



Merhabahaber

Site içi arama

Konya -1°C

FOTO GALERİ VIDEO GALERİ

POLİTİKA EKONOMİ SPOR TÜRKİYE DÜNYA MERHABA ŞEHİR TEKNOLOJİ OTOMOBİL GÜNDEM 3.SAYFA YAŞAM İLÇELER BÖLGE



SON DAKİKA

18:08 - **Katil Kocaya Ajırtılmalıdır Müebbet**

28 Aralık 2015 Pazar Günü

Nabihci Ezcadler

KADINLAR AİKİDO İLE GENÇ VE FORMDA Kalıyor

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar artık stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

KADINLAR SPOR YAPMAYA ZAMAN BULAMIYOR?

Kadınların kendilerine vakit bulma konusunda zorlandıklarını dile getiren Oğuzhan Sensel, "Çocuk sahibi kadınlar gerek spor salonlarına ve benzeri spor merkezlerine üye oluyor ancak birçok zaman sorunu sebebiyle bu salonlara devam etmiyor. Her pazarlısı diyete başlama hevesi iş yerinde veya evinde yaşadığı bir sorun nedeniyle çikolata krizi ile sona eriyor. Formda ve zinde katabilmek yalnızca zayıf olmak demek değil bir yanıyla düşüldür maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklerle oranla daha hızlı yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem beden hem zihin kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayatta öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptıran kadınlarda devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

KADINLAR FITNESS SALONLARINA NEDEN DEVAM ETMİYOR

Başkurt, "Kadınlar fitness salonlarına devam konusunda neden başarısız oluyor" sorusuna ise, "Bu durum farklı sebepleri var. Örneğin, her gün aynı monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdan kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdan kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdan kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak..."

YAZARLAR

- MHP'de Olağanüstü kurultay 'yath' mı...? Kerem İşkan
- Bir yıl geçti Anneleri turan
- Su bizim dost İsrail Hüzeyme Yeşim Koçak

GÜNDEM İLÇELER 3. SAYFA BÖLGE

Konya'nın resim kültürü zayıf

- Kalitesiz yağlar hastalığa davetیه çıkıyor
- Doğal olan her zaman daha değerlidir
- Sementa açılışını indirimlerle yaptı
- 'Kimliğinden uzaklaşan bir nesil yetişiyor'

TONERİNİZ Mİ BİTTİ?

Arayın hemen değiştirilim

0332 3510 353

Toner Dolumu - Tamir - Bakım - Yedek Parça

KONTONER BÜRO MAKİNALARI

Şimdi Tanıtım Zamanı...

Kurumsal Kimlik Katalog Broşür Afiş Grafik Tasarım

www.mirrorajans.com

0332 353 40 81

KUR'AN ÖĞRENMEK İSTİYORUM

0507 554 12 80 | alokuran.com

MERHABA E-GAZETE

AKADEMİK Sayfalar

Her çarşamba gazetenizi Merhaba ile birlikte

PDPden okumak için

MERHABA ARAPÇA E-GAZETE

MERHABA RESMİ İLAN

HEMEN ABONE OLUN

HABERİM VAR!

Haber ve fotoğraflarınızı bize gönderin yayınlayalım

merhaba@merhabagazetesi.com.tr

SPOR YAZARLARI

- Şartlı sen indiridin Hoca! Recep Çınar
- Bu sezon, İstanbul bize kabus Ali Dönmez
- Sırada Beşiktaş var Sabit Horaşan

FOTO GALERİ

are Hanım ilkünü yıka

1 2 3 4 5 6 7 8

VIDEO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

DÜN | BU HAFTA | BU AY

Sehrimizde sabah gece saatlerinde etkil olan ve sabah saatlerinde etkisi artıran sa, trafik kazaları nedeni oldu.

- Sis nedeniyle servis otobüsü devrildi
- CHP'de Ünal dönemi
- Merhaba' dönüm noktası oldu
- Mersin'deki Korsan Gösterilerde 1 Kişi
- İttifak'tan yumurta hamlesi

Konya

Türkiye Ayık Namaz Vakitleri

İmsak	05:30
Güneş	06:58
Öğle	11:58
İkinci	14:25
Akşam	16:47
Yatsı	18:07

İmsak'a Kalan Süre 11:08:28

KONYA DÜĞÜNLERİ

CİHANBEYLİ'DE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

SON DAKİKA

Günün Tüm Haberleri

- 18:13 5 ilde Eş Zamanlı Havaan Hırsızlığı Operasyonu
- 18:13 Hasta Hizmetleri Ve Sağlık Oteliçliği Yil Sonu
- 18:13 Yetim Çocuklara Mont Ve Bere Dağıldı
- 18:13 Başkan Toktan Kadef Ziyareti
- 18:08 Göğçekbey Belediye Başkanları Ziyareti
- 18:08 Şehit Hem Denedildi Hem Hayatı İşlet Ulacı
- 18:08 Zabitin Hem Denedildi Hem Hayatı İşlet Ulacı
- 18:08 Kadın Kollarından Bayırbaçık Türkmenlerine
- 18:08 Katil Kocaya Ajırtılmalıdır Müebbet
- 18:03 Ekim Ayında Dağıtılan Hindi Cıvıçları Yeni Yil
- 18:03 Van'da Yılın Anneleri Seçildi
- 18:03 Davutoğlu: "Saldırgan Bir Şekilde Değişti Aksine"
- 17:58 İnşaatçı Düğün İşçi Hayatını Kaybetti
- 17:58 Çp'nin Yeni Başkanı Kura İle Mehmet Yıldırım
- 17:58 Bandırma'da Yol Çalışmaları

Merhaba Gazetesi

5.367 beğenme

Sayfayı Beğen Bizimle İletişime Geç

Puan Durumu Fikstür

Takım	O	G	B	M	P
1 Beşiktaş	17	13	2	2	41
2 Fenerbahçe	16	11	4	1	37
3 Galatasaray	17	8	6	3	30
4 Kasımpaşa	17	8	6	3	30
5 Medipol Başakşehir	17	9	2	6	29
6 Alhisar Belediyesi	17	8	5	4	29
7 Torlu Konyaspor	17	7	5	5	26
8 Çaykur Rizespor	17	6	6	5	24
9 Trabzonspor	17	6	3	7	24
10 Gaziantepspor	17	6	5	6	23
11 Antalyaspor	17	5	6	6	21
12 Osmangazisi FK	17	4	7	6	19
13 Kayserispor	17	4	7	6	19
14 Bursaspor	17	6	0	11	18
15 Mediana Sivasspor	16	2	8	6	14
16 Gençlerbirliği	16	3	4	9	13
17 Mersin İdmanyurdur	17	2	4	11	10
18 Ekişehirspor	16	2	1	13	7

Forex Haberleri

Turkiye Turizm Sektörünü Korumak İçin Adımlar Atıyor

Türkiye, Rusya ile yaşanan gerilimin sonrası Turizm sektöründe yaşanan sorunlara karşı önlemler alıyor.

Amerikan Dolan Girelimleri, Asya Hisseleri Karmasık

2015 yılının son çeyreğinin ilk döneminde Asya hisselerinin karmasık bir yapı sergilediği görülmektedir. Petrol fiyatlarının son yılların en düşük seviyelerinden tepki vermesi etkisinde Japon hisseleri yükseliş yaşamaktadır.

Ekonomik Takvim: 28 Aralık 2015 - 1 Ocak 2016

28 Aralık 2015 - 1 Ocak 2016 Haftasında Piyasalar Etkiylebilecek Olaylar

Çin ve Diğer Ülkeler Türk Tekstil Sektörünün Rusya'daki Payı Kısıyor

Yeni tekstil sektörü Rusya ile artan gerilim dolayısıyla yurt dışı pazarlar karşısında genişliyor. Yaşanan sorunlar sadece ihracatı zorlaştırmakla kalmamaktadır.

Avrupa Hisseleri Yatay - Asya Hisseleri Noel Gününde Hafif Artıyor

Asya hisseleri tatil nedeniyle erken kapanan Perşembe günü seansını yatay seviyelerde geçirmiştir.

DailyForex.com Forex News & Brokers

SELÇUKLU FATİH GRUBU

Merhaba 42 Konya Furkan Merhaba Sohbir MerhabaTV

Künye | İletişim | RSS | SEO Uzmanı | Film izle | petek temizleme | bursa evden eve | davetiye | magazin haberleri | balilet | diğün fotoğrafçısı | bacia temizleme | Canlı Dizi İzle | Haberport | Kredi Finans | Net Haberler | samsun haberleri | yurt haber | bacia raporu | beşer haber

Tüm Hakları Saklıdır © 2012 Merhaba Haber | İzinsiz ve kayıtkla gıstirilmeden yayınlanamaz. Tel : 0332 350 04 44 | Faks : 0332 353 43 36 | Yazılım: CM Bilgiim - Tasarım: İNVA