir tutum benimsemesinin hayati önem taşıdığının altını çizen Ülkü, sözlerini şöyle tamamladı:

"Sana inanıyorum, bu senin hatan değil ve birlikte çözebiliriz" cümlesi, bir çocuğun dünyasında sandığımızdan çok daha büyük bir yer açar. Medya da bu süreçte önemli bir rol üstlenir; yardım aramayı zayıflık değil, cesaret olarak gösteren bir dil kullanmak gerekir.

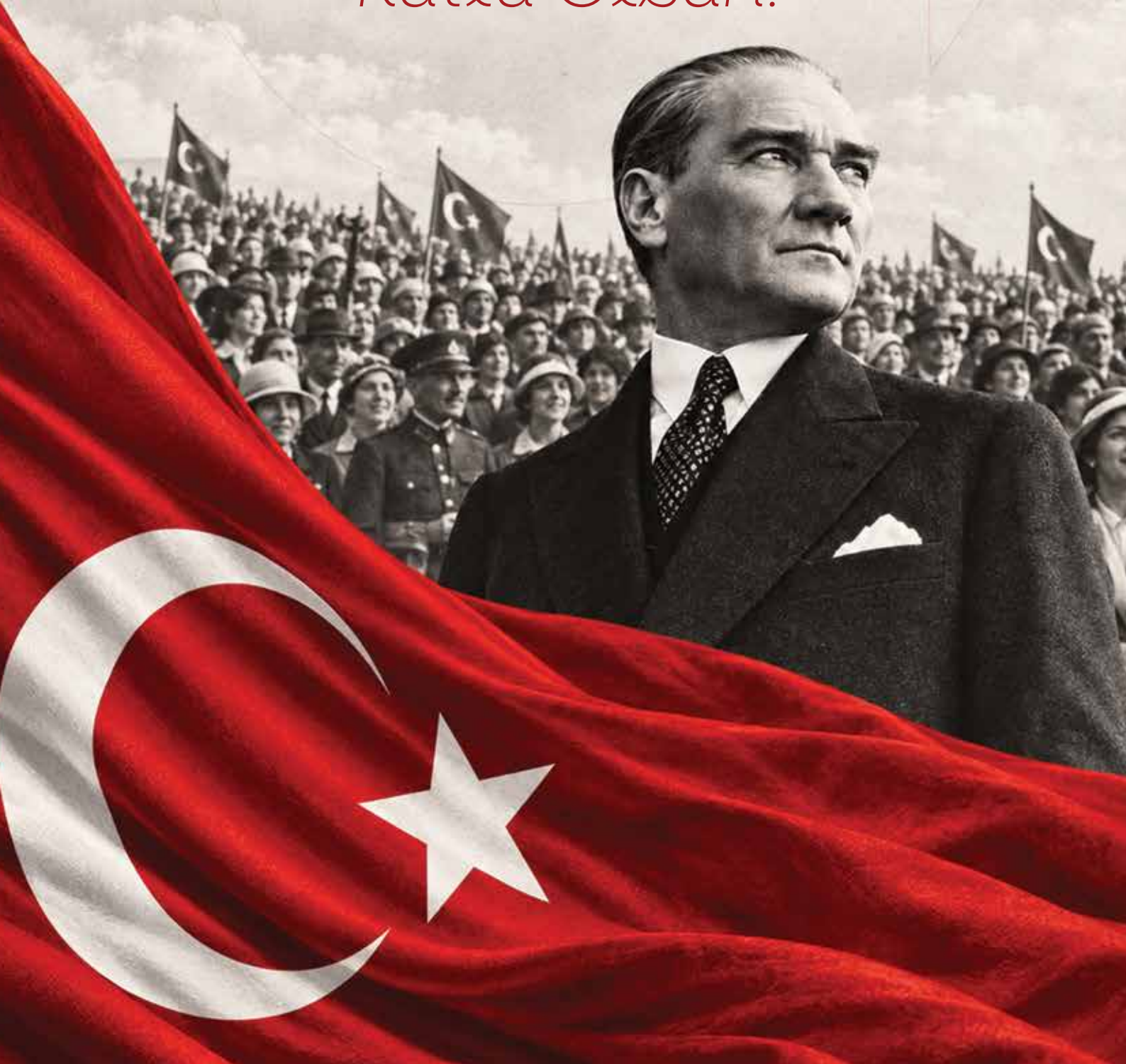
Unutmamak gerekir ki, şiddete uğrayan bir çocuğun sessizliği boşluk değildir. O sessizlik, dikkatle dinlendiğinde bize çok şey anlatır. 4 Mayıs Uluslararası Şiddet Mağduru Çocuklar Günü, yalnızca bir farkındalık günü değil; çocukların duyulmayan seslerini gerçekten duymaya başlamak için bir hatırlatmadır.



2 9 E K İ M

CUMHURİYET BAYRAMI'MIZ

Kutlu Olsun!





KONYA'NIN BAMYA ÇORBASI DÜNYAYA AÇILIYOR

Konya denilince akla yalnızca Mevlana, sema ve Selçuklu mirası gelmiyor. Bu kadim şehrin mutfağı da yüzyılların birikimini taşıyan eşsiz bir kültür hazinesi olarak karşımıza çıkıyor. Selçuklu saraylarında şekillenen, Mevlevi geleneğiyle zenginleşen Konya mutfağının en özel lezzetlerinden biri ise hiç kuşkusuz bamyacı çorbası.

Öyle sıradan bir çorbadan söz etmiyoruz. Konya'da bamyacı çorbası, sofraya gelen bir yemek olmanın çok ötesinde; düğünlerin, davetlerin, özel günlerin ve misafirperverliğin adeta simgesi.

Asırlardır özellikle düğün sofralarının vazgeçilmezi olan bu geleneksel lezzet, bugün Konya sınırlarını da aşmış durumda. Konya'ya gelen yerli ve yabancı turistlerin mutlaka tatmak istediği lezzetlerin başında gelen bamyacı çorbası, artık farklı şehirlerden sipariş verilerek sofralara ulaşıyor.

Bu hikâyenin önemli adreslerinden biri de Konya Kebap Evi.

İşletme sahibi Mesut Tekin'in anlattıkları, bamyacı çorbasının neden bu kadar özel olduğunu ortaya koyuyor. Kuzu eti ve çiçek bamyacı kullanarak hazırlanan çorba, klasik çorbalardan farklı olarak çoğu zaman yemeğin başında değil, ortasında ikram ediliyor. Çünkü Konya sofrasında bamyacı çorbasının kendine özgü bir yeri ve zamanı var.

Tekin'in tarifine göre bu lezzetin temelinde özenli bir hazırlık süreci bulunuyor. İpe dizilerek kurutulan çiçek bamyacılar önce tüylerinden arındırılıyor, ardından haşlanıyor. Küçük bamyacı boyutunda doğranan kuşbaşı kuzu eti ise limonlu suda hazırlanıyor. Kuyruk yağında kavranan ete soğan, salça ve ardından bamyacı ekleniyor. Bütün malzemeler ekşili suda buluştuğunda ortaya, Konya

mutfağının karakterini taşıyan o kendine has tat çıkıyor.

Burada özellikle kuyruk yağının hakkını teslim etmek gerekiyor. Çünkü bu geleneksel malzeme, bamyacı çorbasına yalnızca yağlı bir yapı kazandırmıyor; lezzetin derinleşmesini ve çorbanın kendine özgü aromasını ortaya çıkarıyor.

Bir başka önemli ayrıntı ise çiçek bamyacı.

Çiçek bamyacı, çiçeği üzerindeyken toplanıyor ve zahmetli bir kurutma sürecinden geçiyor. Bu nedenle sıradan bir sebze olarak görülmemesi gerekiyor. Bugün 100 gramının yaklaşık 300 liraya kadar ulaşabilen fiyatı da ürünün ne kadar kıymetli olduğunu gösteriyor.

Aslında bamyacı çorbasını özel yapan yalnızca malzemeleri değil, taşıdığı kültürel anlam.

Konya'da bir düğün düşünün... Misafirler ağırlanıyor, sofralar kuruluyor ve o sofrada mutlaka bamyacı çorbası yerini alıyor. Bu nedenle bamyacı çorbası, Konya'da bir yemek olmaktan çıkıp adeta bir gelenek haline gelmiş durumda.

Mesut Tekin'in dikkat çektiği bir başka nokta da çorbanın besleyici özelliği. Lif bakımından zengin olan bamyacının bağırsakların çalışmasına katkı sağladığı, protein, vitamin ve mineraller bakımından da değerli olduğu belirtiliyor. Özellikle bamyacının haşlandığı suyun dökülmemesi gerektiğinin altını çizen Tekin, bu suyun besin değerinin yüksek olduğuna dikkat çekiyor.

Yani bamyacı çorbası; sebzeyi, eti ve yağı aynı tabakta buluşturan, hem geleneksel hem de besleyici bir yemek olarak karşımıza çıkıyor.

Fakat bana göre bu hikâyenin en dikkat çekici tarafı, bamyacı çorbasının artık Konya'da kalmaması.

Konya Kebap Evi'ne gelip bamyacı çorbasını deneyen müşteriler, lezzeti beğendiklerinde bu kez farklı illerden sipariş veriyor. Bir başka ifadeyle, Konya'nın düğün sofralarında yüzyıllardır yaşatılan bir lezzet, bugün kentin sınırlarını aşarak başka şehirlerin mutfaklarına konuk oluyor.

Bu, yalnızca bir çorbanın başka şehirlere gönderilmesi değil.

Bu, Konya'nın mutfak kültürünün taşınmasıdır.

Selçuklu'dan bugüne ulaşan, Mevlevi kültürüyle yoğrulan ve düğün sofralarında nesilden nesile aktarılan bamyacı çorbası, bugün yeni bir yolculuğa çıkıyor. Konya Kebap Evi'nin mutfağından farklı illere gönderilen her sipariş, aslında bu kadim mutfak kültürünün başka bir sofrada yeniden hayat bulması anlamına geliyor.

Belki de bundan yıllar sonra bamyacı çorbası denildiğinde yalnızca Konya'nın düğünleri değil, Türkiye'nin dört bir yanındaki sofralar akla gelecek.

Çünkü bazı yemekler yalnızca karın doyurmaz.

Bazı yemekler bir şehrin hikâyesini taşıyor.

Bamyacı çorbası da Konya'nın hikâyesini taşıyan en güçlü lezzetlerden biri...

Ve görünen o ki bu hikâye artık Konya'dan dünyaya doğru uzanan bir sofrada yazılmaya devam ediyor.

Konya Kebap Evi Öncülüğünde

KONFOR VE RAHATLIK BİR ÇATI ALTINDA BULUŞTU



0532 499 42 51
kontaskent.com

Selçuk Mahallesi
Şehit Ömer Halisdemir Caddesi
Selçuklu / KONYA

Kontas Kent

OKULLAR AÇILIRKEN GÖRÜNMEZ TEHDİT: AKRAN ZORBALIĞI

Her 3 çocuktan 1'i akran zorbalığına uğruyor. Okulların açılmasına sayılı günler kaldı. Öğrencilerin okullarda karşılaştığı görünmez tehdit ise akran zorbalığı, Dünyada ve Türkiye'de her 3 çocuktan 1'i zorbalığa uğruyor. Akran zorbalığının giderek artarak devam ediyor. Çocukların hem akademik hem de psikolojik gelişimlerini tehdit eden bu sorun haline geldi. Okulların açılmasına günler kala, çocukları akademik zorlukların yanı sıra bekleyen en önemli risklerden biri akran zorbalığı. Fiziksel, sözel ya da cinsel eylemlerle ortaya çıkabilen; kimi zaman doğrudan saldırı, kimi zaman ise dışlama veya alay etme gibi dolaylı yollarla kendini gösteren zorbalık, artık yalnızca sınıf içinde ya da okul bahçesinde değil, sosyal medya ve dijital platformlarda da görünmez bir tehdit haline geliyor. Akran zorbalığının giderek artan etkilerine dikkat çekerek, çocukların hem akademik hem de psikolojik gelişimlerini tehdit eden bu sorunun ciddiyetini vurguladı.

"Dünyada ve Türkiye'de her 3 çocuktan 1'i zorbalığa uğruyor" Araştırmalar, akran zorbalığının her ülkede yaygın bir sorun olduğunu ve özellikle ekonomik açıdan dezavantajlı çocuklarda daha sık görüldüğünü ortaya koyuyor. Dünya çapında 83 ülkeyi kapsayan geniş ölçekli bir araştırma, 12-17 yaş arası ergenlerde zorbalığa maruz kalma oranının ortalama yüzde 30 olduğunu gösteriyor: yani her üç çocuktan biri akran zorbalığının hedefi oluyor. En yüksek oranlar Doğu Akdeniz ve Afrika bölgelerinde görülürken, Avrupa ülkelerinde bu oranın oldukça düşük olduğu görülüyor. Zorbalığın ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirten Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Türkiye'de akran zorbalığı ile ilgili yürütülen bir araştırmanın sonuçlarını aktararak şunları söyledi:

"Türkiye'de yürütülen geniş kapsamlı bir araştırmada ise öğrencilerin üçte birinin geleneksel okul zorbalığına, yaklaşık beşte birinin de siber zorbalığa maruz kaldığı saptandı. Erkek öğrenciler daha çok zorba rolünde yer alırken, kız öğrencilerin özellikle siber zorbalığın hedefi oldukları belirlendi. Bu bulgular, ülkemizde akran zorbalığının hem yaygın hem de cinsiyetler arasında farklı biçimlerde ortaya çıkan bir sorun olduğunu gösteriyor. Zorbalığın bu kadar yüksek oranlarda görülmesi, bunu yalnızca bireysel bir sorun değil, ciddi bir halk sağlığı meselesi haline getiriyor."

"Akran zorbalığı kısa ve uzun vadede önemli psikolojik yaralar açar"

"Akran zorbalığına maruz kalan çocuklar çoğunlukla utanç, korku, üzüntü ve öfke gibi yoğun duygular yaşarlar. Bu duygular onları içe kapanmaya, sosyal etkinliklerden uzak durmaya, fikirlerini ifade etmekten çekinmeye yöneltebilir. Bunlar uzun vadede ciddi psikolojik sorunlara dönüşebilir. Araştırmalar, zorbalığa maruz kalan çocuklarda kaygı, depresyon, travmatik stres, yeme bozuklukları gibi ciddi ruh sağlığı sorunları geliştiğini, bu çocuklarda kendine zarar verme davranışlarının ve hatta intihar girişimlerinin daha sık görüldüğünü gösteriyor. Dolayısıyla zorbalık yalnızca anlık bir çatışma değil, uzun vadede çocukların ruh sağlığını derinden etkileyen bir travma kaynağıdır."



"Empati eksikliği ve sosyal medya kültürü zorbalığı körükliyor"

"Zorbalığın nedenleri üzerine yapılan psikolojik araştırmalar, bu davranışın basit bir 'kötü niyet' meselesi olmadığını ortaya koyuyor. Zorbalık, aslında sosyal hiyerarşilerde güç kazanma ve elde edilen gücü koruma çabasının bir yansıması. Çocuk, çevresinden dikkat, onay, saygı veya somut ödüller elde ettikçe bu davranışı sürdürüyor. Özellikle empati yetisi zayıf olan bir çocuk, davranışlarının yol açtığı zararı fark etmeyebiliyor. Günümüzde sosyal medyanın sunduğu 'beğeni' ve 'takipçi' gibi görünür ödüller, özellikle siber zorbalığı daha da pekiştiren bir rol oynuyor."

"Ailelere önemli rol düşüyor"

Akran zorbalığının çözümünde ailelerin kritik rolünü vurguladı: "Okulların açılmasına kısa bir süre kala aileler, çocuklarını akran zorbalığına karşı bilinçlendirmek için evde basit ama etkili adımlar atabilirler. Öncelikle, zorbalığın ne olduğunu ve hangi davranışların kabul edilemez olduğunu çocuklarıyla açıkça konuşmaları gerekiyor. Bunun için Millî Eğitim Bakanlığı'nın internet sitesinde yer alan çok sayıda bilgilendirici kaynaktan faydalanabilirler. Çocuklara hem mağdur olduklarında hem de tanık olduklarında sessiz kalmamaları gerektiğini öğretmek, onları koruyucu bir bilinçle donatır."

Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarındaki değişiklikleri fark etmesi ve duygularını ifade edebilecekleri güvenli bir ortam yaratması çok önemli. Çocuk zorbalığa uğradığında, yaşadığı olayları anlatabilmesi için desteklenmeli. Aile bu noktada koruyucu bir rol üstlenerek çocuğun fiziksel ve duygusal bütünlüğünü gözetmeli, okulla iletişime geçerek zorbalığı önlemek için girişimlerde bulunmalı. Ayrıca çocuklara, zorbalığa boyun eğmenin ve sessiz kalmanın çözüm olmadığını, tam tersine bu davranışı beslediğini anlatmak gerekiyor. Çocuk kendisini ifade etmeyi ve sınır çizmeyi öğrendiğinde hem zorbalığın etkileri azalır hem de öz güveni güçlenir.

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

ÇEREZLİK AYÇİÇEĞİNDE PİYASA VE KALİTE DENGESİ



Çerezlik ayçiçeğinde son dönemde yaşanan fiyat hareketleri, üreticinin karar verme sürecini her zaman-
kinden daha zor bir hale getirdi. Özellikle hasat dö-
neminde ürün arzının artması, alıcı sayısının sınırlı kalması ve
ürünün fiyatının oluşmasını sağlayacak güçlü ve şeffaf bir
borsa mekanizmasının bulunmaması, piyasada belirsizliğin
artmasına neden oluyor.

Çerezlik ayçiçeğinde fiyat yalnızca ürün miktarına göre
belirlenmiyor. Tane iriliği, dolgunluk, renk, nem oranı, ya-
bancı madde oranı, kırık tane miktarı ve genel ürün temi-
zliği, alıcının değerlendirmesinde önemli rol oynuyor. Aynı
bölgede üretilen iki ürün arasında kalite farklılığı bulun-
ması, kilogram fiyatlarında da önemli farklılıklar oluştu-
rabiliyor. Bu nedenle üreticinin yalnızca “piyasa fiyatı kaç
lira?” sorusuna değil, “Benim ürünüm hangi kalite sınıfın-
da?” sorusuna da cevap araması gerekiyor.

Arzın yükseldiği dönemlerde ise fiyat üzerindeki baskı daha
belirgin hale geliyor. Hasadın aynı zaman diliminde yoğun-
laşması, depolama imkânı sınırlı olan üreticiyi ürününü kısa
sürede satmaya yöneltebiliyor. Alıcı tarafında alternatif

ürün miktarının artması da pazarlık gücünü değiştirebili-
yor. Bu durum, üreticinin maliyetlerini karşılamaya çalıştığı
bir dönemde fiyatların geri çekilmesine neden olabiliyor.

Burada önemli sorunlardan biri de fiyat oluşumunun ye-
terince şeffaf olmaması. Düzenli ve güvenilir bir borsa fi-
yatının bulunmadığı piyasalarda üretici farklı alıcılardan
farklı fiyatlar duyabiliyor. Bu durum, “beklemeli miyim,
satmalı mıyım?” sorusunu daha da önemli hale getiriyor.

Önümüzdeki dönemde çerezlik ayçiçeğinde sürdürüle-
bilir bir piyasa için yalnızca yüksek verim değil, standart-
laştırılmış kalite kriterleri, doğru sınıflandırma, depolama
imkânlarının geliştirilmesi ve fiyat oluşumunun daha şeffaf
hale gelmesi önem taşıyor.

Üretici açısından ise temel mesaj açık: Ürünün miktarı kadar
kalitesi ve pazarlanma zamanı da ekonomik değeri belirli-
yor. Piyasa koşulları değişebilir; ancak kaliteli, standartlara
uygun ve doğru zamanda pazarlanan ürünün pazardaki
karşılığını koruma ihtimali daha yüksek olacaktır.



Her bütçeye uygun

Akademi Check-Up Günleri başlıyor!



*Erken teşhis,
sağlıklı gelecek!*



Temel, Standart, Genel ve VIP
CHECK-UP paketlerimizin detayları ve
ücretleri için bize ulaşabilirsiniz.



akademi
hastaneleri



444 42 30

www.akademihastaneleri.com



FİLİSTİN MİLLİ TAKIMI İLE KONYASPOR'UN KARŞILAŞTIĞI MAÇTA TÜM DÜNYAYA FİLİSTİN'E DESTEK MESAJI VERİLDİ

İslam İşbirliği Gençlik Başkenti Konya, tarihe geçecek anlamlı gecelerden birine daha ev sahipliği yaptı.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Konya Büyükşehir Belediyesi ve İslam İşbirliği Gençlik Forumu tarafından düzenlenen organizasyonda "Bizim Evimiz Sizin Eviniz" mottosuyla TÜMOSAN Konyaspor ile Filistin Milli Futbol Takımı, dostluk ve dayanışma mesajlarıyla aynı sahada buluştu.

TÜRK BAYRAKLARI VE FİLİSTİN BAYRAKLARI YAN YANA DALGALANDI

42 bin kişilik Konya Büyükşehir Stadyumunu dolduran Konyalılar da Filistin Milli Futbol Takımı'nı bağrına bastı. Türk bayrakları ve Filistin bayraklarının yan yana dalgalandığı stadyumda binlerce yürek aynı duyguda buluştu.

Karşılaşmayı Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, İlim Yayma Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı Necmeddin Bilal Erdoğan, Konya Valisi İbrahim Akın, Konya Milletvekilleri, Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Filistin Gençlik ve Spor Yüksek Konseyi Başkanı Cibril er-Rucub ve protokol üyeleri de tribünden takip etti.

"HERKES SESSİZ KALSA DA BU SOYKIRIMA TÜRKİYE SESSİZ KALMAYACAK"

İlim Yayma Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanı Necmeddin Bilal Erdoğan, "Biz burada şu mesajı vermek istiyoruz. 'Burası sizin de eviniz' diyoruz. Filistinli kardeşlerimize 'siz sapsiz değilsiniz' mesajı veriyoruz. Filistinli kardeşlerimize yaşadıkları bunca badireden sonra yalnız olmadıkları mesajını bir moral mesajı olarak, bir dostluk, kardeşlik mesajı

olarak gönderiyoruz. Herkes sessiz kalsa da bu soykırımı Türkiye sessiz kalmayacak. Çocuklar okullarına gidebilsin diye, bölgede barış olsun diye soykırımcı zalim İsrail'in durdurulmasını istiyoruz. Mazlum Filistin halkının kendi vatanında özgürce yaşamasını istiyoruz. Kudüs özgür olana kadar, Filistin özgür olana kadar susmayacağız. Çalışmaya, hatırlamaya, hatırlatmaya, zalimlere dünyayı dar etmeye devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.

"ZULMÜ HAYKIRMAYA, ZALİMİN ENSESİNDE OLMAYA VE EN GÜÇLÜ SESİ KONYA'DAN ÇIKARMAYA DEVAM EDECEĞİZ"

Konya Büyükşehir Belediye Başkanı Uğur İbrahim Altay, Konyalıların konu Filistin olunca hiçbir organizasyonu atlamadığını ifade ederek, "Sizi ne zaman bir programa davet etsek bizi asla yalnız bırakmadınız. Hepinize teşekkür ediyorum. Rabbim bize bu şehre hizmet etmeyi nasip ettiği için ne kadar hamd etsek, ne kadar şükretsek azdır. Bugün olduğu gibi her zaman Filistinli kardeşlerimizin yanında olmaya, zulmü haykırmaya, zalimin ensesinde olmaya ve en güçlü sesi Konya'dan çıkarmaya devam edeceğiz. Allah hepinizden razı olsun" diye konuştu.

"KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ'NE TEŞEKKÜR EDİYORUZ"

Maç esnasında TRT Spor'a konuşan Bakan Bak da Konya'da Filistin halkının yanında olunduğunun mesajını verdiklerini kaydederek, "Konya'da İslam İşbirliği Teşkilatı'nın çeşitli programlarının ardından Filistin Milli Takımı ile Konyaspor karşı karşıya geliyor. Konya Büyükşehir Belediyesi'ne

teşekkür ediyoruz. Buradan tüm dünyaya mesaj veriyoruz. 'Filistin'in yanındayız, Filistin özgür kalana kadar hep beraber burada mücadele etmeye devam edeceğiz' diyoruz. Cumhurbaşkanımız da Birleşmiş Milletler kürsüsünde söyledi ve her zaman Filistin'in yanında olacağımızı ifade etti" açıklamasını yaptı.

ÖZGÜRLÜĞÜ TEMSİLEN 42 GÜVERCİN GÖKYÜZÜNE BIRAKILDI

Sahadaki mücadeleden önce yaşanan görüntüler ise geceye damgasını vurdu. Sahanın ortasında barışın sembolü olan büyük bir güvercin figürü açılırken, maçın başlamasından hemen önce özgürlüğü temsil eden 42 güvercin gökyüzüne bırakıldı.

Tribünde üzerinde "Onlar sanıyorlar ki biz sussak mesele kalmayacak. Halbuki biz sussak tarih susmayacak. Tarih sussa hakikat susmayacak" yazısı ile İsrail'in saldırılarında hayatını kaybeden sporcular ile gazetecilerin yer aldığı dev pankartlar açıldı.

İSRAİLİN KATLETTİĞİ ÇOCUKLAR KAREOGRAFİ İLE ANILDI

Doğu tribününde ise İsrail'e karşı 2000 yılında ikinci intifada sırasında tüm dünyanın gözleri önünde öldürülen 12 yaşındaki Muhammed Durra, Filistin direnişinin ve özgürlük mücadelesinin sembolü Hanzala ile Gazze'deki saldırılarda hayatını kaybeden torunu Rim'i kucağında tutan ve "Ruhunun ruhu" sözleriyle seven Filistinli dede Halid Nebhan'ın yer aldığı kareografi açıldı.

Yine tribünlerde terör devleti İsrail tarafından Filistin'de katledilen çocuklar, gazeteciler ve sporcular anlatan kareografi izleyenleri duygulandırdı.

Maç öncesinde iki takım oyuncuları "Filistin bir insanlık meselesidir, Filistin halkının yanındayız yazılı tişörtlerle maça ısındı.

Başlama düdüğünden hemen önce ise iki takımın futbolcuları birlikte tribünleri selamlarken futbolcular Gazzeli çocuklarla seremoniye çıktı.

İstiklal Marşı ile Filistin Milli Marşı'nın okunduğu statta, "Kahrolsun İsrail, Filistin'e özgürlük", "Filistin sen bizim kardeşimizsin" ve "Yeşil siyah özgür Filistin" sloganları atıldı.

Karşılaşma sırasında saha kenarındaki elektronik reklam panolarında da Filistin'e yönelik dayanışma mesajları yer aldı. "Filistin'in yanındayız", Gerçek terörist İsrail'dir", "İsrail bebek katilidir", "Boykota devam" ve Filistin'de çocukların yaşadığı acılara dikkat çeken mesajlarla tribünlerden yükselen dayanışma duygusu sahaya da yansdı.



STADYUM KARARDI, BİNLERCE TELEFON IŞIĞI GECEYİ AYDINLATTI

Gecenin en çarpıcı anlarından biri ise karşılaşmanın 10. dakikası 14. saniyesinde yaşandı.

7 Ekim 2023'ten bu yana İsrail tarafından katledilen 1.014 Filistinli sporcuya dikkat çekmek amacıyla stadyumun tüm ışıkları kısa süreliğine kapatıldı. Bir anda karanlığa bürünen stadyumda on binlerce kişi telefonlarının flaşlarını açtı. Işıkların yeniden yanmasının ardından tribünlerden sahaya oyuncaklar bırakıldı.

MAÇ SEMBOLİK OLARAK 89.59'DA SONLANDIRILDI

Konyaspor ile Filistin Millî Takımı arasında Konya'da oynanan tarihi maçı, Filistin'de yarım kalan hayatlara dikkat çekmek amacıyla skorbord 89.59'u gösterdiğinde "Filistin özgür olana dek bu maç ertelenmiştir" anonsuyla sembolik olarak sonlandırıldı.

Maç sonunda Bakan Bak, Başkan Altay ve protokol üyeleri de sahaya inerek futbolcuları ve teknik kadroları tebrik ederken Konyasporlu futbolcular, Filistinli futbolculara çiçek takdim etti.



AYYÜCE ve HEYBETULLAH'a
Mutluluklar Diliyoruz



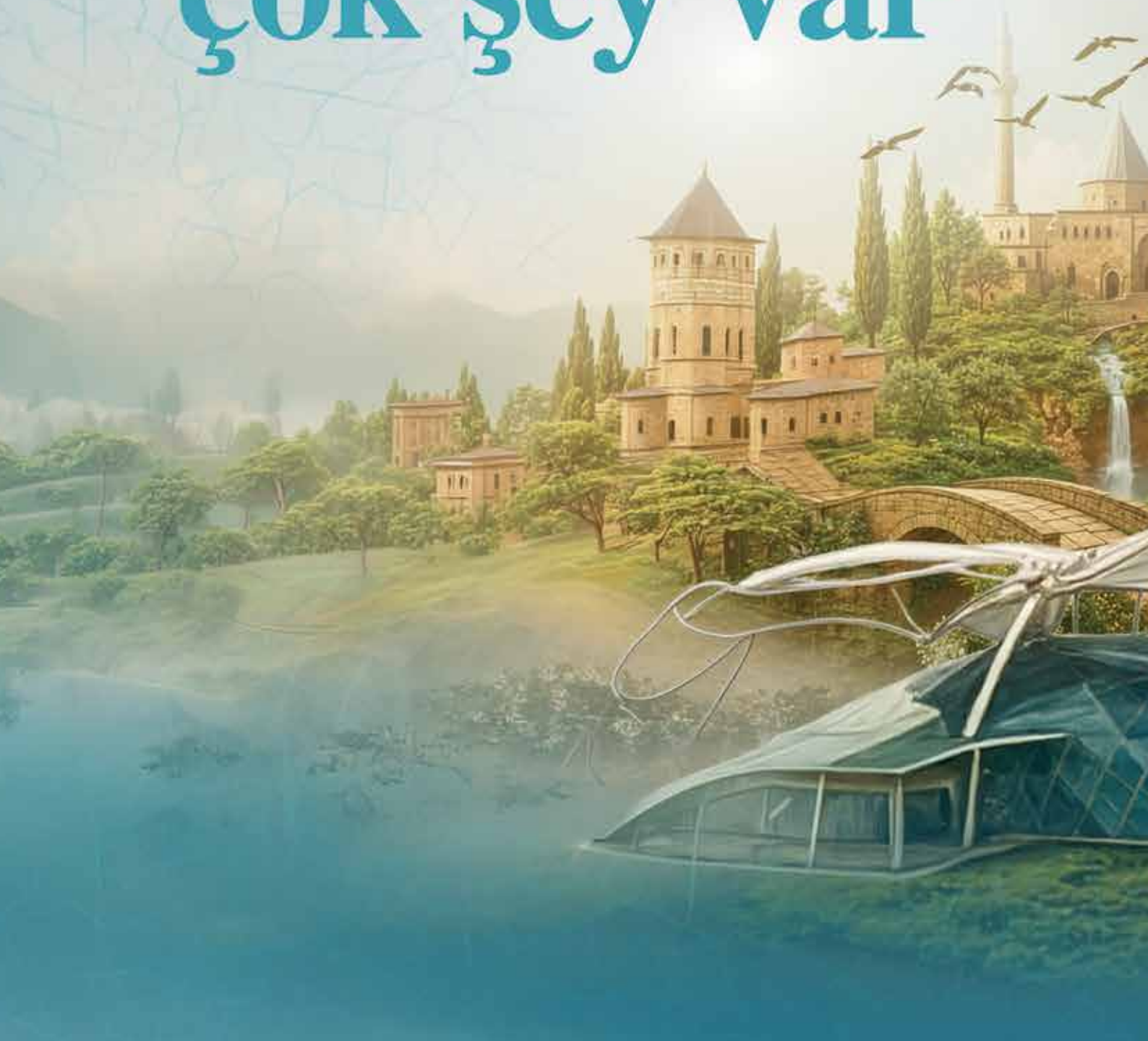


Nikâh töreniyle dünya evine adım atan Ayyüce ve Heybetullah, aileleri ve yakın arkadaşlarının katılımıyla mutluluklarını paylaştı.

Genç çiftin heyecanı ve mutluluğu gözlerinden okunurken, bu özel günleri sevdikleriyle birlikte unutulmaz bir anıya dönüştü.

Zedlife Dergisi olarak Ayyüce ve Heybetullah çiftine bir ömür boyu sağlık, huzur ve mutluluk diliyor; kurdukları yuvanın sevgi ve neşeye dolmasını temenni ediyoruz.

Selçuklu'da
keşfedecek
çok şey var





 Selçuklu

KARATAY'DA KOP GELİŞİM ATÖLYELERİ PROJESİ HAYATA GEÇİYOR

Karatay'a eğitim alanında öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkı sağlayacak yeni bir proje daha kazandırılıyor. Bu kapsamda hayata geçirilen Karatay KOP Gelişim Atölyeleri, öğrencileri farklı alanlarda uygulamalı çalışmalarla buluşturacak.

KOP İdaresi Başkanlığı, Karatay Belediyesi ve Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle yürütülen "Karatay KOP Gelişim Atölyeleri Projesi" kapsamında Namık Kemal Ortaokulunda oluşturulan 8 farklı atölye öğrencilerin ilgi, yetenek ve becerilerini keşfetmelerine katkı sağlayacak.

Proje kapsamında öğrencilerin farklı alanlarda uygulamalı çalışmalar gerçekleştirmelerine imkân sunacak atölyeler oluşturuldu. Atölyelerde gerçekleştirilecek çalışmalarla öğrencilerin araştıran, sorgulayan, tasarlayan ve üreten bireyler olarak yetiştirmelerine katkı sağlanması amaçlanıyor.

Atölye ortamları, öğrencilerin okul içindeki öğrenme deneyimlerini zenginleştirirken teorik bilgilerini uygulamaya aktarmalarına da fırsat sunacak. Öğrenciler, ilgi duydukları alanlarda gerçekleştirecekleri çalışmalarla yeni beceriler kazanmanın yanı sıra takım çalışması, problem çözme, yaratıcılık ve üretkenlik gibi becerilerini de geliştirecek.

KILCA: ÇOCUKLARIMIZIN ÖĞRENİRKEN ÜRETMELERİNİ ÖNEMSIYORUZ

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, çocukların ve gençlerin kendilerini farklı alanlarda geliştirebilecekleri imkanları artırmaya önem verdiklerini belirterek, eğitim alanındaki çalışmaların yalnızca akademik başarıyla sınırlı olmadığını ifade etti.

Kılca, "Çocuklarımızın eğitim hayatları boyunca yalnızca derslerinde değil; sanat, üretim, teknoloji ve sosyal alanlarda da kendilerini geliştirmelerini, ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerini çok önemsiyoruz. Bu anlayışla ilçemizde eğitim kurumlarımızın imkanlarını güçlendiren, öğrencilerimizin öğrenirken üretmelerine fırsat sunan çalışmalar gerçekleştiriyoruz. KOP Gelişim Atölyeleri Projesi de bu çalışmalarımızın güzel bir örneği. 8 farklı atölyemizle öğrencilerimizin yeni beceriler kazanmasına ve kendilerini keşfetmelerine katkı sunacağız. Projenin hayata geçirilmesinde emeği ve katkısı bulunan KOP İdaresi Başkanlığına ve Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne teşekkür ediyorum. İş birliği içerisinde gerçekleştirdiğimiz bu projenin öğrencilerimiz, okulumuz ve Karatay'ımız için hayırlı olmasını diliyorum." dedi.



VALİ AKIN, KAYMAKAM AYHAN, BAŞKAN KILCA VE İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRÜ YİĞİT ÖĞRENCİLERLE BİR ARAYA GELDİ

Konya Valisi İbrahim Akın, Karatay Kaymakamı Cengiz Ayhan, Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca ve Konya İl Milli Eğitim Müdürü Murat Yiğit, 2026-2027 eğitim öğretim yılının başlaması dolayısıyla Çatalhöyük Melikşah İlkokulu'nu ziyaret etti.

Öğrencilerle yakından ilgilenen protokol üyeleri, çocuklarla sohbet ederek yeni eğitim dönemine ilişkin temennilerini paylaştı. Öğrencilerin heyecanına ortak olan protokol üyeleri, sınıfları ziyaret ederek öğretmen ve öğrencilerle bir araya geldi.

Programa; Konya Valisi İbrahim Akın, Karatay Kaymakamı Cengiz Ayhan, Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, Konya İl Milli Eğitim Müdürü Murat Yiğit ve Karatay İlçe Milli Eğitim Müdürü Turan Kayaçlar katıldı.

Ziyaret kapsamında protokol üyeleri, Karatay Belediyesi tarafından ilkokul 1'inci sınıf öğrencileri için hazırlanan okul çantası, beslenme çantası ve kırtasiye setlerini de inceledi.

AKIN: BAŞARILI OLMAK İÇİN ÇOK ÇALIŞIN VE OKUYUN

Ziyaret sırasında öğrencilerle sohbet eden Konya Valisi İbrahim Akın, yeni eğitim öğretim yılının tüm öğrenciler için başarılı ve verimli geçmesi temennisinde bulundu. Çocuklara derslerine düzenli çalışmalarını ve bol bol kitap okumalarını tavsiye eden Vali Akın, başarılı olmaları için gayret göstermeleri gerektiğini ifade etti.

Belediyelerin eğitim alanında gerçekleştirdiği çalışmalara da değinen Vali Akın, yerel yönetimlerin öğrencilerin yanında olduğunu belirterek, çocukların eğitim hayatına katkı sunan çalışmalara imza atıldığını söyledi. Vali Akın, kırtasiye desteği dolayısıyla Karatay Belediyesi'ne teşekkür etti.

KILCA: ÇOCUKLARIMIZIN EĞİTİM HAYATINA KATKI SUNMAYI ÖNEMSİYORUZ

Karatay Belediye Başkanı Hasan Kılca, çocukların eğitim hayatlarına katkı sunmanın kendileri için büyük önem taşıdığını belirterek, Karatay Belediyesi olarak öğrencilerin yanında olmaya devam ettiklerini söyledi.

Kılca, "Çocuklarımızın eğitim hayatlarına katkı sunmayı ve onların ihtiyaç duyduğu alanlarda yanlarında olmayı önemsiyoruz. Yeni eğitim öğretim yılı öncesinde hazırladığımız kırtasiye setlerini öğrencilerimizle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Tüm evlatlarımıza yeni eğitim öğretim yılında başarılar diliyor, güzel bir eğitim dönemi geçirmelerini temenni ediyorum" dedi.





DÖSD MERAM ÜÇ YAŞINDA!

Meram Belediyesi öncülüğünde hayata geçirilen DÖSD Meram, üç yılda down sendromlu bireyler ve aileleri için umut, eğitim ve dayanışmanın adresi oldu. Eğitimden spora, terapiden mesleki eğitime kadar geniş bir yelpazede hizmet veren DÖSD Meram, üçüncü yaşını düzenlenen basın toplantısıyla kutladı. Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş ile DÖSD Meram Dernek Başkanı Mehmet Munlafaloğlu, merkezin üç yıllık serüvenini ve geleceğe dair hedeflerini anlattı.

Down sendromlu bireylerin eğitimden spora, sosyal hayattan mesleki yaşama kadar hayatın her alanında daha güçlü ve bağımsız şekilde yer almalarını hedefleyen Meram Down Sendromlu Bireyler Yaşam Destek Merkezi DÖSD Meram, üçüncü yaşını geride bıraktı.

DÖSD MERAM, DAYANIŞMA VE UMUDUN ADRESİ OLDU

Meram Belediyesi öncülüğünde, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Konya İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle hayata geçirilen sonrasında da Konya Büyükşehir Be-

diyesi ile Selçuk Üniversitesinin de katılımıyla büyüyen merkez, kapılarını 2023'te açtı. 21 öğrenciyle başlayan yolculuk, bugün 220'den fazla öğrenci ile büyük bir aileye ulaştı. Özel eğitimden fizyoterapiye, dil ve konuşma terapisinden ergoterapiye, spordan mesleki eğitime kadar çok sayıda alanda hizmet veren DÖSD Meram, üç yılın sonunda yalnızca bir eğitim merkezi değil, ailelerin dayanışma ve umut adresi haline geldi. DÖSD Meram'ın tanıtım videosu ile başlayan basın toplantısında servis hizmetlerini merkezde istihdam eğitimi alan özel gençler gerçekleştirdi.

"HAYALİMİZ, AZMİMİZ VE BÜYÜK BİR İNANCIMIZ VARDI"

DÖSD Meram Dernek Başkanı Mehmet Munlafaloğlu, üçüncü yıl programında yaptığı konuşmada merkezin çıkış noktasını 'hayal, azim ve inanç' kavramları üzerinden anlattı. Üç yıl önce yola çıkarken down sendromlu bireylerin toplumun içinde, kendi potansiyellerini en üst seviyeye taşıyarak başarılı ve mutlu bir yaşam sürebileceklerine inandıklarını belirten Başkan Munlafaloğlu, merkezin çocukların eğitimine katkı

sunmak, sosyal ve fiziksel gelişimlerini desteklemek ve ailelerin yükünü hafifletmek amacıyla kurulduğunu ifade etti. DÖSD Meram'da bireysel ve grup eğitimlerinden sportif faaliyetlere, sosyal gelişim çalışmalarından aile desteklerine kadar geniş bir yelpazede hizmet verdiklerini aktaran Başkan Munlafaloğlu, her bireyin farklı olduğunu ve eğitim süreçlerinin kişisel ihtiyaçlara göre şekillendirildiğini vurguladı. Başkan Munlafaloğlu, DÖSD Meram'ın yakın zamanda aldığı TS EN ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi ve TS ISO 10002 Memnuniyet Yönetim Sistemi belgeleri ile hizmet ve eğitim kalitesinin de tescillendiğini söyledi.

"EN BÜYÜK BAŞARI, BİR AİLENİN KENDİSİNİ YALNIZ HİSSETMEMESİ"

Başkan Munlafaloğlu, DÖSD Meram'ın başarısının yalnızca eğitim, etkinlik veya ulaşılan öğrenci sayılarıyla ölçülemeyeceğinin altını çizdi. Bir çocuğun kendisine güvenilecek attığı yeni bir adımın, bir annenin çocuğunun geleceğine daha umutla bakmasının ve bir ailenin artık kendisini yalnız hissetmemesinin kendileri açısından en büyük başarı olduğunu söyledi. Üç yılın sonunda

DOSD Meram'ın bir merkez olmanın ötesine geçerek güçlü bir dayanışmanın adresi haline geldiğini belirten Başkan Munlafalıoğlu, ortaya çıkan tablonun Meram Belediyesi başta olmak üzere tüm paydaşların, çalışma arkadaşlarının, çocukların ve ailelerin ortak eseri olduğunu ifade etti. "Bir insanın hayatına dokunabiliyorsak, önündeki bir engeli kaldırabiliyorsak, ona ve ailesine umut olabiliyorsak doğru yoldayız" mesajını veren Başkan Munlafalıoğlu, kendileri için bu alanda daha yapılacak çok iş bulunduğunu ve yeni çalışmaların da planlandığını dile getirdi.

"BİR HAYAL OLARAK DOĞDU, ADIM ADIM BÜYÜDÜ"

Meram Belediye Başkanı Mustafa Kavuş ise DOSD Meram'ın kuruluş sürecini ve bugün ulaştığı noktayı anlattı. Merkezin, down sendromlu bireyler ve aileleri için yeni bir dönemin kapısını araladığını belirten Başkan Kavuş, üç yıl içerisinde ortaya çıkan gelişimin önemine dikkat çekti. 21 öğrenciyle başlayan DOSD Meram'ın bugün 220'den fazla öğrencisi ile bir aileye dönüştüğünü belirten Başkan Kavuş, "Eğitim ve terapi hizmetlerinin genişlemesi, spor ve mesleki eğitim alanlarında yeni imkânların oluşturulması merkezin büyüyen yapısını ortaya koyuyor. DOSD Meram'ın yalnızca bireylere değil, ailelere de dokunan bir anlayışla çalışmalarını sürdürmesi, merkezin kuruluşundaki temel hedeflerin zaman içerisinde daha kapsamlı bir yapıya kavuştuğunu da gösteriyor. Böylece başlangıçta kurulan hayal, üç yıl içinde somut bir yaşam destek modeline dönüştü. Üç yaşındayız, ama on üç yıllık tecrübeye sahibiz." şeklinde konuştu.

"EĞİTİMDEN SPORA, ATÖLYELERDEN İSTİHDAMA UZANAN MODEL SUNUYORUZ"

DOSD Meram'da 0-3 yaş grubundan 25 yaşa kadar farklı yaş grupları ve dönemlere yönelik destek programlarının uygulandığını belirten Başkan Kavuş, sözlerini şöyle sürdürdü; "Erken müdahale, temel eğitime hazırlık, temel eğitime destek, mesleki eğitim ve istihdam ile bağımsız yaşam, spor ve toplumsal uyum başlıklarında çalışmalar yürütüyoruz. Özel eğitim, fizyoterapi, dil ve konuşma terapisi, ergoterapi, psikolojik destek, spor ve grup eğitimleri uzman kadrolarla gerçekleştiriliyor. DOSD Meram Spor Kulübü aracılığıyla down sendromlu bireylerin lisanslı sporcu



olarak yetiştirmeleri ve ulusal ve uluslararası müsabakalara katılmaları destekleniyor. Buradaki her etkinlik, eğitimin ve terapinin bir parçasıdır. Nihai hedefimiz Konya'da yaşayıp da dokunmadığımız down sendromlu bir birey kalmamasıdır."

ÜÇÜNCÜ YAŞ PASTASI KESİLDİ, ARDINDAN MERKEZ GEZİLDİ

Üçüncü yıl dolayısıyla düzenlenen basın toplantısında DOSD Meram'ın üç yıllık serüveni ve gelecek hedefleri gazetecilerle paylaşıldı. Programın sonunda Başkan Mustafa Kavuş, DOSD Meram Dernek Başkanı Mehmet Munlafalıoğlu ve yönetim kurulu üyeleri merkezde eğitim alan çocuklar ve aileleriyle birlikte merkezin üçüncü yaş pastasını kesti. Kutlamanın ardından gazeteciler, başkanlarla birlikte DOSD Meram'ı gezerek merkezde

yürütülen eğitim, terapi, spor, atölye ve mesleki çalışmalar hakkında yerinde bilgi aldı. Ziyaret sırasında merkezin farklı bölümleri tanıtılırken, öğrencilerin eğitim ve gelişim süreçlerinde kullanılan uygulama alanları da basın mensuplarına gösterildi. Programın son bölümünde ise gazeteciler, Başkan Kavuş ve Başkan Munlafalıoğlu'na DOSD Meram'ın çalışmaları, üç yıllık gelişim süreci, ulaşılan öğrenci sayısı ve gelecekte hayata geçirilmesi planlanan projeler hakkında sorular yöneltti. Başkanlar, soruları yanıtlayarak merkezin bundan sonraki hedeflerine ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

DOSD Meram'ın özel çocukları program sonunda gazetecilere kendi yaptıkları ebru tablolarını hediye etti.





TOKMAK

SAVUNMA SİLAH SANAYİ





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



KONYA K...

KONYA VE TÜRK
DÜNYA

MESUT TEKİN

*Mükemmelliği
Arayanların Markası*

KEBAP EVİ

**K 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



sedat keçeci
GAYRİMENKUL

DOĞRU YER
DOĞRU ZAMAN
DOĞRU YATIRIM



KONUT
ALIM - SATIM



TİCARİ
GAYRİMENKUL



ARSA
YATIRIMI



KİRALAMA
DANIŞMANLIĞI



Enntepe Mall Office C blok Kat :
4 No : 405 Karatay/KONYA



+90 541 686 42 42

