



LEZZET LOKANTASI

Çorba
Çeşitleri
Sulu Yemekler
Et ve Sebze
Yemekleri

FARUK USTA
0507 942 11 50
(0312) 622 68 58

→ **Düğün nişan
ve sünnetlerde
toplu yemek verilir**

//



Belediye Başkanı
Mürsel Yıldızkaya,
geleneksel Sünnet
Şenliği kapsamında
operasyon süreçleri
devam eden erkek
çocukları ve
ailelerini ziyaret
ederek geçmiş
olsun dileklerinde
bulundu.
HABERİ 2. SAYFADA

POLATLILIL VATANDAŞLAR SICAKTAN BEZDİ

TARİH	Hadise	TAHMİN EDİLEN			
		Sıcaklık (°C)		Nem (%)	
		En Düşük	En Yüksek	En Düşük	En Yüksek
19 Ağustos Cumartesi	🔥	23	40	13	53
20 Ağustos Pazar	🔥	23	39	11	39
21 Ağustos Pazartesi	🔥	22	36	12	51
22 Ağustos Salı	🔥	21	36	12	43
23 Ağustos Çarşamba		20	36	14	48

Polatlı'da yaşayan vatandaşlar, son günlerde artan sıcak hava dalgası nedeniyle adeta serinlemek için çare arıyor. Hava sıcaklıklarının hafta sonu 40 derecelere kadar çıkması beklenirken, Pazartesi günü itibarıyla sıcaklıkların mevsim normallerinde seyretmesi bekleniyor.

HABERİN DEVAMI 3. SAYFADA



SPORCULARIMIZDAN BÜYÜK BAŞARI!

BALKAN WUSHU KUNG FU ŞAMPİYONU

OPEN BALKAN WUSHU KUNG FU CHAMPIONSHIP



HABERİN DEVAMI 4. SAYFADA

AŞÇI VE
PÂSTACI
YARDIMCISI
EĞİTİMLERİ
BAŞLIYOR

3

www.polatlipostasi.com

**ANKARA VE 25 İLÇENİN
HABERLERİ İLE YAYINDAYIZ!**

Tüm sosyal medya
platformlarında
bizi takip edebilirsiniz;

@AnkaraPostası



WEB SİTEMİZE
ULAŞMAK
İÇİN KARE
KODU OKUT



YILDIZKAYA: ALLAH DAMATLIKLARINI DA GÖSTERSİN

Belediye Başkanı Mürsel Yıldızkaya, geleneksel Sünnet Şenliği kapsamında operasyon süreçleri devam eden erkek çocukları ve ailelerini ziyaret ederek geçmiş olsun dileklerinde bulundu.

Belediye Başkanı Mürsel Yıldızkaya tarafından geleneksel hale getirilen Polatlı Belediyesi Toplu Sünnet Şöleni için hazırlıklar devam ediyor. Her yıl olduğu gibi yüzlerce çocuğun ücretsiz olarak sünnet ettirileceği Geleneksel Sünnet Şöleni'nde; sünnet kıyafetleri dahil olmak üzere şölene katılan çocukların tüm masrafları Polatlı Belediyesi tarafından karşılanacak. Belediye Başkanı Mürsel Yıldızkaya, geçtiğimiz gün sünnet olan çocukları ziyaret etti. Yıldızkaya, ziyarete ilişkin açıklamasında; "Önümüzdeki ay birbirinden güzel etkinlikler eşliğinde gerçekleştireceğimiz Geleneksel Sünnet Şenliğimiz kapsamında operasyon süreçleri devam eden evlatlarımızı ve değerli ailelerini ziyaret ederek geçmiş olsun dileklerinde bulunduk. Cenab-ı Allah

damatlıklarını da göstereceğini dedi.

ŞÖLENE KATILAN TÜM ÇOCUKLAR İÇİN KINA GECEİ, KONSER VE EĞLENCELİ ETKİNLİKLER DÜZENLENECEK

Sosyal Belediyecilik anlayışıyla her alanda Polatlılı ailelerin yanında olmayı sürdüren Polatlı Belediyesi tarafından başlatılan başvuru süreci 11 Ağustos tarihinde sona ermişti. Başvurusu alınan çocukların operasyon süreci başladı. Polatlı Belediyesi tarafından belirlenen program dahilinde uzman doktorlar aracılığıyla ücretsiz olarak sünnet olan çocukların bütün masrafları Polatlı Belediyesi tarafından karşılanacak. Başvuruda bulunan tüm çocukların sünnet işlemlerinin tamamlanmasının ardından; Polatlı Belediyesi tarafından Eylül Ayı içerisinde düzenlenecek olan 13 Eylül Sakarya Zaferi Kutlamaları kapsamında aileler ve çocukların katılımlarıyla Kına Gecesi ve Konser düzenlenecek. Yapılacak birbirinden eğlenceli etkinliklerin yanı sıra sünnet olan çocuklara sürpriz hediyeler dağıtılacak.



HABER
Ali Rıza Ovacık



*Bu Ses'e Kulak Verin
Radyo Kent Şehrin Radyosu*

**SUNUCULUK YAPACAK PART TİME
BAY-BAYAN ELEMAN ALINACAKTIR.**

MEHMET PEKER
YAYIN YÖNETMENİ

REKLAMLARINIZ İÇİN

☎0312 623 17 28 📞0 5 41 286 98 00



99 FM



ATA

Gazetecilik Basın Yayın

📷📱🌐 @polatlipostasigazetesi

Polatlı Postası

POLATLILI VATANDAŞLAR SICAKTAN BEZDİ

Polatlı'da yaşayan vatandaşlar, son günlerde artan sıcak hava dalgası nedeniyle adeta serinlemek için çare arıyor. Hava sıcaklıklarının hafta sonu 40 derecelere kadar çıkması beklenirken, Pazartesi günü itibariyle sıcaklıkların mevsim normallerinde seyretmesi bekleniyor.

Ülkemizin iç kesimlerinde etkisini gösteren aşırı sıcaklar, ilçemizi de olumsuz etkiledi. Vatandaşlar, güneşin altında geçirdikleri saatlerin artmasıyla birlikte sıcaktan bunalıyor. Özellikle parklara ve gölgelik alanlara akın eden Polatlılılar, serinlemek için çeşitli yöntemlere başvuruyor.

Meteoroloji uzmanları, hafta sonu hava sıcaklıklarının 40 derecelere kadar çıkmasının beklendiğini belirtiyor. Ancak Pazartesi günü itibariyle mevsim normallerine dönüşmesi öngörülüyor.

Uzmanlar, vatandaşların aşırı sıcaklara karşı dikkatli olmaları, güneşin dik olduğu saatlerde dışarıda uzun süre kalmaktan kaçınmaları ve yeterli su tüketimine özen göstermeleri konusunda uyarılarda bulunuyor. Vatandaşlar, önümüzdeki günlerde sıcaklıkların normale dönmesini dört gözle beklerken, şimdilik kendi yöntemleri ile serinlemenin çaresini arıyorlar.

HABER
Sinem Kopar



AŞÇI VE PASTACI YARDIMCISI EĞİTİMLERİ BAŞLIYOR



Ankara Büyükşehir Belediyesinin istihdama katkı sağlayan projesi devam ediyor. ABB Kariyer Merkezi aşçı yardımcısı ve pastacı yardımcısı eğitimleri için kolları sıvadı. 178 saat 5 hafta sürecek Aşçı Çırağı Eğitimi ile 124 saat 3 hafta sürecek Pastacı Çırağı Eğitimi için başvurular başladı.

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Başkentte istihdama katkı sağlayacak projeleri tek tek hayata geçirmeye sürdürüyor.

Ankara Büyükşehir Belediyesi Kariyer Merkezi tarafından düzenlenen Pastacı Yardımcısı eğitimleri 2 Ekim 2023 tarihinde, Aşçı Yardımcısı eğitimleri ise 28 Ağustos'ta başlayacak.

BAŞVURULAR ONLINE ORTAMDA

Başkentte istihdama katkı sağlaması amacıyla başlatılan eğitimlere <https://forms.ankara.bel.tr/as> ci-ciragi-talep-toplama ve <https://forms.ankara.bel.tr/p> astaci-ciragi-talep-toplama adresi üzerinden online başvuru yapılabilecek.

Pastacı yardımcısı eğitiminde kontenjan 150, aşçı yardımcısı eğitiminde ise kontenjan 200 kişi ile sınırlandırıldı.

178 saat 5 hafta sürecek Aşçı Çırağı Eğitimi ile 124 saat 3 hafta sürecek Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) onaylı Pastacı Çırağı Eğitimi için gerekli nitelikler ise şöyle:

- 18-35 yaş aralığında,
 - Aktif olarak çalışmıyor olmak,
 - Engel durumu olmayan,
 - Adli sicil kaydı bulunmayan.
- HABER MERKEZİ**

SAĞLIK BAKANLIĞINDAN "GEÇİCİ İSTİSNA" DÜZENLEMESİ

Sağlık Bakanlığınca yapılan düzenleme ile eczaneler, ısmarlama protez ve ortez merkezleri, işitme cihazı merkezleri ve optisyenlik müesseselerine, pandemi ve doğal afet gibi bazı durumlarda geçici istisnalar getirilebilecek. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumunca hazırlanan Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, İsmarlama Protez ve Ortet Merkezleri ile İşitme Cihazı Merkezleri Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik ve Optisyenlik Müesseseleri Hakkında Yönetmelikte Değişiklik

Yapılmasına Dair Yönetmelik dünkü Resmi Gazete'de yayınlandı. Yönetmeliklerde yapılan düzenlemeye göre, eczacılık faaliyetleri ile ısmarlama protez ve ortet merkezleri ile optisyenlik müesseselerine yönelik Dünya Sağlık Örgütü veya Avrupa Birliği tarafından tanınan veya Bakanlıkça kabul edilen pandemi, biyolojik tehdit ile deprem, sel, yangın gibi doğal afet durumlarında veya toplumun tamamının veya belli kesimlerinin normal hayat ve faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan ciddi halk sağlığı sorunlarında Bakanlıkça geçici olarak istisnalar sağlanabilecek.



ATA

Gazetecilik Basın Yayın

@polatlıpostasigazetesi

Polatlı Postası

POLATLILI SPORCULARIMIZDAN BÜYÜK BAŞARI!

Polatlılı sporcular, Edirne'de gerçekleştirilen 6. Balkan Wushu Kung-Fu Şampiyonası'nda gösterdikleri üstün performansla büyük bir başarıya imza attı.

Turnuvanın dikkat çeken isimlerinden biri olan Alper Saban, zorlu rakipleri geçerek finale yükselmeyi başardı. Saban, son derece çekişmeli geçen final müsabakasını kıl payı kaybederek Balkan ikincisi oldu.

YAZICI: "POLATLI'MIZIN ADINI HER YERDE İSTİYORUZ"

Balkan Şampiyonası hakkında açıklamada bulunan kulüp antrenörü Murat Yazıcı; "17 ülkenin ve 1200 civarı sporcunun katıldığı Balkan Şampiyonası'nda milli takım antrenörü olmak gurur verici aynı şekilde kulüp sporcumuzun buralara gelmesi ve milli takımı temsil etmesi başarı elde etmesi çok daha gurur verici bu maçıktan sonra amacımız daha çok hazırlanarak milli takıma daha çok sporcu kazandırmak ve Polatlı'mızın adını her yerde duyurmaktır." Dedi.

SABAN: "BURADA TEK HEDEFİM ŞAMPİYONLUKTU"

Turnuvada ikinci olan Saban ise şampiyonluğu kıl payı kaybettiğini belirterek, "Burada tek hedefim şampiyonluktu burada olmadı ama daha çok hazırlanarak sonraki müsabakalarda şampiyon olacağım ve hedefimi her zaman en yüksekte tutacağım." İfadelerini kullandı. Polatlılı sporcular ve antrenörler, gelecekteki müsabakalara daha büyük bir motivasyon ve azimle hazırlanacaklarını belirterek başarılarını sürdürme kararlılıklarını dile getirdi.

BEHRAM CANPOLAT



BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNDEN "AFET MÜDAHALE PLANI ÇALIŞTAYI"

Ankara Büyükşehir Belediyesi, 17 Ağustos Depremi'nin 24. yıl dönümünde Türkiye'nin yerel yönetimler bazında en kapsamlı afet müdahale planı için çalıştay düzenledi. Çalıştayın açılışında konuşan Mansur Yavaş, "Tedbir alındığı ve kamu görevlilerinin görevlerini düzgün yaptığı sürece afetleri en az hasarla atlatmak mümkün. Bizim de amacımız o... Ankara Büyükşehir olarak hazırlığımızı yapıp inşallah olmamasını temenni ettiğimiz afetlere karşı en seri şekilde müdahale etmek için bu planı hazırladık" diye konuştu.

Ankara Büyükşehir Belediyesi 17 Ağustos Depremi'nin 24. yıl dönümünde hem farkındalık yaratmak hem de meydana gelebilecek doğal afetlere karşı hazırlıklı olmak için "Afet Müdahale Planı Çalıştayı" düzenledi. Ankara Büyükşehir Belediyesi Konferans Salonu'nda düzenlenen çalıştayda Zabıta Daire Başkanı Olcay Erdal, Prof.



Dr. Gürol Seyitoğlu, Prof. Dr. Timur Gültekin ve Doç. Dr. Mustafa Kerem Koçlar sunum yaparken açılış konuşmasını yapan Ankara Büyükşehir Afet İşleri Daire Başkanı Özkan Erel, Afet Müdahale Planı'na ilişkin

süreçleri paylaştı. **YAVAŞ: "CUMHURİYET'İN 100. YILINDA AFET EYLEM PLANLANMASI GEREKİYOR"**

17 Ağustos ve 6 Şubat Depremlerinde hayatlarını kaybedenlere rahmet,



yakınlarına sabır dileyerek konuşmasına başlayan Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, "Aradan 24 yıl geçti, ardından 6 Şubat depremini yaşadık. Teknoloji geliyor, yaşanan

afetlerde boyut değiştirmeye başlıyor" dedi. "2023 yılına girdik Cumhuriyet'in 100. yılında afet eylem planlaması yapılması gerekiyor" diyerek açıklamalarını sürdüren Yavaş,

"Yaşadığımız afetlerin türü de değişmeye başladı. Geçen yıl yaşadığımız gibi Ankara'da da büyük boyutlu sel baskınları oluşacak. Belediyemizin imkânlarıyla şu anda yapabileceklerimizi yapacağız. Çünkü çarpık yapılaşma nedeniyle, her yerin betonlaşması nedeniyle, artık toprak suyla buluşmuyor" ifadelerini kullandı.

"AFETLERE KARŞI EN SERİ MÜDAHALE İÇİN BU PLANI HAZIRLADIK"

Sadece Ankara'da değil Türkiye'de yaşanabilecek tüm afetlere karşı hazır olunması gerektiğini vurgulayan Yavaş, sivil toplum kuruluşları ile birlikte afet gönüllüleri yetiştirdiklerini belirterek "Tedbir alındığı ve kamu görevlilerinin görevlerini düzgün yaptığı sürece afetleri en az hasarla atlatmak mümkün... Bizim de amacımız o... Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak hazırlığımızı yapıp, inşallah olmamasını temenni ettiğimiz afetler olduğu takdirde, seri bir şekilde müdahalede bulunabilmek için bu planı hazırladık" diye konuştu.



ATA

Gazetecilik Basın Yayın

@polatlipostasigazetesi

Polatlı Postası

81 İLDEN REFAH PAYI İÇİN SESLENDİLER

7. Dönem Toplu Sözleşme Görüşmelerinde enflasyon hedefinin ve beklentilerin altında kalan ikinci zam teklifinin ardından Memur-Sen, 81 ilde alanlara indi. Tüm Türkiye'de eş zamanlı olarak gerçekleştirilen basın açıklamalarında alım gücünün düştüğü bir kez daha vurgulandı, refah payı talebi dile getirildi.

81 ilde gerçekleştirilen eş zamanlı olarak gerçekleştirilen basın açıklamalarının Ankara'daki durağı görüşmelerin yürütüldüğü Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı oldu. Bakanlık önünde toplanan yüzlerce kişi ellerindeki döviz ve pankartlarla kamu işverene mesaj göndererek taleplerini bir kez daha dile getirdiler. Bakanlık önünde gerçekleştirilen basın açıklamasında konuşan Ankara İl Temsilcisi Nevzat Öylek, toplu sözleşme görüşmelerinin bitimine çok az bir zaman kaldığının altını çizerek taleplerinin güçlü bir şekilde duyurulması için tüm Türkiye'de aynı anda ses yükselttiklerini söyledi. "Sorumluluğumuz bilinciyle, emeğimizin hakkını savunmak, sesimizi duyurmak için bugün burada olduğu gibi 81 ilimizde alanlarda, meydanlardayız" diyen İl Temsilcisi Öylek, "Memur-Sen ve 11 yetkili sendikamızla 7. Dönem toplu sözleşmede masaya sunduğumuz gerçekçi tekliflerimize karşı, kamu işverenin verdiği yetersiz teklifleri protesto ediyoruz. Kamu İşverenin, masanın emek tarafının sesini duymadığını düşündüğümüz için 81 ilden sesimizi yükseltmek üzere bugün buradayız" ifadelerini kullandı.

"BU TEKLİF; ENFLASYON BASKINIZ DEVAM ETSİN, MAAŞ ARTIŞLARINIZI ENFLASYON FARKI BELİRLERİN DEMEKTİR"

Tüm Türkiye'de eş zamanlı gerçekleştirilen basın açıklamalarında toplu sözleşme masasının sorunların çözüm yeri olduğu vurgulandı. "Biz; 2 yıldır toplu sözleşme masasının toplanmasını, masanın dışında yapılan eksik ve yanlış düzenlemelerle bozulan gelir dağılımı adaletsizliğinin düzeltilmesini, sorunun bütün olarak görülmesini bekliyoruz" ifadelerinin yer aldığı açıklamada "Maalesef kamu işvereni bizim beklentimizi ve teklifimizin haklılığını hala anlayabilmiş değil. Kamu İşvereni ilk teklifini 2 puan artırarak %25'e çıkarmıştır. Bu ne demektir? Sorunlarınız çözülmesin, Enflasyon baskınız devam etsin, Maaş artışlarınızı enflasyon farkı belirlesin demektir" denildi.



Kamu işveren tarafının sunduğu ikinci teklifin de beklentileri karşılamadığı ifade edilen açıklamalarda, "Teklif, bu haliyle, Merkez Bankasının 2024 enflasyon tahmininin 8 puan, 2025 için de enflasyon tahmininin 4 puan altında kalmıştır. Kamu İşvereni diyor ki; 2023 yılında enflasyon %58 çıkacak. Kamu görevlisi %25 enflasyon farkı alacak. Peki 2024 yılı için beklenti olan %33 oranına ilişkin neden anlaşılır ya da hak verilir bir cümle kurulmuyor. Neden teklif hala beklentinin bile yakınına ulaşmıyor? Bu durum Kamu İşverenin kendi verileriyle çelişmesi, kendi ifadeleriyle ters düşmesi ve kendi beklentilerini dahi görmemesi demektir. Kamu İşverenin bu teklifi ne rasyonel ve ne de gerçekçidir"

"SABİT GELİRLİLERİN ALIM GÜCÜ DÜŞTÜ"
"Müzakere zaman kazanma zemini değildir. Strateji uygulayarak çözümsüzlüğe sevk etmek değildir" denilen açıklamalarda "Biz, Kamu İşverenin ayakları yere basan teklifini, kamu görevlilerinin sesini ve piyasanın gerçeklerini gören teklifini duymak istiyoruz" ifadelerine yer verildi. Memur-Sen'in oransal zam dışındaki talepleri hakkında teklif getirilmemesine de yer verilen açıklamalarda "Refah payı dedik, ses yok. En düşük memur maaşında hesap hatası var, düzeltinsin dedik, ses yok. Emekli maaşıyla ilgili feryatları dile getirdik, ses yok. Seyyane yapılan zam emekliliğe yansıtılsın dedik, yine ses yok. Kira yardımı konusundaki teklifimiz, üstelik, siyasilerce ifade edilmesine rağmen o da yok.

Bu hususların yanı sıra; Şeflerin, Müdürlerin ücret skalası bozuldu, düzeltilsin dedik, ses yok. Mühendisler büyük projelerle ülkeye katkısının karşılığını alamıyor dedik, ses yok. Akademisyenler bilgisinin, fikrinin, akademik kariyerinin karşılığını alamıyor dedik, ses yok. Kamu personel sisteminin bütünlüğü bozuldu, bunu düzeltmenin en doğru yeri toplu sözleşme masasıdır dedik, yine ses yok" denildi.

"GERÇEKÇİ BİR TEKLİF İSTİYORUZ"

Son dönemlerde hızla artan akaryakıt fiyatlarına da değinilen basın açıklamalarında "Akaryakıtta gelen zamlar, ulaşımaya gelen artışlar hepimizi zorluyor, Emtia ürünlerindeki fiyat artışları, insaf sınırını aşan kiralar geçim sıkıntımızı büyütüyor. Sabit gelirli olarak, alım gücümüz düştü, her geçen gün sosyal maliyet artıyor, psikolojik maliyet aklımızı, enerjimizi sömürüyor" ifadelerine yer verildi.

GÜÇLÜ MEMUR İÇİN REFAH PAYI ŞART

Enflasyon hedeflerinin tutmadığı konusunda eleştirilere de yer verilen açıklamalarda refah payı vurgusu yapıldı. Açıklamada "Bu verilerden hareketle açıkça deklare ediyoruz. Kamu İşverenin öngörülerini tutmuyor. Enflasyona ezilen değil, enflasyonu ezen bir adım için 'refah payı' uygulaması artık şarttır. Onun için, sözü fazla dolaştırmadan, maliye söylemlerine sığınmadan, hazırladığımız gerçekçi ve rasyonel tekliflere kamu işvereninden gerçekçi revizeler bekliyoruz, memurun refahının yükseltilmesini istiyoruz. Sayın



HABER
MERKEZİ

edeceğiz. Toplu sözleşme masasında da bugün burada da; sorumluluğumuzun gereğini

yapıyoruz. Kamu İşverenin de sesimizi duymasını, gereğini yapmasını bekliyoruz."

Polatlı Vergi Dairesi 14896160106 nolu mükellefiyim. İşletmeme ait A serisi 043651-043700 nolu 1 cilt Fatura kaybolmuştur. Hükümsüzdür.
Akdağ Mobilya/ Fatih AKDAĞ

SATILIK TARLA

Polatlı Tatlıkuyu Mahallesi yakınlarında, Polatlı'ya 15 km uzaklıkta, besi çiftliklerinin yanında, 116 Ada 24 Parselde bulunan 23 Dönüm tek tapulu tarlamız satılıktır. Metrekare fiyatı 50 TL olan tarlamız fiyatı 1.150.000 TL'dir.

İLETİŞİM
Emin PEKŞEN - 0501 098 0606

ÇİFTÇİLER YEM FABRİKASINA ELEMENLAR ALINACAKTIR

- Çiftçiler Yem Sanayi Fabrikasında yükleme boşaltmada çalışacak 45 yaşını geçmemiş, vasıfsız 2 erkek eleman alınacaktır.
- Kargalı Yumurta Çiftliğimizde paketlemede çalışacak 45 yaşını geçmemiş bayan eleman alınacaktır.
- Kargalı Yumurta Çiftliğimizde kümes işleri ve paketlemede çalışacak 40 yaşını geçmemiş erkek eleman alınacaktır.

Müradların saat 11:00 ile 15:00 arası fabrika adresine yapılması rica olunur.

Adres :Haymana yolu 2.Km Şehir Mezarlığı Karşısı
Polatlı/ANKARA



ATA

Gazetecilik Basın Yayın

@polatlıpostasigazetesi

Polatlı Postası

UYKUNUN ÇOCUK GELİŞİMİNE OLAN ETKİSİNE DİKKAT!

Uykunun çocuk gelişimine olan etkisi oldukça önemlidir. Yeterli ve kaliteli uyku, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı için kritik bir rol oynar. Uzman Psikolog Tuğçe Yılmaz konu hakkında önemli bilgiler verdi. Bebekler ve çocuklar için iyi bir uyku düzeni kurmanın faydaları şunlar olabilir:

1. Beyin Gelişimi: Uyku, çocuğun beyin gelişimi için önemlidir. Rüya aşaması sırasında beyin hücreleri arasındaki bağlantılar güçlenir ve öğrenme süreçleri desteklenir.
2. Büyüme Hormonu Salgısı: Uyku sırasında büyüme hormonu salgısı artar. Bu da çocuğun fiziksel büyümesine katkıda bulunur.
3. Dikkat ve Odaklanma: Yetersiz uyku, dikkat eksikliği ve odaklanma sorunlarına yol açabilir. İyi bir uyku düzeni, çocuğun okul performansını olumlu yönde etkileyebilir.
4. Duygusal Denge: Uyku eksikliği, çocuklarda irritabilite, sinirlilik ve duygusal dengesizliğe

neden olabilir. İyi bir uyku düzeni, duygusal sağlığı destekler.

5. Bağışıklık Sistemi: Uyku, bağışıklık sistemini güçlendiren önemli bir faktördür. Yetersiz uyku, çocuğun hastalıklara karşı direncini düşürebilir.

6. Bilişsel Gelişim: Uyku, bellek oluşturma ve bilgi işleme süreçlerini destekler. İyi bir uyku düzeni, çocuğun bilişsel yeteneklerini artırabilir.

7. Fiziksel Sağlık: Yetersiz uyku obezite riskini artırabilir. Çünkü uyku eksikliği iştah hormonlarını etkileyerek aşırı yeme eğilimini artırabilir.

Çocukların uyku kalitesini artırmak için aşağıdaki önemli adımları düşünebilirsiniz:

1. Düzenli Uyku Rutini Oluşturmak: Her gün aynı saatte yatıp kalkmak, çocuğun biyolojik saatinin düzenlenmesine yardımcı olabilir. Bu, uyku kalitesini artırabilir.

2. Yatmadan Önce Rahatlatıcı Aktiviteler: Yatmadan önce huzurlu aktiviteler yapmak, çocuğun sakinleşmesine yardımcı olabilir. Kitap okuma, hafif müzik dinleme veya hikaye anlatma gibi aktiviteler tercih edilebilir.

3. Ekran Zamanını Sınırlamak: Yatmadan en az bir saat önce ekran kullanımını sınırlamak önemlidir. Mavi ışığın melatonin üretimini engellediği düşünüldüğünden, ekranlardan gelen ışığı azaltmak uykuya dalma sürecini kolaylaştırabilir.



4. Uygun Bir Uyku Ortamı Sağlamak: Çocuğun rahat bir yatak ve uyku için sessiz, karanlık ve serin bir oda sağlamak önemlidir. Perdeleri çekmek, gürültüyü en aza indirmek ve rahat bir yatak seçmek bu konuda yardımcı olabilir.

5. Sağlıklı Beslenme: Akşam yemeğinde ağır yemeklerden kaçınmak ve şekerli yiyecekleri sınırlamak, çocuğun rahat bir şekilde uykuya dalmasına yardımcı olabilir.

6. Fiziksel Aktiviteler: Çocuğunuzun gün içinde yeterince fiziksel aktivite yapmasını sağlamak, enerjisinin tükenmesine ve daha iyi bir uyku almasına yardımcı olabilir.

Ancak yatmadan hemen önce aşırı hareketli oyunlardan kaçınmak önemlidir.

7. Dışarıda Zaman Geçirme: Gün ışığına maruz kalmak, çocuğun

biyolojik saatinin düzenlenmesine yardımcı olabilir. Gün içinde mümkünse dışarıda vakit geçirmeye özen göstermek faydalı olabilir.

8. Endişeleri Yatıştırmak: Çocuğunuzun endişelerini veya korkularını dinlemek ve onları yatıştırmak, daha huzurlu bir uykuya dalmasına yardımcı olabilir.

9. Sabit Yatma Saati: Her gün aynı saatte yatmak, çocuğun biyolojik saatinin düzenlenmesine yardımcı olabilir.

10. Uyku Miktarına Dikkat: Çocuğun yaşına uygun uyku süresine dikkat etmek önemlidir. Farklı yaş grupları için önerilen uyku süreleri farklılık gösterir.

Uzman Psikolog Tuğçe Yılmaz, "Unutmayın ki her çocuğun ihtiyaçları farklı olabilir, bu nedenle çocuğunuzun tepkilerini ve uyku alışkanlıklarını gözlemlemek ve ona uygun bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Eğer uyku sorunları devam ederse, bir uzmana danışmak da faydalı olabilir." dedi.

BEHRAM CANPOLAT

AP

ANKARA POSTASI



0 530 016 05 02

whatsapp ihbar hattı

GÖNÜLLÜ MUHABİRİMİZ OLUN
ÇEKTİNİZ VİDEOLARI SAYFAMIZDA YAYINLAYALIM



@ankarapostasi



whatsapp ihbar hattı
0 530 016 05 02



ATA

Gazetecilik Basın Yayın

@polatlipostasigazetesi

Polatlı Postası

YANGINLARLA "GÖNÜLLÜ" MÜCADELE

Tarım ve Orman Bakanlığına bağlı Orman Genel Müdürlüğü'nün (OGM) orman yangınlarıyla mücadeleyi güçlendirmek amacıyla başlattığı 'Orman yangın gönüllüsü' uygulamasında sayı 118 bini buldu. Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı, orman yangınlarıyla mücadelede gönüllülük sistemine büyük önem verdiklerini belirterek, "118 bin orman yangın gönüllümüz alevler ile mücadelemize güç katıyor" ifadelerini kullandı.

OGM, yaşanan küresel iklim değişikliğinin de etkisiyle artış gösteren orman yangınlarına karşı tedbirlerini artırıyor. Hava ve kara gücünü hem personel hem de araçlar ile her geçen gün daha da güçlendiren OGM'nin 'Orman yangın gönüllüsü' uygulamasından da olumlu sonuçlar alınıyor. Yangınlara karşı mücadeleyi güçlendirmek ve toplumu orman yangınları konusunda bilinçlendirmek amacıyla 11 Eylül 2019 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 'Orman Yangınlarıyla Mücadelede Görev Yapan Gönüllüler



Hakkında Yönetmelik' kapsamında başlatılan gönüllü uygulamasında sayı 8 bin 144'ü kadın olmak üzere 118 bini buldu. Orman yangınlarında gönüllü olarak görev almak isteyen 18 yaş üstü, en az ilkokul mezunu, hem sağlık hem de adli sicil yönünden engeli bulunmayanlar Orman Bölge Müdürlükleri ile Orman İşletme

Müdürlüklerine şahsen veya e-Devlet üzerinden başvuru yapabiliyor. Başvuranlar, teorik ve uygulamalı eğitime tabi tutuluyor. Orman yangınlarına müdahaleyi nasıl gerçekleştireceklerini uygulamalı öğrenen adaylar, sınavda başarılı olmaları halinde sertifika alarak gönüllü oluyor ve orman yangınlarında görev alıyor.

Gönüllülerden, yangın öncesinde halkın eğitimi ve bilinçlendirilmesinde, yangın esnasında ise ekiplerle yangına müdahalede destek, ekiplerin iaşe nakilleri gibi değişik alanlarda faydalanılıyor. Yangınlarda görev alan gönüllülerin sayısını artırmayı planlayan OGM, belirli dönemlerde hatırlatma eğitimleri ve

organizasyonları da düzenliyor.

BAKAN YUMAKLI:
"GENÇLERİMİZ BAŞTA OLMAK ÜZERE VATANDAŞLARIMIZI GÖNÜLLÜ ORDUMUZA BEKLİYORUZ"

Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı, Türkiye'nin orman varlığını artırmak ve orman yangınlarıyla daha etkin mücadele için

çalışmalarını aralıksız sürdürdüklerini anımsattı. Bakan Yumaklı, orman yangınlarıyla mücadelede hava gücünün yanı sıra kara gücünün de önemli unsurlardan biri olduğunun altını çizerek, bu kapsamda araç ekipman sayısını her geçen gün artırdıklarını ve personel kapasitesini güçlendirdiklerini belirtti. Orman yangınlarıyla mücadelede teyakkuz halinde olduklarını kaydeden Yumaklı, "Vatandaşlarımızın orman yangınlarıyla ilgili gösterdikleri duyarlılık bizim için memnun ediyor ancak gerekli eğitimi almadan orman yangının devam ettiği sahada bulunmaları tehlike barındırıyor. Orman yangınlarıyla mücadelemize destek vermek isteyen vatandaşlarımız, gerekli şartları taşıyorlarsa eğitim programlarımıza katılabilir ve gönüllü olabilirler. 118 bin orman yangın gönüllümüz, alevler ile mücadelemize güç katıyor. Gençlerimiz başta olmak üzere şartları taşıyan vatandaşlarımızın gönüllü ordumuza katılmalarını bekliyoruz." ifadelerini kullandı.

HABER MERKEZİ



ÖZEL POLATLI CAN HASTANESİ

DİYETİSYEN KLİNİĞİNDE

- Kilo alma
- Kilo verme
- Hastalıklarda beslenme
- Gebelikte beslenme
- Emzirme döneminde beslenme
- Çocuklarda beslenme
- Ergenlikte beslenme
- Vegan – Vejetaryen beslenme
- Sporcu beslenmesi

DYT. ELİF ÜSTGELGİN

HASTA KABULÜNE

BAŞLAMIŞTIR



ÖZEL POLATLI CAN HASTANESİ

 [polatlicanhastanesi](https://www.instagram.com/polatlicanhastanesi)

www.ozelpolatlicanhastanesi.com

0312 621 41 41

polatlıpostası

Nesilden Nesile Günlük Siyasi Bağımsız Gazete

İdarehane: Cumhuriyet
Mahallesi Lale Sokak
No:13 Polatlı

Dizgi-Ofset Hazırlık:
ATA Gazetecilik Basın
Tel: 623 02 25

Baskı: Ayme Ajans Matbaası
Adres: Cumhuriyet Mah. Lale Sokak
No: 11 Tel: 623 62 42

Polatlı Postası Gazetesi Resmi İnternet Sitesi
www.polatlıpostasi.com

UETS ADRESİ: 25909-70953-52886
Kurumsal e-mail: info@polatlıpostasi.com

Ata Gazetecilik Basın Yayın Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi

AYKUT KAYA

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

SİNEM KOPAR

Sayfa Editörü: **TEVFİK EMRE EFE**

Muhabir: **ALİ RIZA OVACIK - BEHRAM CANPOLAT**

Yerel süreli yayın 19 Ağustos 2023 - Cumartesi Sayı: 20321

HUSUSİ İLAN VE REKLAM FİYAT TARİFESİ

Günlük ilan ve reklamlar sayfa ebatına göre müşteri ile karşılıklı anlaşma ile yayımlanır.

Süreli Reklam ve ilanlarda sayfa ebatlarına ayarlanarak 15 günlük, Aylık ve Uzun süreli olarak yayımlanır.

Kongre İlanları 600 TL, Tüzük İlanları 1.000 TL
Renkli reklamlar antlaşma gereği renkli baskı harici antlaşma yapılır.

opet



opet'se *Fark eder*



ultramarket



STARBUCKS
on the go

in bakery by **divan**



(0312) 621 40 66



Gülveren mah. Nasrettin Hoca Blv. No:75/1