Tembel sanılıyorlar ama gerçek başka



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), yetişkinlerde zaman yönetimi, planlama ve duygu kontrolünde güçlüklere yol açabiliyor. Klinik Psikolog Burçin Deniz, bu bireylerin sıklıkla tembel veya sorumsuz olarak değerlendirildiğini belirtti. Medicana International İzmir Hastanesi Klinik Psikoloğu Burçin Deniz, DEHB'nin yetişkinlikte dikkat dağınıklığı, erteleme, unutkanlık ve zihinsel huzursuzlukla kendini gösterebildiğini söyledi. Bu durumun iş hayatını ve ikili ilişkileri olumsuz etkileyebildiğini ifade etti. Deniz, günlük planlama yapılması, hatırlatıcı kullanılması ve işlerin küçük parçalara bölünmesinin faydalı olabileceğini belirterek psikiyatrik değerlendirme ve psikoterapinin birlikte yürütülmesinin önemine dikkat çekti. **Haberin devamı 7'de**

HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ
AKSARAY Egemen
16 KASIM 2026 PAZARTESİ www.aksarayegemen.com.tr 7 TL

Narlıgöl'e yeni ziyaretçi tesisi



Aksaray'ın doğal güzelliklerinden Narlıgöl'de günübirlik ziyaretçilere yönelik yeni bir tesis hayata geçiriliyor. Vali Murat Duru, tesisin altyapı çalışmalarını yerinde inceleyerek yetkililerden bilgi aldı. Aksaray Valisi Murat Duru, beraberindeki heyetle Narlıgöl'de incelemelerde bulundu. Ziyarete Vali Yardımcısı Samet Öztürk, Gülağaç Kaymakamı Ejder Şahin ve Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürü Murat Yılmaz katıldı. Günübirlik ziyaretçi tesisinin altyapı çalışmalarını inceleyen Vali Duru, proje hakkında bilgi aldı. Proje ve ödeneğinin Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından sağlandığı, yapımının ise İl Özel İdaresi tarafından gerçekleştirileceği belirtildi. **Ayrıntılar 5'te**

Aksaray'da 30 bin kişilik yemek fabrikası hizmete hazırlanıyor

Aksaray Belediyesinin sosyal belediyecilik projeleri arasında yer alan Yemek Fabrikası'nda inşaat çalışmaları tamamlandı. Günlük 30 bin kişilik yemek üretim kapasitesiyle planlanan tesiste, endüstriyel mutfak sistemleri ve teknik donanımların kurulumu sürüyor. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, tesisin hizmete girmesiyle ihtiyaç sahibi vatandaşlara ücretsiz, şehrin farklı noktalarında ise uygun fiyatlı yemek sunulacağını belirtti.
Aksaray Belediyesinin sosyal destek hizmetlerini güçlendirmek amacıyla hayata geçirdiği Yemek Fabrikası Projesi'nde son hazırlıklar devam ediyor. Yaklaşık 2 bin 700 metrekare kapalı alana sahip, iki bloktan oluşan tesisin fiziki inşaatı tamamlanırken profesyonel mutfak ekipmanlarının yerleştirilmesi ve üretim alanlarının oluşturulması çalışmaları sürdürülüyor.
Modern ve hijyenik koşullarda toplu yemek üretiminin gerçekleştirileceği tesiste, gıda hazırlık alanları, pişirme üniteleri, depolama ve soğuk muhafaza sistemleri bulunacak. Günlük 30 bin kişilik kapasiteye sahip olması planlanan fabrikanın, belediyenin sosyal yardım ve toplu yemek hizmetlerine önemli katkı sağlaması hedefleniyor.

"HEDEFİMİZ DAHA GÜÇLÜ HİZMET SUNMAK"

Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, projenin sosyal dayanışmayı güçlendireceğini belirterek, "Sosyal belediyecilik anlayışımızın temelinde vatandaşlarımızın hayatına dokunmak, ihtiyaç duydukları her an yanlarında olmak ve şehrimizde dayanışma kültürünü güçlendirmek yer alıyor. Yemek Fabrikamız da bu anlayışımızın önemli eserlerinden biri olacak" dedi.
Tesisin mutfak donanımı ve üretim altyapısının oluşturulduğunu ifade eden Dinçer, "Hedefimiz, burada modern, hijyenik ve yüksek kapasiteli bir üretim sistemi kurarak hemşehrilerimize daha güçlü bir hizmet sunmak" ifadelerini kullandı.
Yemek Fabrikası'nın faaliyete geçmesiyle birlikte ihtiyaç sahibi vatandaşlara ücretsiz sıcak yemek ulaştırılması, şehrin farklı noktalarında ve sosyal tesislerde ise uygun fiyatlı yemek hizmeti sunulması planlanıyor. 4'te





TORRES Prime Offices.
Modern mimari, güçlü detaylar ve prestijli bir atmosfer.
Aksaray'da yeni bir dönem çok yakında.
0312 911 91 11

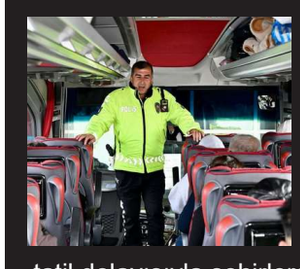
Kadın gazetecilere dijital habercilik eğitimi

Basın İlan Kurumu tarafından Mevlana Kalkınma Ajansının desteği ve KTO Karatay Üniversitesinin ev sahipliğinde düzenlenen eğitim programında, 30'u kadın gazeteci olmak üzere 60'tan fazla katılımcıya dijital habercilik eğitimi verildi. Beş gün süren programda katılımcılara toplam 30 saat yapay zekâ destekli gazetecilik, dijital içerik üretimi, haber doğrulama ve SEO konularında eğitim verildi. Programda konuşan Basın İlan Kurumu İnsan Kaynakları Müdürü Feyza Andaş, dijital yetkinliklerin geliştirilmesinin önemini vurguladı. MEVKA Genel Sekreteri Dr. İhsan Bostancı, dijital dönüşümün zorunluluk hâline geldiğini belirtirken KTO Karatay Üniversitesi Rektör Vekili Prof. Dr. Atilla Özütok, yapay zekânın gazetecilikteki etik sorumluluklarına dikkat çekti. Program, katılımcılara sertifikalarının verilmesiyle sona erdi. 4'te

Aktürk, Eskil'deki yatırımları inceledi

AK Parti Aksaray İl Başkanı Hamza Aktürk, Eskil'de devam eden Ulu Camii restorasyonu, Sanayi Sitesi ve Millet Bahçesi projelerinde incelemelerde bulundu. **Haberin devamında 4'te**

Aksaray Otogarı'nda güvenli seyahat uyarısı



Aksaray'da ara tatil nedeniyle otogarda yolcu ve sürücülere emniyet kemeri kullanımı ve trafik kuralları hakkında bilgilendirme yapıldı. Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü Trafik Denetleme Şube Müdürlüğü ekipleri, ara tatil dolayısıyla şehirlerarası otobüs terminalinde bilgilendirme çalışması gerçekleştirdi. **Sayfa 3'te**

Aksaray'da "mor altın" lavantaya ilgi artıyor



Kozmetik ve parfümeri sektöründe kullanılan lavanta, Aksaray'da özellikle çay olarak tüketiliyor. 5'te

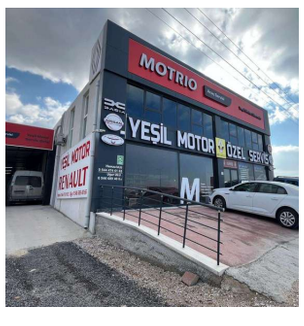
Vefa Konutları'na 1 milyon TL bağış



Görgülü Ailesi, ihtiyaç sahibi vatandaşlara yuva kazandırmayı amaçlayan Vefa Konutları Projesi'ne 1 milyon TL bağışta bulundu. **Sayfa 2'de**

Oto sanayide kış bakımı yoğunluğu

Aksaray'da kış bakımı nedeniyle oto sanayide yoğunluk yaşanıyor. Yeşil Motor ve Renault Özel Yetkili Servisi ustası Uğur Ulu, sürücüleri yağ, filtre, antifriz ve kış lastiği kontrollerini ihmal etmemeleri konusunda uyardı.5'te



Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen

Aksaray'da özel bireylerden çevreye duyarlı etkinlik



Aksaray Bakım, Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi bünyesinde hizmet alan özel bireyler, çevre temizliği etkinliğinde bir araya geldi. COP31'in çevre bilincini artırma hedefleri kapsamında gerçekleştirilen etkinlikte, doğanın korunması ve sürdürülebilir bir gelecek için farkındalık oluşturuldu. COP31'in iklim değişikliğiyle mücadele ve çevre bilincini artırma hedefleri kapsamında, Aksaray Bakım, Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi idarecileri ile merkezden hizmet alan özel bireyler çevre temizliği etkinliği gerçekleştirdi. Daha temiz, yaşanabilir ve sürdürülebilir bir gelecek için düzenlenen etkinlikte katılımcılar çevre temizliğine destek vererek doğanın korunmasına yönelik farkındalık oluşturdu. **(Haber Bülteni)**

Vefa Konutları Projesi'ne Görgülü Ailesi'nden 1 milyon TL destek

İhtiyaç sahibi vatandaşlara yuva kazandırmayı amaçlayan Vefa Konutları Projesi'ne hayırseverlerin katkıları devam ediyor. Görgülü Ailesi, merhum İmdat Görgülü ve merhume Ayşe Görgülü'nün anısını yaşatmak amacıyla projeye 1 milyon TL bağışta bulundu. Vefa Konutları Projesi'ne hayırsever vatandaşların desteği sürüyor. Görgülü Ailesi, merhum İmdat Görgülü ve merhume Ayşe Görgülü adına projede kullanılmak üzere Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı hesabına 1 milyon TL bağışta bulundu. İhtiyaç sahibi vatandaşlara yuva kazandırılması amacıyla yürütülen projeye yapılan bağışın, aile büyüklerinin hatırasını yaşatması açısından da anlam taşıdığı belirtildi. Yetkililer, katkılarından dolayı Görgülü Ailesi'ne teşekkür ederek merhum İmdat Görgülü ve merhume Ayşe Görgülü'ye Allah'tan rahmet diledi. **(Haber Bülteni)**



Sultanhanı'nda öğretmenlere şiddetle mücadele eğitimi verildi



Aksaray'ın Sultanhanı ilçesinde, kadına yönelik şiddetle mücadele kapsamında öğretmenlere yönelik farkındalık eğitimi gerçekleştirildi. Programda şiddetin önlenmesi, erken müdahale yöntemleri ve başvuru mekanizmaları hakkında bilgilendirme yapıldı. Aksaray'ın Sultanhanı ilçesinde, Sultanhanı Ortaokulu öğretmenlerine yönelik kadına yönelik şiddetle mücadele eğitimi düzenlendi. Eğitimde şiddetin önlenmesi, toplumsal farkındalığın artırılması, erken müdahale yöntemleri ve başvuru mekanizmaları hakkında bilgi verildi. Kadına yönelik şiddetle mücadelede farkındalığın artırılması ve kurumlar arası iş birliğinin güçlendirilmesi amacıyla yürütülen çalışmaların devam edeceği belirtildi. **(Haber Bülteni)**

Ülkü Ocakları Aksaray'da tarih ve inanç konulu seminer



Ülkü Ocakları Aksaray İl Başkanlığının haftalık seminer programında, ibadet ve İslam ile Türkçülüğün tarihsel gelişimi ele alındı. Halil Demiray'ın konuşmacı olarak katıldığı programda, teşkilat mensuplarına tarihî, kültürel ve manevi konularda bilgiler aktarıldı. Ülkü Ocakları Aksaray İl Başkanlığı tarafından düzenlenen haftalık seminer programında, Halil Demiray konuşmacı olarak yer aldı. Teşkilat mensuplarının katıldığı seminerde "İbadet ve İslam" ile "II. Dünya Savaşı'ndan Sonra Türkçülük ve XX. Yüzyıldaki Gelişimi" konuları ele alındı. Tarihî, kültürel ve manevi yönleriyle değerlendirilen başlıklarda katılımcılara bilgi ve deneyimler aktarıldı. Ülkü Ocakları Aksaray İl Başkanlığı, seminerde bilgi ve tecrübelerini paylaşan Halil Demiray'a teşekkür etti. **(Haber Bülteni)**

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen
www.aksarayegemen.com.tr

Aksaray Otogarı'nda yolculara güvenli seyahat uyarısı



Aksaray'da ara tatilin başlamasıyla birlikte şehirlerarası otobüs terminalinde trafik ekipleri tarafından bilgilendirme çalışması yapıldı. Yolcu ve sürücülere emniyet kemeri kullanımının önemi anlatılırken güvenli yolculuk için uyulması gereken trafik kuralları hatırlatıldı. 2026-2027 eğitim öğretim yılı ara tatilinin başlamasıyla birlikte Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü Trafik Denetleme Şube Müdürlüğü ekipleri, şehirlerarası otobüs terminalinde yolculara ve sürücülere yönelik bilgilendirme çalışması gerçekleştirdi. Ara tatil nedeniyle seyahat edecek vatandaşlara yönelik çalışmada, şehirlerarası otobüslerde emniyet kemeri kullanımının hayati önemi anlatıldı. Ayrıca temel trafik kuralları ve güvenli yolculuk için alınması gereken tedbirler hakkında hatırlatmalarda bulunuldu. Emniyet yetkilileri, öğrencilere iyi tatiller dilerken seyahat edecek vatandaşlara da kazasız ve güvenli yolculuk temennisinde bulundu. **(Haber Bülteni)**

Aksaray'da şase yapan elektrik panosu alev topuna döndü



Aksaray'da şase yapan elektrik panosu, önce kıvılcımlar saçarak patlama seslerine neden oldu, ardından alev topuna döndü. Olay, Aksaray'ın Eskil ilçesine bağlı Eşmekaya beldesi Kayacık Mahallesi'nde meydana geldi. Edinilen bilgiye göre, kaldırım üzerinde bulunan elektrik panosunda şase nedeniyle önce kıvılcımlar çıkmaya başladı. Ardından patlama seslerinin duyulmasıyla pano bir anda alev aldı. Panodan yükselen alevleri gören çevre sakinlerinin ihbarı üzerine olay yerine itfaiye ekipleri sevk edildi. Kısa sürede adrese ulaşan ekipler, yangına müdahale ederek alevleri kontrol altına aldı. Yangın nedeniyle Kayacık Mahallesi genelinde elektrik kesintisi yaşandı. Arızanın giderilerek mahalleye yeniden elektrik verilmesi için ilgili elektrik dağıtım şirketi ekiplerinin çalışma başlattığı öğrenildi.(İHA)

Aksaray'da tüfekli kavga: 2 kadın yaralandı



Aksaray'da iki grup arasında çıkan tartışmada iki kadın tüfekle vurularak yaralandı.
Olay, dün gece yarısı Hacılarharmanı Mahallesi Aşık Molla Caddesi üzerinde meydana geldi. Edinilen bilgiye göre, kız arkadaşlarıyla tartışma yaşayan bir kişi ile arkadaşları arasında tartışmada çıktı. Tartışma kısa sürede kavgaya dönüşünce bir kişi tüfekle kız arkadaşı ve onun arkadaşına tüfekle ateş açtı. 2 kadın tüfekten ateşlenen saçmalarla yaralandı.
Tüfek seslerini duyan mahallesi sakinleri durumu 112 Acil Çağrı Merkezine bildirdi. İhbar üzerine olay yerine polis ve sağlık ekipleri sevk edildi. Kısa sürede adrese ulaşan sağlık ekipleri yaralı 2 kadına ilk müdahaleyi olay yerinde yaptıktan sonra ambulanslarla Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesi Acil Servisine kaldırıldı. Burada tedavi altına alınan kadınların sağlık durumlarının iyi olduğu öğrenilirken olayı gerçekleştiren şahıslar olay yerinden kaçarak kayıplara karıştı. Kaçan şahısların yakalanması için çalışmalar sürüyor.**(İHA)**

SERİ İLANLARINIZ İÇİN ÖZEL SAYFA

Eleman İlanları
* İnsan Kaynakları
* Kariyer İlanları
* Eleman Arayanlar

Emlak İlanları
*Kiralık, * Satılık
*Daire, *Ofis, *Arsa
*Emlak - Ofis Projeleri

Vasıta İlanları
*Otomobil
*Ticari Araç
*Sahibinden Satılık

Kayıp İlanları
* Kimlik kayıp ilanı
* Ehliyet kayıp ilanı
* Diploma kayıp ilanı

Vefat İlanları
*Vefat ilanı
*Teşekkür ilanı
*Başsağlığı ilanı

Emlak-Otomobil-İş-Eleman-Kayıp-Zayi

Satılık - Kiralık KONUT
Satılık VASITA
Satılık - Kiralık ARSA

Bir hafta sizden
Bir hafta bizden

(0 382) 215 76 55 09.30 - 18.00 saatleri arasında arayabilirsiniz

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen
www.aksarayegemen.com.tr

Aktürk, Eskil'de devam eden yatırımları inceledi



AK Parti Aksaray İl Başkanı Hamza Aktürk, Eskil ilçesinde yapımı devam eden projeleri yerinde inceleyerek yetkililerden bilgi aldı. Ulu Camii'nin restorasyon çalışmalarını, 76 iş yerinden oluşan Sanayi Sitesi ile 80 bin metrekarelik Millet Bahçesi ve Mesire Alanı projelerini değerlendiren Aktürk, yatırımların ilçenin sosyal ve ekonomik gelişimine katkı sağlayacağını belirtti. AK Parti Aksaray İl Başkanı Hamza Aktürk, Eskil ilçesinde tarihi mirasın korunması ve ilçenin gelişimine katkı sağlayacak yatırımları yerinde inceledi. Aktürk'e ziyaretlerinde Konya Vakıflar Bölge Müdürü Yılmaz Kılınç, Eskil Belediye Başkanı Mustafa Zavlak, AK Parti Eskil İlçe Başkanı Bayram Yalvaç, İGM üyesi Tayfun Başkan ve teşkilat mensupları eşlik etti. Heyet ilk olarak restorasyon çalışmaları devam eden Eskil Ulu Camii'nde incelemelerde bulundu. Tarihi ve kültürel mirasın korunmasının önemine dikkat çekilen ziyarette, çalışmaların en kısa sürede tamamlanarak caminin yeniden hizmete kazandırılması temennisinde bulunuldu. Aktürk ve beraberindeki heyet daha sonra TOKİ tarafından yapımı sürdürülen Eskil Sanayi Sitesi şantiyesini ziyaret etti. Üç bloktan oluşan, toplam 76 iş yeri ve 10 bin 211 metrekarelik alana sahip projede yürütülen çalışmaları inceleyen Aktürk, yatırımın tamamlanmasıyla birlikte Eskil'in ticari hayatına ve esnafına önemli katkılar sunacağını ifade etti.

80 BİN METREKARELİK SOSYAL YAŞAM ALANI

Programın son bölümünde ise yapımı devam eden Millet Bahçesi ve Mesire Alanı ziyaret edildi. Belediye Başkanı Mustafa Zavlak'tan proje hakkında bilgi alan heyet, çalışmaların son durumunu değerlendirdi.
Toplam 80 bin metrekare alan üzerine kurulan ve 48 bin metrekare yeşil alana sahip projede; basketbol ve tenis sahaları, 1.200 metre koşu yolu, 4,5 kilometre yürüyüş yolu, havuz, mescit, 4 çocuk oyun alanı, 50 kamelya ve 900 metrekare kafeterya bulunuyor.
İncelemelerin ardından değerlendirmede bulunan İl Başkanı Hamza Aktürk, Eskil'in tarihi değerlerini koruyan ve ilçenin geleceğine katkı sunan yatırımları önemsediklerini belirterek, "Bir taraftan tarihi ve kültürel mirasımızı yaşatıyor, diğer taraftan ilçelerimizin ticari, sosyal ve ekonomik gelişimine katkı sağlayacak yatırımları hayata geçiriyoruz. Eskil'imize değer katacak bu çalışmaların tamamlanmasıyla ilçemiz önemli kazanımlar elde edecek. Bu yatırımlarda emeği ve katkısı bulunan herkese teşekkür ediyor, projelerin Eskil'imize hayırlı olmasını diliyorum" dedi.
AK Parti olarak eser ve hizmet siyasetini kararlılıkla sürdürdüklerini vurgulayan Aktürk, Aksaray'ın tüm ilçelerinde vatandaşların yaşam kalitesini yükseltecek yatırımları takip etmeye devam edeceklerini ifade etti. **(Haber Bülteni)**

Kadın gazeteciler dijital habercilik eğitimiyle yetkinliklerini geliştirdi

Basın İlan Kurumu öncülüğünde, Mevlana Kalkınma Ajansının desteği ve KTO Karatay Üniversitesinin ev sahipliğinde düzenlenen eğitim programı tamamlandı. Beş gün süren programda, 30'u kadın gazeteci olmak üzere 60'tan fazla katılımcıya yapay zekâ destekli gazetecilik, dijital içerik üretimi, haber doğrulama ve SEO gibi alanlarda eğitim verildi. Program, sertifika töreniyle sona erdi.Proje kapsamında alanında uzman eğitmenler tarafından 5 gün boyunca toplam 30 saat teorik ve uygulamalı eğitim verildi. 30'u kadın gazeteci olmak üzere 60'tan fazla kursiyerin katıldığı programda yapay zekâ destekli gazetecilik, dijital içerik üretimi, haber doğrulama araçları, sosyal medya haberciliği, SEO ve trafik yönetimi gibi konular ele alındı. Eğitimlerle katılımcıların dijital habercilik araçlarını etkin kullanmaları, çok platformlu içerik üretme becerilerini geliştirmeleri ve değişen medya dinamiklerine uyum sağlamaları hedeflendi.



"Nitelikli insan kaynağına katkı sunmak önceliklerimiz arasında"

Programda konuşan Basın İlan Kurumu İnsan Kaynakları Müdürü Feyza Andaş, dijital araçların haber üretiminde ve içeriklerin sunumunda giderek daha fazla yer bulmasının gazetecilerin sahip olduğu yetkinliklerin de çeşitlenmesini beraberinde getirdiğini söyledi.
Basın İlan Kurumunun kurumsal yaklaşımında basının mesleki yetkinliklerinin gelişimine ve nitelikli insan kaynağına katkı sunmanın önemli bir yer teşkil ettiğini ifade eden Andaş, "Eğitim süreci kadın gazetecilerimizin dijital habercilik alanındaki bilgi ve becerilerini geliştirmeleri, yeni medya araçlarını daha etkin kullanmaları ve içerik üretiminde farklı yetkinlikler kazanmaları açısından önemli fırsatlar sundu. Burada edindiğiniz bilgi ve deneyimlerin yalnızca kişisel mesleki gelişiminize değil, görev yaptığınız yayın kuruluşlarının çalışmalarına ve genel olarak basın sektörünün niteliğine de katkı sağlayacağına inanıyorum" şeklinde konuştu. Andaş, projenin hayata geçirilmesine sağladıkları destek dolayısıyla Mevlana Kalkınma Ajansına, ev sahipliği ve akademik katkıları dolayısıyla KTO Karatay Üniversitesi yönetimi ile akademisyenlerine ve Basın İlan Kurumu Konya Bölge Müdürü Halil İbrahim Parlak ile Müdürlük personeline teşekkür etti.

"Dijital dönüşüm artık bir tercih değil"

Dijital dönüşümün medya sektörü açısından artık bir tercih olmaktan çıktığını vurgulayan MEVKA Genel Sekreteri Dr. İhsan Bostancı, yerel basının gücünü koruması ve sürdürülebilirliğini sağlaması için değişen medya ekosistemine uyum göstermesinin kaçınılmaz hâle geldiğini belirtti. Kadın gazetecilerin mesleki dezavantajlar ve toplumsal rollerden kaynaklanan eşitsizlikler nedeniyle dönüşüm sürecinde daha fazla güçlükle karşılaşabildiğine dikkat çeken Bostancı, bu durumun hem bireysel kariyer gelişimlerini hem de yerel basının rekabet gücünü etkilediğini ifade etti. Dijital yetkinliklerin geliştirilmesinin bu açıdan önem taşıdığını kaydeden Bostancı, MEVKA olarak bölgedeki basın camiasına yönelik desteklerinin devam edeceğini belirtti. Gazetecilikte dijital teknolojilerin sunduğu imkânların yanı sıra beraberinde getirdiği sorumluluklara da dikkat çeken KTO Karatay Üniversitesi Rektör Vekili Prof. Dr. Atilla Özütok, yapay zekâ uygulamalarının haber üretim süreçlerinde yeni olanaklar sunduğunu, ancak bilgi güvenilirliği, etik ilkeler ve doğrulama bakımından gazetecilere önemli sorumluluklar yüklediğini belirtti. Gazetecilerin değişen habercilik pratiklerine uyum sağlayabilmeleri için dijital yetkinliklerini geliştirmelerinin önemine işaret eden Özütok, kadın gazetecilerin bu alanda güçlenmesini hedefleyen eğitim programını değerli bulduğunu ifade etti. Üniversite-kamu iş birliklerinin toplumsal faydaya dönüşmesinin önemini vurgulayan Özütok, üniversite olarak projeye ev sahipliği yapmaktan duydukları memnuniyeti dile getirerek eğitimleri tamamlayan katılımcıları tebrik etti. Konuşmaların ardından eğitim programını başarıyla tamamlayan katılımcılara sertifikaları takdim edildi. Sertifika programına konuşmacıların yanı sıra Basın İlan Kurumu Konya Bölge Müdürü Halil İbrahim Parlak, akademisyenler, basın mensupları ve kursiyerler katıldı. **(Haber Bülteni)**

Aksaray'da 30 bin kişilik yemek fabrikası hizmete hazırlanıyor

Aksaray Belediyesinin sosyal belediyecilik projeleri arasında yer alan Yemek Fabrikası'nda inşaat çalışmaları tamamlandı. Günlük 30 bin kişilik yemek üretim kapasitesiyle planlanan tesiste, endüstriyel mutfak sistemleri ve teknik donanımların kurulumu sürüyor. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, tesisin hizmete girmesiyle ihtiyaç sahibi vatandaşlara ücretsiz sıcak yemek, şehrin farklı noktalarında ise uygun fiyatlı yemek hizmeti sunulacağını belirtti. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer'in sosyal belediyecilik alanındaki projeleri arasında yer alan Yemek Fabrikası, şehrin sosyal destek hizmetlerine yeni bir kapasite kazandırmaya hazırlanıyor. Fiziki inşaatı tamamlanan tesiste, üretim alanlarının oluşturulması ve profesyonel mutfak ekipmanlarının yerleştirilmesi çalışmaları sürdürülüyor. Yaklaşık 2 bin 700 metrekare kapalı alana sahip, iki bloktan oluşan tesisin tamamlanmasıyla birlikte toplu yemek üretiminin modern ve hijyenik koşullarda gerçekleştirilmesi hedefleniyor. Modern mimarisi, geniş üretim alanları ve profesyonel mutfak altyapısıyla dikkat çeken tesis, yalnızca yemek üretiminin gerçekleştirileceği bir yapı olmanın ötesinde, Aksaray'ın sosyal yardım ve dayanışma hizmetlerine güç katacak önemli bir merkez olarak planlandı.
Günlük 30 bin kişilik yemek üretim kapasitesine sahip olacak tesisin, ihtiyaç sahibi vatandaşlara sıcak yemek ulaştırılması, sosyal destek hizmetlerinin geliştirilmesi ve toplu yemek organizasyonlarının daha etkin yürütülmesi noktasında önemli bir görev üstlenmesi hedefleniyor.
Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, projenin günün ihtiyaçlarına değil, şehrin gelecekteki sosyal hizmet kapasitesine de katkı sağlayacağını belirterek, belediyecilik anlayışlarının merkezinde insan ve toplumsal dayanışmanın bulunduğunu ifade etti. Başkan Dinçer, projeyle ilgili değerlendirmesinde; "Sosyal belediyecilik anlayışımızın temelinde vatandaşlarımızın hayatına dokunmak, ihtiyaç duydukları her an yanlarında olmak ve şehrimizde dayanışma kültürünü güçlendirmek yer alıyor. Yemek Fabrikamız da bu anlayışımızın önemli eserlerinden biri olacak. İnşaatını tamamladığımız tesisimizin mutfak donanımlarını ve üretim altyapısını oluşturuyoruz. Hedefimiz, burada modern, hijyenik ve yüksek kapasiteli bir üretim sistemi kurarak hemşehrilerimize daha güçlü bir hizmet sunmak" ifadelerini kullandı.
Tesisin sağlayacağı imkânlara da değinen Başkan Dinçer, yemek fabrikasının farklı sosyal hizmet alanlarının ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde planlandığını belirtti. Tesisin faaliyete geçmesiyle birlikte ihtiyaç sahibi vatandaşlara ücretsiz sıcak yemek ulaştırılacağını belirten Başkan Dinçer, şehrin farklı noktalarında ve sosyal tesislerde de vatandaşlara uygun fiyatlı yemek hizmeti sunulacağını ifade etti.
Yaklaşık 2 bin 700 metrekare kapalı alana sahip tesisin iç donanım çalışmalarında profesyonel mutfak sistemleri, gıda hazırlık alanları, pişirme üniteleri, depolama ve soğuk muhafaza sistemleri ile üretim süreçlerini destekleyecek teknik ekipmanlar yer alıyor.
Yemek Fabrikası Projesi'nin tamamlanmasıyla birlikte Aksaray'da sosyal belediyecilik hizmetlerinin daha güçlü bir üretim altyapısına kavuşması hedefleniyor. **(Haber Bülteni)**



ZAMANINDA BAKIM BÜYÜK MASRAFLARI ÖNLEYEBİLİR

Oto sanayide kış bakımı yoğunluğu

Aksaray'da yeni yıl öncesinde oto sanayide hareketlilik arttı. Özellikle kış bakımı yaptırmak isteyen araç sahipleri servislerin yolunu tutarken, ustalar da sürücüleri araç bakımlarını ihmal etmemeleri konusunda uyarıyor. Yeşil Motor ve Renault Özel Yetkili Servisi ustası Uğur Ulu, 2026 yılının sektör açısından olumlu geçtiğini belirterek yılın son günlerinde yoğunluğun devam ettiğini söyledi. Araç sahiplerine özellikle yağ, filtre ve silecek değişimlerini zamanında yaptırmalarını öneren Ulu, radyatör ve cam suyunun donmaya karşı korunması için antifriz kullanımının önemine dikkat çekti. Kış bakımında hava, yağ ve polen filtrelerinin kontrol edildiğini, motor yağının incelendiğini ve antifriz değişiminin yapıldığını belirten Ulu, kış lastiği bulunmayan araçlara da uygun lastik takılması gerektiğini ifade etti. Zamanında bakım yaptırılmaması durumunda araçlarda daha büyük arızaların ve masrafların ortaya çıkabileceğini kaydetti.

BAKIM MASRAFI, MOTOR ARIZASINDAN DAHA DÜŞÜK

Bakım maliyetlerinin motor hacmine göre değiştiğini aktaran Ulu, 1.6 motorlu bir aracın periyodik bakımının yaklaşık 6-7 bin liradan başlayarak 10 bin liraya kadar çıkabildiğini söyledi. Bakımın ihmal edilmesi sonucu kayış kopması veya motorun susuz kalması gibi durumlarda masrafın 80-100 bin liraya ulaşabildiğini belirten Ulu, bakımsız araçların yolda kalabildiğini ve araç sahiplerinin çekici masrafıyla da karşılaşabildiğini dile getirdi. Yedek parça fiyatlarındaki artışın hem servisleri hem de araç sahiplerini zorladığını ifade eden Ulu, bakım yaptıran müşterilere taksit imkânı sunduklarını da sözlerine ekledi.

SANAYİDE KALİFİYE ELEMAN SORUNU

Oto sanayide kalifiye eleman sıkıntısının sürdüğünü belirten Ulu, yetişmiş ustaların organize sanayi bölgelerindeki büyük işletmelere yönelmesinin küçük işletmelerde iş gücü kaybına yol açtığını söyledi. Ulu, bazı işletmelerin işleri az sayıdaki çırakla yürütmek zorunda kaldığını ifade etti.

SERVİS GEÇMİŞİ BİLGİSAYAR ORTAMINDA KAYIT ALTINDA

Servis hizmetlerine ilişkin de bilgi veren Ulu, araçlarda orijinal yedek parça kullandıklarını ve yapılan işlemleri bilgisayar ortamında kayıt altına aldıklarını belirtti. Bu sayede araç başka bir şehirde arıza yaptığında ilgili servisin geçmiş bakım ve onarım kayıtlarına ulaşabildiğini söyleyen Ulu, parça kaynaklı sorunlarda garanti kapsamında değişim imkânı sunulabildiğini kaydetti. Renault tarafından İstanbul'da düzenlenen seminerlere katılarak kendilerini geliştirdiklerini de aktaran Ulu, araçların bakım geçmişinin sistem üzerinden takip edilebildiğini ifade etti. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**





Aksaray'da lavantaya ilgi artıyor: "Mor altın" hem kokusu hem aromasıyla öne çıkıyor



Uçucu yağı kozmetik ve parfümeri sektöründe kullanılan lavanta, güzel kokusu nedeniyle sabun ve farklı sanayi kollarında da tercih ediliyor. Halk arasında "mor altın" olarak adlandırılan lavanta, Aksaray'da da özellikle çay olarak tüketiliyor.
Kentte 18 yıldır baharatçılık yapan Nurettin Tümer, lavantanın kendine özgü kokusu ve aromasının ilgi gördüğünü söyledi. Lavanta çayının özellikle stres, gerginlik ve kaygı gibi durumlarda tercih edildiğini belirten Tümer, bitkinin rahatlatıcı etkisi nedeniyle tüketicilerin ilgisini çektiğini ifade etti.

LAVANTA ÇAYI NASIL HAZIRLANIR?

Lavanta çayının hazırlanışına ilişkin bilgi veren Tümer, bir bardak kaynatılmış suya bir çay kaşığı kurutulmuş lavanta eklenerek yaklaşık 10 dakika demlenmesi gerektiğini anlattı. Demlenen çayın süzülerek tüketilebileceğini belirten Tümer, tadının acı gelmesi durumunda bal veya limon eklenebileceğini söyledi.
Bitki çaylarının bilinçli tüketilmesi gerektiğine dikkat çeken Tümer, lavanta çayının da aşırı ve uzun süreli tüketiminden kaçınılması ve belirli aralıklarla tüketilmesi gerektiğini kaydetti. Lavanta yağının cilt bakımında da tercih edildiğini dile getiren Tümer, bu yağın rahatlatıcı etkisi nedeniyle uyku düzeni amacıyla da kullanıldığını belirtti. Tümer, lavanta yağının cilt sorunları ve uyku düzensizliği yaşayanlar tarafından ilgi gördüğünü ifade etti. **Foto-Haber: Ali FURAT**



Narlıgöl'e günübirlik ziyaretçi tesisi kazandırılıyor

Aksaray'ın doğal güzelliklerinden Narlıgöl'de günübirlik ziyaretçilere yönelik yeni bir tesis hayata geçiriliyor. Aksaray Valisi Murat Duru, altyapı çalışmalarını yerinde inceleyerek yetkililerden bilgi aldı. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığının desteğiyle yapılacak tesisin, bölgenin ziyaretçi olanaklarını artırması hedefleniyor. Aksaray Valisi Murat Duru, beraberindeki heyetle birlikte Anadolu'nun doğal güzelliklerinden Narlıgöl'de incelemelerde bulundu. Ziyarete Vali Yardımcısı ve İl Özel İdaresi Genel Sekreteri Samet Öztürk, Gülağaç Kaymakamı Ejder Şahin ile Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürü Murat Yılmaz da katıldı. Narlıgöl'de yapılması planlanan günübirlik ziyaretçi tesisinin altyapı çalışmalarını inceleyen Vali Duru, proje hakkında yetkililerden bilgi aldı. Proje ve ödeneğinin Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından sağlandığı, tesisin yapımının ise İl Özel İdaresi tarafından gerçekleştirileceği belirtildi. Tamamlandığında günübirlik ziyaretçilere hizmet vermesi planlanan tesisin, Narlıgöl'ün ziyaretçi olanaklarına katkı sunması hedefleniyor. **(Haber Bülteni)**



Ağaçören'de 176 bin fidan toprakla buluştu





Aksaray'ın Ağaçören ilçesinde yürütülen ağaçlandırma çalışmaları kapsamında üç köyde toplam 176 bin fidan dikildi. Avşar köyünde düzenlenen fidan dikim etkinliğinde, 2027 yılında devam etmesi planlanan çalışmalarla toplam fidan sayısının 250 bine çıkarılmasının hedeflendiği belirtildi. Aksaray'ın Ağaçören ilçesine bağlı Avşar köyünde fidan dikim etkinliği düzenlendi. Etkinliğe Ağaçören Kaymakamı Metin Korkmaz, Aksaray Orman İşletme Müdürü Abidder Yurtman, kurum amirleri, personel, muhtarlar ve vatandaşlar katıldı. Etkinlikte fidanlar toprakla buluşturulurken ilçede son yıllarda yürütülen ağaçlandırma çalışmaları hakkında da bilgi verildi. Bu kapsamda 2025 yılında Oymaağaç köyünde 500 dönüm alana 75 bin, 2026 yılında Abdiuşağı köyünde 450 dönüm alana 51 bin, Avşar köyünde ise 740 dönüm alana 50 bin fidan dikildiği belirtildi. Avşar köyünde 2027 yılında da devam etmesi planlanan çalışmalarla üç köydeki toplam fidan sayısının 250 bine ulaştırılması hedefleniyor. Etkinlikte, ağaçlandırma çalışmalarının gelecek nesillere daha yeşil bir çevre bırakılması ve doğal yaşamın korunması açısından taşıdığı öneme dikkat çekildi. (Haber Bülteni)

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY Egemen
www.aksarayegemen.com.tr

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

68 Aksaray Belediyespor Hatayspor'u 4-1 mağlup etti

TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta mücadele eden 68 Aksaray Belediyespor, ligin 11'inci haftasında sahasında konuk ettiği Hatayspor'u 4-1 mağlup ederek haftayı 3 puanla kapattı.





Temsilcimiz, sahaya Hüseyin Altıntaş, Fatih Özkan, Onur Başyiğit, Ercan Yazıcı, Bahattin Karahan, Ahmet Kaan Malatyalı, Özkan Yıldırım, Batuhan Günaldı, İsmail Zehir, Muhammet Erdem ve Melik Derin ilk 11'iyle çıktı. Dağılgan Stadı'nda oynanan karşılaşmayı hakem Oğuzhan Demir yönetti.

Mücadeleye etkili başlayan siyah-beyazlı ekip, 10'uncu dakikada Muhammet Erdem'in golüyle 1-0 öne geçti. İlk yarıda başka gol olmayınca Aksaray temsilcisi soyunma odasına üstün girdi. İkinci yarıda da baskılı oyununu sürdüren 68 Aksaray Belediyespor, 70'inci dakikada İsmail Zehir'in golüyle farkı ikiye çıkardı. 78'inci dakikada Bahattin Karahan skoru 3-0'a getirdi. Hatayspor, 82'nci dakikada Volkan Altan'ın golüyle farkı ikiye indirse de Aksaray ekibinin yanıtı gecikmedi. 83'üncü dakikada Özkan Yıldırım'ın kaydettiği golle skor 4-1 oldu.

Kalan dakikalarda başka gol olmayınca 68 Aksaray Belediyespor sahadan 4-1 galip ayrıldı. Bu sonuçla puanını 12'ye yükselten siyah-beyazlı ekip, ligde 12'nci sıraya çıktı. Temsilcimiz, ligin 12'nci haftasında deplasmanda Arnavutköy Belediyespor'a konuk olacak. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**



Duru, Doğantarla'da gençlerle buluştu



Aksaray Valisi Murat Duru, Narlıgöl ziyaretinin ardından Doğantarla köyünde futbol oynayan öğrencilerle bir araya geldi. Gençlerin sportif başarıları hakkında bilgi alan Vali Duru, yeni halı sahayla birlikte bu yıl da şampiyonluk beklediklerini söyledi. Aksaray Valisi Murat Duru, Narlıgöl ziyaretinin ardından Doğantarla köyünde İl Özel İdaresi tarafından yaptırılan halı sahada futbol oynayan öğrencileri görünce makam aracını durdurarak gençlerle bir araya geldi. Öğrencilerle sohbet eden Vali Duru, Doğantarla Ortaokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni İsa Altıntop'tan okulda yürütülen sportif faaliyetler hakkında bilgi aldı. Doğantarla köyünün son 5 yıldır atletizmde üst üste il şampiyonluğu elde ettiğini, kız futbol takımının ise geçen yıl il üçüncüsü olduğunu öğrenen Vali Duru, yeni halı sahayla birlikte bu yıl da şampiyonluk beklediklerini ifade etti. Öğrencilere eğitim ve spor hayatlarında başarılar dileyen Vali Duru, gençlerin sporla iç içe olmasının önemine dikkat çekti. **(Haber Bülteni)**

Kuzeyboru MaxiPIPE, Sakarya Voleybol'u set vermeden geçti



Voleybol Kadınlar 1. Ligi B Grubu'nda mücadele eden Kuzeyboru MaxiPIPE, 8'inci hafta karşılaşmasında sahasında konuk ettiği Sakarya Voleybol'u 3-0 mağlup etti. Aksaray Spor Salonu'nda oynanan mücadeleye etkili başlayan temsilcimiz, ilk seti 25-6 kazanarak 1-0 öne geçti. Üstün oyununu ikinci sette de sürdüren Kuzeyboru MaxiPIPE, bu seti 25-9, üçüncü seti ise 25-15 alarak karşılaşmadan 3-0'lık galibiyetle ayrıldı. Bu sonuçla puanını 19'a yükselten Kuzeyboru MaxiPIPE, haftayı ikinci sırada tamamladı. Temsilcimiz, ligin 9'uncu haftasında 21 Kasım'da deplasmanda Muratpaşa Belediye ile karşı karşıya gelecek. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

1. Devre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2. Devre	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

	O	G	B	M	A	Y	AV	P
1.ALİAĞA FUTBOL A.Ş.	8	7	0	1	17	11	6	21
2.SEZA ÇİMENTO ELAZIĞSPOR	8	6	1	1	22	7	15	19
3.MUŞ SPOR KULÜBÜ	8	6	1	1	22	12	10	19
4.GÜZİDE GEBZE SPOR KULÜBÜ	8	5	3	0	14	6	8	18
5.İNEGÖL KAFKAS SPOR KULÜBÜ	8	5	1	2	14	9	5	16
6.KIZILKAYA TARIM ŞANLIURFASPOR	8	4	3	1	16	11	5	15
7.ÇORLU SPOR 1947	8	4	2	2	15	9	6	14
8.ISBAŞ ISPARTA 32 SPOR KULÜBÜ	8	3	2	3	16	16	0	11
9.EFOR ÇAY ERBAASPOR	8	3	1	4	17	15	2	10
10.MENEMEN FUTBOL KULÜBÜ	8	3	1	4	8	10	-2	10
11.68 AKSARAY BELEDİYE SPOR	8	2	3	3	13	11	2	9
12.ANKARASPOR	8	3	0	5	11	13	-2	9
13.SOMASPOR	7	2	1	4	10	16	-6	7
14.SEBAT SPOR KULÜBÜ	7	1	2	4	11	15	-4	5
15.GMG KASTAMONUSPOR	8	2	1	5	7	21	-14	4
16.ARKENT ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ FUTBOL SK	8	0	0	8	4	19	-15	-3
17.HATAYSPOR	8	1	1	6	4	14	-10	-5
18.ADANA DEMİRSPOR A.Ş.	8	2	1	5	6	12	-6	-44

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY Egemen
www.aksarayegemengazetesi.com

YIL:20
SAYI: 5636

16 KASIM
2026 PAZARTESİ

İMTİYAZ SAHİBİ
Er-Yay Gazetecilik Matbaacılık İnş. Tur. Gıda San. Ve Tic. Ltd.Şti. adına
Erdal KARA

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Şirin SAVAŞ

SAYFA EDİTÖRÜ
İlker BAŞ

MUHABİRLER
Erkan ALTUNTAŞ, Ali FURAT

BASIM
Büyük Bölcek Mahallesi 33. Cadde Kültürpark Tesisleri içi / AKSARAY
Tel: (0382) 215 76 55

DAĞITIM
Dağıtım Şirketi: İrem Dağıtım Paz. Rek. Nak. Öd. Arc. Sis. San. ve Tic. Ltd.Şti

ADRES
Büyük Bölcek Mahallesi 33. Cadde Kültürpark Tesisleri içi / AKSARAY
Tel: (0382) 215 76 55

ABONELİK
Yalçın YILMAZ
Tel: 0537 641 89 79

İLAN-REKLAM
Kayıp İlanı:200 TL
Seri İlan: 300 TL (Haftalık)
Resmi İlan st/cm: 185,00 TL
UETS Adresi: 25999- 32646- 89378
Yayın Türü: Yerel, Süreli, Siyasi

www.aksarayegemen.com.tr
aksarayegemengazete@gmail.com - bilgi@aksarayegemen.com.tr

Diyabet sessizce birçok organı etkileyebiliyor



Medicana Konya Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dyt. Merve Sena Nazlı, şeker hastalığında kan şekerinin uzun süre yüksek seyretmesinin, yalnızca şeker değerlerinin yükselmesi anlamına gelmediğini ve zaman içerisinde damarlar başta olmak üzere kalp, böbrek, göz ve sinir sistemi gibi birçok organın etkilenebileceğini söyledi. Vücudun kan şekerini (glikozu) düzenleme mekanizmasının bozulmasıyla ortaya çıkan kronik bir metabolizma hastalığı olan diyabet, halk arasında bilinen adıyla şeker hastalığında zaman içerisinde birçok organ etkilenebiliyor. Yemek yenildiğinde, özellikle karbonhidrat içeren besinlerin (ekmek, pirinç, makarna, patates ve meyve gibi) sindirilerek glikoza (basit şekere) dönüştürüldüğünü ve kana geçtiğini ifade eden Dyt. Merve Sena Nazlı, "Kandaki glikozun hücrelere taşınarak enerji olarak kullanılmasını sağlayan temel hormon ise pankreastan salgılanan insülindir. İnsülin, kandaki şekerin hücrelerin içine girmesine yardımcı olan bir anahtar gibi düşünülebilir ancak diyabet geliştiğinde bu mekanizma gerektiği gibi çalışmaz. Bazen pankreas yeterli miktarda insülin üretemez, bazen de vücut ürettiği insülini etkili bir şekilde kullanamaz. Bunun sonucunda glikoz hücrelere yeterince taşınamaz ve kanda birikmeye başlar. Kan şekerinin uzun süre yüksek seyretmesi, yalnızca şeker değerlerinin yükselmesi anlamına gelmez. Zaman içerisinde damarlar başta olmak üzere kalp, böbrek, göz ve sinir sistemi gibi birçok organ etkilenebilir. Bunun yanında diyabeti yalnızca tatlı tüketimiyle ilişkilendirmek doğru olmaz. Genetik yatkınlık, insülin direnci, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyi, vücut ağırlığı ve çevresel faktörler hastalığın gelişiminde etken faktörlerdir" dedi. Diyabeti ve türlerini tanıyor muyuz Diyabetin, ortaya çıkış nedenlerine ve vücuttaki insülin mekanizmasının nasıl etkilendiğine göre farklı türlere ayrıldığını, en sık karşılaşılan türlerin Tip 1 diyabet, Tip 2 diyabet ve gebelik diyabeti olduğunu vurgulayan Medicana Sağlık Grubu Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dyt. Merve Sena Nazlı, "Tip 1 diyabet, bağışıklık sisteminin pankreasta insülin üreten hücrelere yanlışlıkla saldırması sonucu gelişir. Bu nedenle pankreas yeterli insülin üretemez veya üretimi tamamen durur. Genellikle çocukluk ve gençlik döneminde ortaya çıksa da her yaşta görülebilir. Tip 1 diyabetli bireylerin yaşam boyu insülin tedavisi alması gerekir. Bu diyabet türü beslenme hatalarından veya fazla şeker tüketiminden kaynaklanmaz. Tip 2 diyabet ise en sık görülen diyabet türüdür. Bu durumda vücut insülin üretmeye devam etse de hücreler insüline karşı duyarsızlaşır. Zamanla pankreasın insülin üretme kapasitesi de azalabilir. Genetik yatkınlık, fazla kilo, hareketsiz yaşam, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yaş gibi faktörler hastalığın gelişme riskini artırabilir. Tip 2 diyabetin yönetiminde kişiye uygun beslenme, düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolü ve gerektiğinde ilaç veya insülin tedavisi önemli yer tutar. Gestasyonel diyabet dediğimiz ise gebelik öncesinde bilinen bir diyabeti olmayan anne adaylarında, gebelik sırasında ortaya çıkan kan şekeri yüksekliğidir. Gebelikte salgılanan bazı hormonlar, annenin insüline karşı duyarlılığını azaltabilir. Pankreas bu durumu karşılayacak kadar insülin üretemediğinde kan şekeri yükselir. Genellikle gebeliğin 24-28. haftaları arasında yapılan tarama testleriyle değerlendirilir. Anne ve bebek sağlığı açısından düzenli takip, uygun beslenme ve gerekli durumlarda tıbbi tedavi oldukça önemlidir. Gebelik şekeri doğum sonrasında çoğunlukla düzelse de ilerleyen yıllarda Tip 2 diyabet gelişme riskini artırabilir" ifadelerini kullandı. "İnsülin direnci metabolik bir durumdur" İnsülin direncinin bir diyabet türü değil, Tip 2 diyabet gelişiminde rol oynayabilen metabolik bir durum olduğunu belirten Dyt. Merve Sena Nazlı, "İnsülin direnci, hücrelerin insülin hormonuna yeterince yanıt verememesi durumudur. Yani insülin görevini yerine getirmekte zorlanır ve glikozun hücrelere taşınabilmesi için pankreas daha fazla insülin üretmek zorunda kalır. Özellikle karın çevresinde yağlanma, fazla kilo, hareketsiz yaşam ve genetik yatkınlık insülin direncinin gelişiminde etkili olabilir. İnsülin direnci tek başına diyabet anlamına gelmez. Ancak zaman içerisinde pankreasın insülin üretme kapasitesi yetersiz kalırsa prediyabet ve Tip 2 diyabet gelişme riski artabilir. Bu süreçte dengeli beslenme, düzenli egzersiz, yeterli uyku ve kişiye uygun kilo yönetimi önemli rol oynar" şeklinde konuştu. Diyabet tanısı nasıl konur Diyabet tanısının, kan şekeri ölçümleri ve bazı laboratuvar testleriyle konulduğunu anlatan Dyt. Merve Sena Nazlı, şöyle devam etti: "Tanıda kullanılan temel testler açlık kan şekeri, HbA1c, oral glikoz tolerans testi (OGTT) ve rastgele kan şekeri ölçümüdür. Diyabet tanısında kullanılan bazı değerler vardır. Açlık kan şekeri en az 8 saatlik açlık sonrasında ölçülen kan şekeridir. HbA1c, son yaklaşık 2-3 aylık kan şekeri düzeyleri hakkında bilgi verir. OGTT'de kişiye 75 gram glikoz içeren sıvı içirildikten 2 saat sonra kan şekeri ölçülür. Rastgele kan şekeri ise günün herhangi bir saatinde, açlık durumuna bakılmaksızın ölçülür. Diyabet tanı sınırlarına ulaşmamış ancak kan şekeri normalin üzerine çıkmış kişilerde prediyabet açısından değerlendirilir. Değerlerin kontrolünün yanında diyabet yönetiminde beslenme, kan şekeri kontrolünün sağlanmasında en önemli basamaklardan biridir. Burada amaç yalnızca kan şekerini düşürmek değil; kan şekeri dalgalanmalarını azaltmak, vücudun ihtiyaç duyduğu besin ögelerini yeterli miktarda almasını sağlamak ve uzun vadede metabolik sağlığı korumaktır. Diyabetli bireylerin beslenmesinde herkese uygun tek bir liste yoktur. Çünkü kişinin yaşı, kilosu, fiziksel aktivitesi, kullandığı ilaçlar, kan şekeri değerleri ve eşlik eden hastalıkları beslenme planını doğrudan etkiler. Bu nedenle beslenme tedavisi kişiye özel olarak planlanmalıdır. Karbonhidratlar kan şekerini doğrudan etkileyen temel besin ögeleridir. Bu nedenle tüketilen karbonhidratın miktarı kadar kaynağı da önemlidir. Beyaz ekmek, şekerli içecekler, tatlılar ve rafine un içeren ürünler yerine; kurubaklagiller, sebzeler, meyveler ve uygun tam tahıllı alternatifler tercih edilmelidir. Karbonhidrat içeren besinlerin yanında yoğurt veya ayran gibi protein kaynaklarına ya da porsiyon kontrolüne dikkat ederek ceviz, badem ve fındık gibi sağlıklı yağ kaynaklarına da yer verilmelidir. Öğünlerin gün içerisine dengeli dağıtılması, kan şekeri kontrolüne yardımcı olabilir. Uzun süre aç kalmak veya bir öğünde aşırı miktarda besin tüketmek kan şekeri dengesini olumsuz etkileyebilir. Ancak öğün sayısı ve saatleri kişinin kullandığı tedaviye göre belirlenmelidir. Sebzeler, kurubaklagiller ve meyveler gibi liften zengin besinler sindirimi yavaşlatarak kan şekerinin daha dengeli yükselmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda bağırsak sağlığını destekler ve tokluk süresini uzatır. Yumurta, balık, tavuk, yoğurt ve kurubaklagiller gibi protein kaynakları öğünlerin dengelenmesine yardımcı olur. Zeytinyağı, ceviz, badem ve avokado gibi sağlıklı yağ kaynakları da beslenme planında uygun miktarlarda yer almalıdır. Şekerli içecekler, paketli tatlılar, şekerlemeler ve yoğun miktarda ilave şeker içeren ürünlerin sık tüketilmesi kan şekeri kontrolünü zorlaştırabilir. Bu nedenle bu ürünlerin tüketimi sınırlandırılmalı, içecek tercihlerinde öncelik suya verilmelidir. Meyveler ise tamamen beslenmeden çıkarılmamalı, porsiyon kontrolüyle ve mümkün olduğunca bütün olarak tüketilmelidir. Sağlıklı beslenmede yalnızca ne yediğimiz değil, ne kadar yediğimiz de önemlidir. Özellikle karbonhidrat içeren besinlerin porsiyonlarını kişinin ihtiyacına göre ayarlamak, öğün sonrası kan şekeri yükselişlerini kontrol etmeye yardımcı olur. Öğünleri planlarken tabağın yarısını nişasta içeriği düşük sebzelere, dörtte birini protein kaynaklarına, kalan dörtte birini ise karbonhidrat kaynaklarına ayırmak pratik bir yöntemdir. Yanında uygun miktarda sağlıklı yağ kaynaklarına da yer verilebilir. Diyabet yönetiminde beslenme kadar fiziksel aktivite de önemli bir yere sahiptir. Düzenli egzersiz, kasların glikozu daha etkili kullanmasına yardımcı olur ve insülin duyarlılığını artırarak kan şekeri kontrolünü destekler. Özellikle tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet ve direnç egzersizleri diyabetli bireyler için faydalı fiziksel aktivite seçenekleridir" ifadelerini kullandı. "Diyabet yönetiminde başarı, yalnızca kan şekeri değerlerini kontrol altında tutmakla sınırlı değildir" diyen Dyt. Merve Sena Nazlı, "Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, fiziksel aktivitenin artırılması, yeterli uyku ve düzenli sağlık kontrolleri bir bütün olarak ele alınmalıdır. Sağlıklı bir yaşam için önemli olan, yalnızca ne yediğimize değil, ne kadar hareket ettiğimize de dikkat ederek bu alışkanlıkları hayatımızın bir parçası haline getirmektir" ifadelerini kullandı. **(İHA)**

Tembel sanılıyorlar ama gerçek başka

DEHB; çocukluktaki aşırı hareketliliğin yetişkinlikte zihinsel bir koşturmaya dönüştüğü; günlük planlama, dürtü ve duygu kontrolünü zorlaştıran nörogelişimsel bir durumdur. Medicana Sağlık Grubu Psikoloji Bölümü'nden Klinik Psikolog Burçin Deniz, yetişkinlik döneminde sıklıkla göz ardı edilen bu tablonun iş ve özel hayat üzerindeki etkilerine dikkat çekerek, bütüncül müdahale yöntemleri hakkında bilgi verdi. Yetişkinlikte, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), zihinsel süreçlerden günlük rutinlere, iş yaşamından ikili ilişkilere kadar hayatın pek çok alanında belirgin güçlüklerle kendisini gösteren nörogelişimsel bir durum olarak tanımlanıyor. Çocukluktaki dış hareketliliğin yerini bir huzursuzluğa bıraktığı bu süreçte, bireyler zamanı yönetme ve sorumlulukları eyleme dökme noktasında kronik tıkanmalar yaşayabiliyor. Medicana International İzmir Hastanesi Psikoloğu Klinik Psikolog Burçin Deniz, yetişkinlikte DEHB'nin günlük yaşama etkileri, ilişkilerde yol açtığı aksamalar ve bu durumla baş etmede uygulanabilecek bütüncül yöntemler hakkında önemli değerlendirmelerde bulundu. DEHB'li bireylerin günlük yaşamını zorlaştıran durumlara değinen Klinik Psikolog Burçin Deniz, "Çocukluk döneminde gözlenen koşturma veya sırada sabit duramama gibi dış hareketlilik, yetişkinlik evresinde yerini bir huzursuzluğa, zihinsel bir koşturma haline ve uzun süre oturmayı zor kılan bacak sallama, kalem çevirme gibi fiziksel kıpırtılara bırakabilir. Bu tablonun merkezinde, bireyin günlük yaşamını planlama, organize etme, öncelik sırasına koyma, dürtüleri kontrol etme ve duyguları dengeleme becerilerinde yaşadığı kronik aksamalar yer alır. Zihinsel olarak yapması gereken sorumlulukları çok iyi bilmesine rağmen bunları eyleme dökmekte ve harekete geçmekte zorlanır. Zamanı algılama ve yönetme güçlükleri, kişinin bir işe ne kadar süre ayıracağını öngörmesini zorlaştırabilir. Geç kalma, randevuları kaçırma ve işleri son dakikaya bırakma gibi sorunlar günlük yaşamda belirginleşir" dedi. DEHB'li bireyler yanlış değerlendirilebilir DEHB'li kişilerin günlük ve profesyonel hayattın yanında ikili ilişkilerde de sorunlar yaşayabildiğini aktaran Klinik Psikolog Burçin Deniz, bu kişilerde görülebilecek tablo hakkında bilgi verdi. Klinik Psikolog Burçin Deniz, "Günlük yaşamın pek çok alanında güçlükler yaşanabilmektedir, sıradan veya rutin işler gözde büyür, görevler son ana kadar ertelenir, son dakikada ortaya çıkan yoğun motivasyon ve zaman baskısıyla bitirilmeye çalışılır ve bu durum yoğun bir tükenmişlik oluşturabilir. Ev, çalışma masası, araç içi gibi fiziksel alanların ve dijital dosyaların sürekli bir dağınıklık içinde olması, anahtar, cüzdan veya telefon gibi temel eşyaların defalarca kaybedilmesi bireyin günlük yaşam enerjisini tüketebilir. Bunun yanı sıra, bütçe planlaması yapamama, dürtüsel alışverişler gerçekleştirme, fatura ödemelerini unutma ve buna bağlı maddi krizler yaşama sıklıkla görülen finansal zorluklar arasında yer alır. DEHB'li bireyler rutin işleri takip edememe, detayları gözden kaçırma, yönergeleri unutma ve sık iş değiştirme gibi nedenlerle profesyonel hayatta potansiyellerinin altında kalabilirler. İş yerinde ilgisiz, tembel veya sorumsuzca davranıyor şeklinde olumsuz biçimde değerlendirilme veya etiketlemeler, kendisine olan saygısını ve iş motivasyonunu zedeler. DEHB, ikili ilişkilerde ve ortak yaşam alanında zaman zaman yıpratıcı zorlukları beraberinde getirebilir. Partneri konuşurken zihnin başka yere kayması, söylenenleri unutma veya dinliyormuş gibi görünmeme durumu karşı taraf tarafından 'beni umursamıyor, sevgisi azaldı' şeklinde algılanabilir. Duygu düzenlemedeki zorluklar nedeniyle yaşanan ani öfke patlamaları ve fevri sözler ilişkilerde derin yaralar açabilir. Ayrıca ev işlerinin takibi, planlama ve günlük organizasyonun sürdürülmesinde yaşanan aksamalar ortak yaşam içinde ek bir gerginlik ve yük oluşturabilir" sözlerini kaydetti.

Çözüm odaklı yaklaşmak işleri hafifletebilir DEHB ile mücadele edebilmek adına yetişkinlere tavsiyelerde bulunan Klinik Psikolog Burçin Deniz, "Her şeyi akılda tutmaya çalışmanın oluşturduğu tükenmişlik hissini azaltmak için alarm, post-it ve akıllı telefonları rehber edinmek ve gözde büyüyen işleri minik parçalara bölerek erteleme davranışını aşmak rahatlatıcı bir adım olabilir. Yaşanan aksaklıkta kendini hırpalamak yerine 'Bu durumun getirdiği bir zorlukla karşı karşıyayım, şimdi ne yapabilirim?' gibi çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek süreci yönetmeyi kolaylaştırabilir. İkili ilişkilerde ise yaşanan dalgınlıkları 'beni önemsemiyor' diye kişisel algılamak ve suçlayıcı dil kullanmak yerine, iki tarafın da süreci aşmak için birbirine destek olması ilişkileri güçlendirir. DEHB'li bireylerin duygu düzenleme güçlükleri nedeniyle ani ve fevri tepkiler verdiği, öfkesini kontrol etmekte zorlandığı anlarda durabilmesi ve ortamdan kısa bir süre uzaklaşarak sakinleşmesi ve ardından duygularını daha sağlıklı bir dille ifade etmeyi öğrenmesi çatışmaların önlenmesine yardımcı olabilir" diye konuştu. DEHB'yi anlamanın yaşanan güçlüklerin görmezden gelmek olmadığını belirten Klinik Psikolog Burçin Deniz, "İlişkide her iki tarafın da ihtiyaçlarını ifade etmesi, sorumlulukları paylaşması ve çözüm sürecine aktif katılması önemlidir. Dürtüsel harcamaları kontrol etmek için internetten alışveriş yaparken sepeti onaylamadan önce 24 saat bekletmek, mağazalarda ise alışveriş kararından önce kısa bir mola vermek faydalı olabilir. Faturaları otomatik ödemeye bağlamak ve harcamaları bütçe planlayıcılarıyla takip etmek de finansal süreçlerin daha düzenli yönetilmesine yardımcı olabilir" açıklamasını yaptı. Bu tür davranışsal ve yöntemlerin psikoterapi sürecinde bireyin ihtiyaçlarına göre ele alındığını vurgulayan Klinik Psikolog Burçin Deniz, "Psikiyatrik değerlendirme ile psikoterapinin eş zamanlı yürütülmesinin yaşam kalitesini artırıcı etkisi görülmektedir" dedi. (İHA)



HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ
AKSARAY Egemen
www.aksarayegemen.com.tr

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

PARKSİTE
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
Aradığınız Her Şey
Tek Çatı Altında
LEZZET EĞLENCE OYUN SİNEMA ALIŞVERİŞ
MM MİGROS
PRN
KOTON
mavi
CAZADOR
BRANGO
Tavuk Dünyası
TAKISTIR ACCESSORIES
Queen Elizabeth
NAZ gümüş saat
PAULMARK
Çakır
SBL AKSESUAR
ÇETMUT Saat & Accessories
Klas Sinemaları
sporjinal
Happy Kids Park
NEVAS NEVAS OUTLET
POLO CLUB
PRN Clothing Store
KİTAP US
Tavuk Dünyası
DOUBLE THREE COFFEE & FOOD
TERRA PİZZA pizzapizza
L'ÉCLAIR PATISSERIE
Pizza Lovers
YEMEN KAHVESİ
öncü
Çikolata Aşkı
fatih Sabri
chicken Lovers
Yogloo
Hanem Lahmacun & Pide
AKSARAY'IN KALBİ