



Afyonkarahisar'ın Yeni Müzik Durağı: Akortrio Müzik Grubu

Afyonkarahisar'ın sosyal yaşamına renk katan yeni bir müzik etkinliği, şehir halkının büyük beğenisini kazandı. Akortrio müzik grubu, şehrin sevilen mekanlarından olan Karayolları Parkı Kafeteryası ve Prof. Dr. Veyssel Eroğlu Parkı'nda sahne olarak müzik-severlerle buluşmaya başladı. >>8'DE

Kaymakam Bildirici, esnafla bir araya geldi

İhsaniye Kaymakamı İsmail Bildirici Ayazini esnafla bir araya gelerek, sorun ve taleplerini dinledi.>>8'DE



Korkmaz, "14 Kasım dünya diyabet gününü kutlarım"

Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürü Serhat Korkmaz, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü dolayısıyla yazılı bir açıklama yayımladı.>>7'DE



Doç. Dr. Balcı bağımlılıkla mücadele konferansı verdi



AFSÜ Hastanesi Başhekim Yardımcısı ve AFSÜ Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Aydın Balcı, Işıklar Belediyesi Gençlik Merkezi'nde "Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam" konulu bir konferans verdi.>>8'DE

Başkan Köksal'dan öğrencilere destek



Afyonkarahisar Belediyesi, sosyal belediyeçilik çalışmalarını kapsamında kentteki üniversite öğrencilerine destek olmayı sürdürüyor. Belediye Başkanı Burcu Köksal'ın talimatlarıyla Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrencilere sıcak çorba ikramları başladı. Ailelerinden uzakta eğitim gören öğrencilere destek olmayı amaçlayan Belediye Başkanlığı öğrencilere anne çorbasını hissettirdi.>>2'DE

Gerçekten Haber Verir

AnaHaber

14 KASIM 2024 PERŞEMBE YIL: 19 SAYI: 5622 FİYATI: 10 TL

WWW.PARKHAYAT.COM

PARKHAYAT

HASTANELERİ

"sizin hastaneniz"

444 40 03

AFYONKARAHİSAR KUTAHYA AKŞEHİR

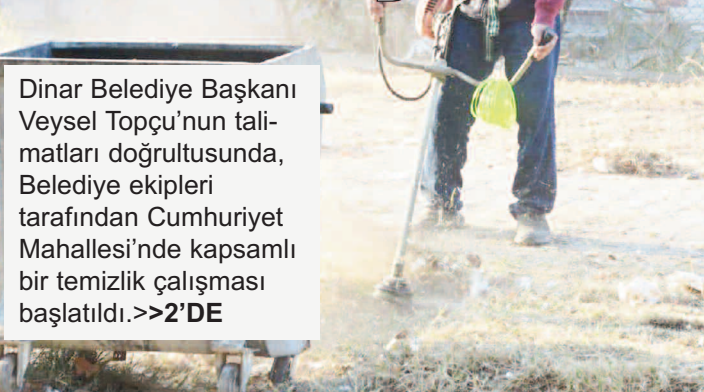
BAŞKAN ŞAHİN'DEN TIBBİ VE AROMATİK BİTKİLER MERKEZİNE ZİYARET



AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Turgay Şahin bir dizi programları kapsamında Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezini ziyaret etti.

Ziyarete Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezi Müdürü Emel Yıldız eşliğinde ziyaret eden heyet işlenen tıbbi ve aromatik bitkileri canlı olarak görme fırsatına sahip oldular. Tıbbi ve aromatik bitkilerden elde edilen ve piyasada merkez etiketiyle satılan ürünler hakkında bilgi verilen ziyarette seralar, üretim seraları ve açıkta üretim terasları da incelendi. Ziyarete alakalı sosyal medya üzerinden açıklamalarda bulunan Başkan Turgay Şahin, "Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezini ziyaret ederek çalışan arkadaşlarımıza kolaylıklar diledik. >>8'DE

Dinar'da temizlik çalışmaları devam ediyor



Dinar Belediye Başkanı Veyssel Topçu'nun talimatları doğrultusunda, Belediye ekipleri tarafından Cumhuriyet Mahallesi'nde kapsamlı bir temizlik çalışması başlatıldı.>>2'DE

Eğitim öğretim değerlendirme toplantısı gerçekleştirildi



İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünnetci başkanlığında 2024-2025 Eğitim öğretim dönemi değerlendirme toplantısında gerçekleştirildi.>>2'DE



Bolvadin Belediyesi'nden yolda mahsur kalan vatandaşlara çorba ikramı

Bolvadin Belediyesi, yoğun sis nedeniyle trafiğin kapalı olduğu yolda mahsur kalan vatandaşlara destek olmak amacıyla çorba ikramında bulundu.>>2'DE

Aynı dolmuşla ikinci facia

Özdilek-Kent merkezi hattında çalışan 03 M 0162 plakalı minibüsün kaza kaydı olduğu belirlendi. 5 Ağustos'ta meydana gelen kazada, N.K. idaresindeki 03 M 0162 plakalı minibüsten 50 yaşındaki F.S. iddiaya göre şoförün kapıyı açık bırakması sonucu düştü. Ağır yaralanan talihsiz kadın kaldırıldığı hastanede 3 günlük yaşam mücadelesini kaybederek yaşamını yitirdi. Olay sonrası gözetilene alınarak sürücü N.K., adli kontrol şartıyla serbest bırakıldı.>>3'TE



15 yıl 2 ay hapis cezası ile aranan şahsı jandarma yakaladı

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı ekipleri aranan şahısların tespiti ve yakalanmasına yönelik çalışma yaptı. Yapılan incelemelerde H.Y., isimli şahsın uyuşturucu veya uyarıcı madde ticareti yapma veya sağlama suçundan 15 yıl 2 ay hapis cezasıyla arandığı tespit edildi. Ardından şahsın peşine düşen ekipler şüpheliyi kent merkezinde yakalayıp gözaltına aldı.>>3'TE

Babasının kullandığı tıra arkadan çarpan genç sürücü hayatını kaybetti

Afyonkarahisar'da babasının kullandığı tıra arkadan çarpan 22 yaşındaki tır sürücüsü, kaldırıldığı hastanede hayatını kaybetti. **3**

Hız sınırlarına uymayan yaklaşık yarım milyon araç sürücüsüne ceza yazıldı



Afyonkarahisar'da polis tarafından 2024 yılı içerisinde gerçekleştirilen hız tespiti uygulamasında EDS ve PTS sistemlerinde hız sınırlarına uymayan 447 bin 208 araç sürücüsüne cezai işlem uygulandığı kaydedildi.

Eğitim ğretim değerlendirme toplantısı gerçekleştirildi



İl Milli Eğitim M¼d¼r¼ Miraç S¼nneti başkanlığında 2024-2025 Eğitim ğretim d¼nemi değerlendirme toplantısında gerçekleştirildi.

2024-2025 Eğitim ğretim d¼nemi değerlendirme toplantısına İl Milli Eğitim M¼d¼r¼ Miraç S¼nneti, İl Milli Eğitim M¼d¼rl¼ę¼ y¼neticileri ve İlçe Milli Eğitim M¼d¼rleri katıldı. Gerçekleşen toplantıda konuşan M¼d¼r S¼nneti "Ara tatil d¼neminin bir fırsat olarak değerlendirilmesi ve okullarımızda bulunan eksikliklerin tamamlanması ile ilgili gerekli çalışmaların yapılması gerektiğini" ifade etti. >>İBRAHİM ARTI



Kaymakam Akg¼l'den M¼d¼r Ay'a ziyaret

Emirdağ Kaymakamı Yasin Akg¼l, İl Emniyet M¼d¼r¼ Mahmut Ay'ı makamında ziyaret ederek, ilçenin asayiş olaylarını değerlendirdi.

Geekleştirilen ziyaret kapsamında, İl Emniyet M¼d¼r¼ Mahmut Ay, Kaymakam Yasin Akg¼l'¼ makamında karşıladı. Basına kapalı olarak gerçekleşen g¼r¼řmede, iki yetkili çeşitli konularda istişarelerde bulundu. Kaymakam Akg¼l, misafirperverliği için M¼d¼r Ay'a teřek¼r etti.>>KADER KAYA

Bolvadin Belediyesi'nden yolda mahsur kalan vatandaşlara çorba ikramı

Bolvadin Belediyesi, yoğun sis nedeniyle trafiğin kapalı olduğu yolda mahsur kalan vatandaşlara destek olmak amacıyla çorba ikramında bulundu.



Belediye ekipleri, Başkan Derviş Aynacı'nın talimatları doğrultusunda hızla harekete geçerek vatandaşların yanında yer aldı. Başkan Aynacı, zorlu kiş koşullarında yolda kalan řof¼rlere ve yolcular için yapılan yardımların ¼nemine dikkat çekerek, "Allah t¼m řof¼rlerimizin yolunu açık eylesin, Rabbim devletimize zeval vermesin" ifadelerini kullandı. Mahsur kalan vatandaşlar, sıcak çorba ikramı için Bolvadin Belediyesi'ne teřek¼r etti.>>KADER KAYA

Başkan K¼ksal'dan öğrencilere destek



Afyonkarahisar Belediyesi, sosyal belediyeçilik çalışmaları kapsamında kentteki ¼niversite öğrencilerine destek olmayı s¼rd¼r¼yor.

Belediye Başkanı Burcu K¼ksal'ın talimatlarıyla Afyon Kocatepe ¼niversitesi'nde öğrencilere sıcak çorba ikramları başladı. Ailelerinden uzakta eğitim g¼ren öğrencilere destek olmayı amaçlayan Belediye Başkanlığı ğrencilere anne çorbasını hissettirdi. Başkan K¼ksal'ın yakından takip ettiği etkinlik hakkında yapılan açıklamada, "Vize haftasında öğrencilerimizi yalnız bırakmadık. Sınav stresini hafifletmek ve moral vermek amacıyla sıcak çorba ikramımızla yanlarındaydık. Her zaman gençlerimizin yanındayız. Başarılar diliyoruz" ifadelerine yer verildi.>>İZZET IŞIK

Dinar'da temizlik çalışmaları devam ediyor



Dinar Belediye Başkanı Veysel Topçu'nun talimatları doğrultusunda, Belediye ekipleri tarafından Cumhuriyet Mahallesi'nde kapsamlı bir temizlik çalışması başlatıldı. Belediye ekipleri, mahalledeki cadde ve sokakları temizleyerek, evre d¼zenlemesi ve atık toplama işlemlerini titizlikle s¼rd¼r¼yor. Dinar Belediye Başkanı Veysel Topçu, temizlik çalışmalarının sadece g¼r¼n¼m¼ iyileştirmekle kalmayıp, mahalle sakinlerinin sağlıklı ve daha huzurlu bir ortamda yaşamalarını sağlamayı hedeflediklerini belirtti. Ekipler, ayrıca yeşil alanların bakımını da gerçekleştirerek, çevreye olan duyarlılıklarını bir kez daha ortaya koyuyor.>>İZZET IŞIK



Hız sınırlarına uymayan yaklaşık yarım milyon araç sürücüsüne ceza yazıldı

Afyonkarahisar'da polis tarafından 2024 yılı içerisinde gerçekleştirilen hız tespiti uygulamasında EDS ve PTS sistemlerinde hız sınırlarına uymayan 447 bin 208 araç sürücüsüne cezai işlem uygulandığı kaydedildi.

Konuyla ilgili Afyonkarahisar İl Emniyet Müdürlüğü'nün sosyal medya hesabından yapılan yazılı açıklamada uygulamanın amacının 'trafik güvenliğini sağlamak ve yaşanan kazaları en aza indirmek' olduğu ifade edildi. Açıklamada, "Araç sürücülerinin hız yapmalarını önlemek amacıyla radar araçlarıyla yapılan denetimlerde 2024 yılı içerisinde

29 bin 940 araca, son bir ayda ise 5 bin 561 araca cezai işlem uygulandı. Plaka Tanıma Sistemleri (PTS) ve Elektronik Denetleme Sistemleri (EDS) yapılan hız denetimlerinde ise 2024 yılı içerisinde 447 bin 208 araca cezai işlem uygulanmıştır" ifadelerine yer verildi. >>İHA



Aynı dolmuşla ikinci facia

Afyonkarahisar'da 2 kişinin ağır yaralandığı kazaya karışan minibüsün, geçen ağustos ayında da ölümlü bir kazaya karıştığı ortaya çıktı.

Özdilek-Kent merkezi hattında çalışan 03 M 0162 plakalı minibüsün kaza kaydı olduğu belirlendi. 5 Ağustos'ta meydana gelen kazada, N.K. idaresindeki 03 M 0162 plakalı minibüsten 50 yaşındaki F.S. iddiaya göre şoförün kapıyı açık bırakması sonucu düştü. Ağır yaralanan talihsiz kadın kaldırıldığı hastanede 3 günlük yaşam mücadelesini kaybederek yaşamını yitirdi. Olay sonrası gözaltına alınan sürücü N.K., adli kontrol şartıyla serbest bırakıldı.

YOLCULARI EZEN SÜRÜCÜNÜN NEDEN GERİ MANEVRA YAPTIĞI BELİRSİZLİĞİNİ KORUYOR 2 Kasım'da yaşanan diğer kazada ise bu defa R.K.'nın aynı minibüs, araçtan inen yabancı uyruklu N.I.M. ve S.K.Y.'yi geri manevra yaparken altına alarak ezdi. Ağır yaralanan şahıslar hastanelere kaldırılarak tedavi altına alınırken ortaya çıkan güvenlik kamerası görüntüleri görenleri dehşete düşürdü. Olayın ardından polis tarafından gözaltına alınan sürücü R.K., çıkarıldığı mahkeme tarafından tutuklanarak cezaevine gönderildi. Sürücünün düz yolda önünde herhangi bir araç olmamasına rağmen neden geri manevra yaptığı ise belirsizliğini koruyor. >>İHA



Babasının kullandığı tıra arkadan çarpan genç sürücü hayatını kaybetti

Afyonkarahisar'da babasının kullandığı tıra arkadan çarpan 22 yaşındaki tır sürücüsü, kaldırıldığı hastanede hayatını kaybetti.

Olay, Çay-Bolvadin karayolu Kavakdibi mevkinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, Emir A. (22) kullandığı 42 ABE 809 plakalı tır ile önünde seyreden babası Mahmut A. (54) idaresindeki 42 AFF 720 plakalı tıra çarptı. Yoğun sis nedeniyle yaşanan kazada ağır yaralanan Emir A., araç

içerisinde sıkıştı. İhbar üzerine kaza yerine sağlık, polis, jandarma ve AFAD ekipleri sevk edildi. Ekiplerin müdahalesiyle tırdan çıkarılan Emir A. kaldırıldığı Bolvadin Devlet Hastanesinde müdahaleye rağmen kurtarılamadı. Kazayla ilgili soruşturma başlatıldı. >>İHA



15 yıl 2 ay hapis cezası ile aranan şahsı jandarma yakaladı

Afyonkarahisar'da uyuşturucu madde ticareti yapma suçundan 15 yıl 2 ay hapis cezası ile aranan şahıs jandarmanın takibi sonrası yakalandı.



Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanlığı ekipleri aranan şahısların tespiti ve yakalanmasına yönelik çalışma yaptı. Yapılan incelemelerde H.Y., isimli şahsın uyuşturucu veya uyarıcı madde ticareti yapma veya sağlama suçundan 15 yıl 2 ay hapis cezasıyla arandığı tespit edildi. Ardından şahsın peşine düşen ekipler şüpheliyi kent merkezinde yakalayıp gözaltına aldı. Şahıs işlemlerinin ardından sevk edildiği mahkeme tarafından tutuklanarak cezaevine gönderildi. >>İHA

OEDAŞ depremlere karşı dayanıklılığını artırıyor

Elektrik dağıtım şirketi OEDAŞ, başta deprem olmak üzere olası afetlere karşı hazırlıklarını aralıksız sürdürüyor. 12 Kasım Afet Eğitimi Hazırlık Günü dolayısıyla açıklamada bulunan OEDAŞ Direktörü Muzaffer Yalçın, hizmet verdikleri beş ilde AFAD tarafından düzenlenen tatbikatlara katıldıklarını söylerken, deprem ve doğal afetlere yönelik geliştirdikleri Ar-Ge projesi ve afet durumunda veri güvenliği sağlayan Mobil Yedekleme Merkezi hakkında bilgi verdi.

Afyonkarahisar, Bilecik, Eskişehir, Kütahya ve Uşak'ta elektrik dağıtım hizmeti sağlayan Osmangazi Elektrik Dağıtım AŞ (OEDAŞ) deprem, yangın, sel gibi her türlü afete yönelik çeşitli eğitimlere katılırken aynı zamanda teknoloji ve Ar-Ge odağında yenilikçi çözümler geliştiriyor. OEDAŞ Direktörü Muzaffer Yalçın, 12 Kasım Afet Eğitimi Hazırlık Günü dolayısıyla yaptığı açıklamada, afetlere yönelik çalışmaları hakkında bilgi verdi. 12 Kasım 1999 Gölcük Depremi başta olmak üzere deprem ve afetlerde hayatını kaybedenleri anan Yalçın, deprem kuşağında yer alan Türkiye'de afetlere karşı hazır olmanın hayati önem taşıdığını belirterek, "OEDAŞ olarak hizmet verdiğimiz beş ilde, AFAD İl Müdürlükleri koordinasyonunda gerçekleştirilen tatbikatlara düzenli olarak katılıyoruz. Bu tatbikatlar, çalışma arkadaşlarımızın afet anında hızlı ve güvenli bir şekilde hareket etme kabiliyetini artırırken aynı zamanda kurum ve kuruluşlar arasındaki iletişimi de güçlendiriyor." dedi.

ŞEBEKE GÜVENLİĞİ İÇİN AR-GE PROJESİ

Doğal afetlere karşı elektrik dağıtım şebekesinin dayanıklılığını artırmayı hedefleyen bir Ar-Ge projesi üzerinden çalıştıklarını söyleyen Yalçın şöyle devam etti; "OEDAŞ Ar-Ge Departmanımız tarafından geliştirilen ve EPDK'dan onay alan 'Deprem ve Doğal Afet Projesi' ile elektrik dağıtım şebekesinin olası bir deprem durumuna karşı hazırlığının ve ihtiyaçlarının belirlenmesi, deprem anı ve sonrası süreçte yapılacak operasyonel faaliyetler ile bu sürece katkı sağlayacak bilgi akışının



MOBİL YEDEKLEME MERKEZİ İLE VERİ GÜVENLİĞİ SAĞLANIYOR

OEDAŞ, veri güvenliği konusunda da yenilikçi çözümler sunarak olası bir afet durumunda sistemin korunmasına büyük önem veriyor. Afet anlarında verilerin korunması ve güvenliğinin sağlanması amacıyla iki konteynerden oluşan Mobil Yedekleme Merkezi kurduklarını ifade eden Yalçın, "Afet durumunda dahi kritik verilere erişim sağlayarak operasyonlarımızı koordineli ve kesintisiz bir şekilde sürdürme imkanına sahibiz. Yine bu sistem sayesinde tüketici verilerini her türlü afete güvenle korumaya devam edebileceğiz." açıklamasında bulundu. >>HÜDAYI ACAR

Sağlıklı yaşlanmanın püf noktaları

Prof. Dr. Sevgi Aras: Sağlıklı yaşlanmada uyulması gerekenleri maddeler halinde sıraladı. Prof. Dr. Aras, "Sağlıklı yaşlanma sürecinde ağız sağlığından işitme testlerine, dengeli beslenmeden egzersize kadar her alanda dikkatli olunmalıdır.

İç Hastalıkları ve Geriatri Uzmanı Prof. Dr. Sevgi Aras, 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü'nde sağlıklı yaşlanmayı destekleyen unsurları maddeler halinde sıraladı. Prof. Dr. Aras, "Sağlıklı yaşlanma sürecine daha genç yaşlardan hatta çocukluk çağından itibaren dikkat edilmesi gerekmektedir. 'Başarılı yaşlanma', yaşlılık sürecini hastalık olsa dahi başkalarına bağımlı olmadan kendi kendine sürdürebilme yeteneğidir. 'Aktif yaşlanma' ise yaşlı bireyin sosyal, çalışma ve üretim ile ilgili alanlarda katılımcı olması ile ilgili süreçtir. Sağlıklı yaşlanmada ilk kural zararlı fiziksel etmenlerden uzak kalmaktır. Bunlar arasında ses, hava kirliliği, elektromanyetik dalgalar ve zararlı güneş ışınları olabilir" dedi.

GÖRME VE DUYMA

"Yaşlılar için görmenin ve duymanın optimal olması çok önemlidir. Görsel ve işitsel duyu organlarımız sayesinde dış dünya ile bağlantımızı kurarız. Yaşlı birey düzenli olarak göz muayenesi olmalıdır. Katarakt, göz tansiyonu, uzak görme, akın görme problemi, sarı nokta hastalığı ve şeker hastalıkları varsa bunlarla ilgili göz muayenelerini olmaları gerekmektedir. Görmede yaşanacak sıkıntı, özellikle düşme konularında yaşlı bireyleri sıkıntıya sokabilir. İşitmenin hafıza üzerine etkileri mevcuttur. İşitme bozukluğu olanlarda hafıza problemlerinin daha fazla olduğu ispatlanmıştır. Düzenli olarak işitme testleri ve denge testleri yaptırılmalıdır."

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

"Ağız ve diş sağlığı da bu konuda ilk sırada yer almaktadır. Maalesef ki çokça ihmal edilen bir konudur. Bunun için de düzenli olarak kontrol yapılması gerekmektedir. Diş sağlığı yaşlıların ileride ihtiyacı olan beslenme gereksiniminin dengeli olması için gereken en önemli unsurlardandır. Bunlarla ilgili sıkıntılar varsa mutlaka giderilmelidir."

SAĞLIKLI BESLENME

"Sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından biri de sağlıklı beslenmedir. Yaşlı bireydeki fiziksel değişiklikler beslenme ile ilgili gereksinimleri daha ön plana çıkarmaktadır. Yaşlıya önerilen dengeli beslenmeye mutlaka uyulmalıdır. Özellikle proteinli gıdaların tüketilmesine dikkat edilmesi gerekmektedir. Doktorun önerdiği şekilde çok fazla protein kısıtlamasına gitmeden protein alımı artırmalıdır. Kalsiyum ve D vitamini yüksek gıdaların tüketimine dikkat etmelidir. Hastalıklarına göre önerilen diyet programına göre besin ihtiyacı karşılanmalıdır. Günün en önemli öğünü olan kahvaltının atlanmamalıdır.



Liften zengin gıda özellikle kabızlık problemleri olan yaşlı bireyler için önemlidir."

SU TÜKETİMİ

"İçilen su da burada kritiktir. Yaşlanmayla birlikte susama isteği de azalır. Vücut su ihtiyacını bireye hissettirmez. Yaşlı su ihtiyacı olsa bile hissetmediği için susuz kalabilir. Susuz kalmanın getirdiği böbrek rahatsızlıklarından tutun da kalp rahatsızlıklarına kadar uzanan bir sürece gidebilir. Kilosuna göre önerilen su tüketimini mutlaka yapmalıdır."

DÜZENLİ EGZERSİZ

"Sağlıklı yaşlanmada olmazsa olmazımız egzersizdir. Bütün hastalıklarda egzersizin yeri çok önemlidir. Kalp damar hastalıklarından demansa kadar egzersizin yeri oldukça büyüktür. Tempolu yürüyüş, yüzme ve kas güçlendirme egzersizleri yapılabilir. Egzersiz

kesinlikle ihmal edilmemeli ve günlük hayatlarının bir parçası haline gelmelidir."

AŞILANMA

"Sadece çocuklarda değil, yaşlılarda da aşılanma çok önemlidir. Yaşlılara önerilen aşılardan düzenli olarak yaptırılmalıdır. Grip, zatürre, zona gibi aşılardan yapılması önerilmektedir. Bu aşılardan yaşlıların diğer kronik hastalıklarının da kötü gidişini engellemektedir."

DÜZENLİ DOKTOR KONTROLÜ

"Yaşlı birey şeker, tansiyon, akciğer, kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, hormonal hastalıklar ve kanserler gibi kronik hastalıklar yanında; yaşlılığın getirdiği yaşam kalitesini bozan birçok problem açısından risk altındadır. Bu hastalıkların takibi ve erken tanı için düzenli doktor kontrolünü ihmal etmemelidirler." >>İHA

Diyabet hastalarının yüzde 30'u gizli kalp krizi geçiriyor

Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Bilgin Emrecan, dünyada her yıl 19 milyona yakın kişinin kalp ve damar hastalıklarından hayatını kaybettiğine dikkat çekerek, diyabet hastalarında kalp krizinin daha farklı seyrettiğini belirtti.

Kalp ve damar hastalıkları içerisinde kalp krizinin en ölümcül olan hastalıkların başında geldiğine dikkat çeken Denizli Özel Egekent Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Bilgin Emrecan, kalp krizine karşı vatandaşları uyardı. Prof. Dr. Emrecan, "Diyabet hastalarının yüzde 30'u gizli kalp krizi geçiriyor. Kalp ve damar hastalıklarının en korkulana ve en fazla görüleni kalp krizidir. Kalp krizi göğsün tam ortasında ağrı, çarpıntı, nefes darlığı, ani bilinç kaybıdır. Özellikle gençlerde mide ağrı, bulantısı ve ekşimesi görülüyor" dedi. Kalp krizinin en önemli belirtilerinden birinin ağrı olduğu uyarısında bulunan Prof. Dr. Emrecan, "Kalbin damarları ile ilgili olan ağrı daha spesifik ve bu ağrının belli bir karakteri vardır. Eğer yüzde 100 tıkanmamış bir kalp damarında hasta hareket halindeyken ağrı hisseder. Kalbin oksijen ihtiyacı artar ve bu tür bir ağrı ortaya çıkar. Ağrı göğsün ortasındadır. Sağda veya solda değildir. Bu ağrı yanma şeklindeyse, çeneye ve sol kola doğru, sol omuz

doğru yayılır. Yani bir yayılma şekli vardır. Ağrı eğer eforla ilgiliyse, yani yüzde 100 tıkanmamış bir damarın ağrısıysa, hasta dinlenme durumuna geçtikten 3 ila 5 dakika sonra ağrı geçer veya dilaltı ilaçla hasta rahatlar. Fakat bunun daha ileri şekli, kalp damarının yüzde 100 tıkanmasıdır. Bu durumda, ağrı yine göğsün ortasındadır; sol kol, sol omuz ve alt çeneye yayılır. Beraberinde bulantı, kusma olur. Ağrı yarım saatten uzun sürer. Ağrı sırt bölgesini de kaplar. Bu gibi bir ağrı, tipik kalp krizi ağrısıdır. Kalp ve damar hastalıkları, hem ülkemizde hem de tüm dünyada ölümlerin en sık görülen nedeni olarak karşımıza çıkıyor. Dünyada her yıl 19 milyona yakın kişi kalp ve damar hastalıklarından hayatını kaybediyor. Diyabet hastalarının yüzde 30'unda kalp krizinin herhangi bir ağrı olmadan ortaya çıktığına işaret eden Prof. Dr. Emrecan, "(Sessiz kalp krizi), 'Gizli kalp krizi' dediğimiz şekilde kendini gösterebilir. Özellikle bu hastalara dikkat etmek lazım" dedi.>>İHA



İçme sigarayı
sağlıkta
sıhhatte kal,
içersen
bırakmaz
sende hal.

Ahmet YEŞİLAY



Sigaranın
zararı
çok,
ölümün
zamanı
yok.



Karahisar Basın Yayın Dağ. Matbaa Reklam
Ajans Org. İletişim ve Per. Yön. Hizm.
Tic. Ltd. Şti. adına

İMTİYAZ SAHİBİ
MUHİTTİN YEŞİLAY

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
MEVLÜT TINAS

14 KASIM 2024 PERŞEMBE SAYI : 5622
KURULUŞ: 19 ARALIK 2005

YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

WEB ADRESİ

WWW.afyonanahaber.com.tr

E-MAIL ADRESİ

info@afyonanahaber.com.tr

Adres: Organize Sanayi Bölgesi 4. Cadde 1. Sokak No: 8
AFYONKARAHİSAR
Tel : (0.272) 222 23 33 / UETS Adresi:25949-68416-49254
Fax : (0.272) 221 15 82
Baskı : Kocatepe Gazetesi Baskı Tesisleri
Hacı Abdurrahman Mah. Kurtuluş Cad. Aynoğlu Cami
Sokak No: 3 AFYONKARAHİSAR
Tel : 0 272 215 74 84
İmzalı yazılarda sorumluluk imza sahibine aittir.
Gazetemiz Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder.



AFYONKARAHİSAR/ MERKEZ

• ÖMÜR

Tuzpazarı Caddesi No: 6

215 15 01

• GİZEM

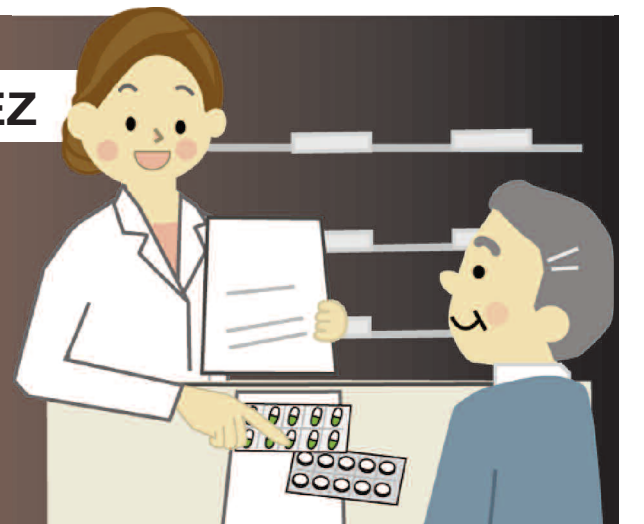
Yeni Devlet Hastanesi Karşısı

• 229 41 40

KANLICA

Kanlıca Mah. Sağlık Ocağı Karşısı

216 67 78



Gereksiz alışveriş, geçici olarak iyi hissetmek için yapılıyor

Türkçe'ye kıyamet harcaması ya da mahrumiyet harcaması olarak çevrilen "Doom spending", kişilerin olumsuz ruh hallerinden kaçınmak ya da bu durumların etkisini azaltmak için gereksiz alışveriş yapmaları anlamına geliyor. Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hülya Ensari, iş, aile ve sosyal çevre kaynaklı streslerin bireyleri bir kaçış aracı olarak alışverişe yönlendirebileceğini söyledi. Harcama yapmadan önce duygusal durumun değerlendirilmesinin bireyin alışverişin altında yatan nedenleri anlamasına yardımcı olacağını belirten Ensari, duygusal farkındalığın, gereksiz harcamaların azaltılmasını sağlayabileceğini kaydetti.

Istanbul Atlas Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hülya Ensari, Türkçe'ye kıyamet harcaması ya da mahrumiyet harcaması olarak çevrilen "Doom spending" kavramına ilişkin değerlendirmede bulundu.

DOOM SPENDING YANİ KIYAMET HARCAMASI NEDİR

"Doom spending" kavramının "Ekonomik belirsizlik veya kişisel stres gibi olumsuz durumlar karşısında, bireylerin kontrolsüz veya gereksiz harcama yapma eğilimlerini tanımladığını belirten Ensari, "İngilizce 'doom' kelimesi, 'kıyamet' ya da 'son' anlamına gelirken, 'spending' kelimesi 'harcama' demektir. Dolayısıyla 'Doom spending', 'Kıyamet harcaması' ya da metaforik anlamda 'Mahrumiyet harcaması' olarak Türkçe'ye çevrilebilir. Kişilerin olumsuz ruh hallerinden kaçınmak ya da bu durumların etkisini azaltmak için gereksiz alışveriş yapmaları anlamına gelir. Kişilerin bilinçli veya bilinçsiz olarak pek düzenli olmayan duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla alışveriş aktivitelerine yönelmelerini temsil eder" diye konuştu.

GEÇİCİ OLARAK İYİ HİSSETMEK İÇİN YAPILIYOR

Doom spending'in nedenlerine değinen Ensari, "Global ekonomik kriz ile birlikte bireyler, belirsizliğin tetiklediği gelecek kaygısı yaşar. Bugün için gereksiz alışveriş yaparak kendilerini geçici olarak iyi hissetmeye çalışırken; öte yandan gelecekte karşılaşılabilecekleri olumsuzluklara karşı kendilerini güvence altına almak amacıyla harcamalarını artırılabiliyor" dedi.

STRESTEN KAÇMANIN BİR YOLU OLARAK GÖRÜLEBİLİR

Kıyamet harcamasının nedenlerinden birinin de stres



ve endişe olduğunu kaydeden Ensari, "İş, aile ve sosyal çevre kaynaklı stresler, bireyleri bir kaçış aracı olarak alışverişe yönlendirebilir. Bu da yine geçici bir rahatlama sağlar. Duygusal boşluk hissi veya stresle başa çıkma mekanizması olarak, birçok insan alışverişe yönelir. Bu durum, bireylerin kendilerini geçici olarak daha iyi hissetmelerine neden olur ve harcama davranışını pekiştirir. Duygusal yeme gibi, bu tür harcamalar da bireylerin stresle baş etme yöntemlerinden biri haline gelebilir" diye konuştu.

ÇEVİRİMİÇİ ALIŞVERİŞ VE SOSYAL MEDYA ETKİLİ OLUYOR

"Çevrimiçi alışverişin kolayca erişilebilir olması, anlık

indirimler ve reklamlardan etkilenme, bu sendromun yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir" uyarısında bulunan Ensari, "Sosyal medyanın etkisiyle kişiler, diğer insanlarla kendi hayatlarını kıyaslayarak duygusal bir tatminsizlik ya da yetersizlik hissedebilirler. Bu hisleri gidermek için alışverişe yönelebilirler" dedi.

PİŞMANLIK VE DERİN STRES DUYGULARI OLUŞABİLİR

Gereksiz harcamaların zamanla birikerek kişisel bütçeleri zorlayabileceğini ve borçların artmasına yol açabileceğini ifade eden Ensari, "Kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede sorunun farkına varılmasıyla birlikte pişmanlık ve daha derin stres duyguları oluşabilir. Zamanla artan stres tekrar alışveriş yapma isteğini tetikleyerek kısır döngü oluşturur. Bu durum, uzun vadede finansal krizlerle sonuçlanabilir" uyarısında bulundu.

UZUN VADEDE RUH SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLEYEBİLİR

Sürekli kaygı ve stresle başa çıkmak için yapılan harcamaların, geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede ruhsal sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirten Ensari, "Bu tür harcamalar, bireylerde anksiyete ve depresyon riskini artırır, bu da ruhsal durumun daha da kötüleşmesine neden olabilir" dedi.

PEK ÇOK OLUMSUZ SONUÇLARA YOL AÇABİLİR

Aşırı harcamanın, aile içindeki ilişkileri olumsuz etkileyebileceğini de belirten Ensari, "Finansal sorunlar, çiftler arasında anlaşmazlıklara ve gerginliğe yol açabilir. Ekonomik baskılar, artan iletişim sorunlarına ve ilişkilerin zedelenmesine sebep olabilir. Harcamalar yoluyla elde edilen tatmin, kısa sürelidir ve zamanla bireyde kendine güvensizlik hissine yol açabilir. Bu

durum, kişisel tatmin duygusunu azaltır ve bireylerin kendilerini değerli hissetmelerini engelleyebilir" uyarısında bulundu.

KIYAMET HARCAMASI NASIL YÖNETİLEBİLİR

Kıyamet harcaması ile başa çıkma ve bunun yönetilmesiyle ilgili tavsiyelerde bulunan Prof. Dr. Hülya Ensari, önerilerini şöyle sıraladı: Bütçe oluşturmak: Harcamaların duygusal içgüdüleriyle değil, ihtiyaç ve bütçe bazında yapıldığını fark etmek önemlidir. Gelire uygun bireysel bütçe oluşturmak ve bu bütçeye sadık kalmak, gereksiz harcamaların önüne geçebilir. Harcama yapmadan önce, 'Bu alışveriş gerçekten ihtiyacım var mı?' sorusunu sormak, bireylerin daha bilinçli kararlar almasına yardımcı olur. Alışveriş listesi yapmak: Alışverişe çıkmadan önce yapılacak bir liste oluşturmak, gereksiz harcamalardan kaçınmayı sağlar. Listeye sadık kalmak, impulsif alışverişin önüne geçer. Bireyler, ihtiyaç duydukları ürünleri önceden belirleyerek, harcamalarını daha iyi kontrol edebilirler. Duygusal farkındalık: Harcama yapmadan önce duygusal durumun değerlendirilmesi, bireylerin alışverişin altında yatan nedenleri anlamalarına yardımcı olur. Duygusal farkındalık, gereksiz harcamaların azaltılmasını sağlayabilir. İnsanlar, stresli veya kaygılı hissettiklerinde alışveriş yapma eğiliminde olabilirler; bu nedenle bu duyguları tanımak önemlidir. Hobi edinmek: Meditasyon, spor veya hobi edinme gibi sağlıklı stres yönetimi teknikleri, bireylerin kaygı seviyelerini düşürmelerine yardımcı olur. Bu tür aktiviteler, duygusal boşluğu doldurmak için daha olumlu yollar sunar. Düzenli egzersiz, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.

>>İHA

Jandarma komutanı Yağan'dan Vali Yiğitbaşı'na ziyaret

Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, İl Jandarma Komutanı J. Alb. Tolga Yağan'ı makamında kabul etti.

Afyonkarahisar İl Jandarma Komutanı Tolga Yağan'ı makamında kabul eden Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, huzur ve güven ortamının temini noktasında il genelinde yürütülen çalışmalara dair bilgi aldı. İl Jandarma Komutanı J. Alb. Tolga Yağan ile görüşen

Vali Yiğitbaşı, istihbarat başta olmak üzere, asayiş, trafik, güvenlik ve uyuşturucuyla mücadele konusunda yürütülen çalışmalar ile vatandaşların huzur ve güvenliğinin temini noktasında yapılan çalışmalara ilişkin bilgi aldı. >>HÜDAYİ ACAR



Müdür Karayol'dan Müdür Sünnetçi'ye ziyaret

Afyonkarahisar Çevre Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürü Merih Karayol İl Milli Eğitim Müdürü Miraç Sünnetçi'yi makamında ziyaret etti. Ziyareten dolayı duyduğu memnuniyeti dile getiren İl Milli Eğitim Müdürü

Miraç Sünnetçi, "Kurumlar olarak uyumlu çalışarak Afyonkarahisar'ımıza hizmet etmek en büyük arzumuz" dedi. Ziyaret hatıra fotoğrafı çekilmesi ile sona erdi. >>KADER KAYA

'Eğitmciler İçin Yapay Zeka Eğitim Programı'nın tanıtımı BTK'da gerçekleştirildi

'Eğitmciler İçin Yapay Zeka Eğitim Programı'nın tanıtım toplantısı Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nda (BTK) düzenlendi.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Güvenliği Demeği (BTİDER) tarafından BTK Merkez Yerleşkesi'nde düzenlenen 'Eğitmciler İçin Yapay Zeka Eğitim Programı'nın tanıtım toplantısı gerçekleştirildi. Tanıtım toplantısına, Ulaştırma ve Altyapı Bakan Yardımcısı Dr. Ömer Fatih Sayan, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurulu Başkanı Ömer Abdullah Karagözoğlu, BTİDER Yönetim Kurulu Başkanı Ömer Faruk Sorgun, teknoloji firmalarının yöneticileri, akademisyenler ve öğrenciler katıldı. İstiklal Marşı okunması ve saygı duruşunda bulunulmasının ardından toplantının açılış konuşmasını gerçek-



leşiren, Bakan Yardımcısı Sayan, "Yalnızca teknolojik yeniliklerin ortaya çıktığı bir dönem değil. Bu yeniliklerin yaşamını dönüştürdüğü, dünyayı daha önce hiç olmadığı kadar hızlı bir şekilde değiştiren bir çağ. Artık her sektör dijitalleşmenin farklı teknolojilerin sunduğu imkanları değerlendirmek zorunda. Aksi halde bu çağa yetişmesi mümkün değil. Bu noktada yapay zeka gibi yenilikçi teknolojiler bizim için yeni fırsatların ve başarıların kapılarını açır. Bu teknolojiler, eğitimde, tarımda aklınıza gelecek bütün sektörlerde yapay zekadan biz faydalanıyoruz. Yapay zeka artık bizim için bile olmadan gündelik hayatımızı entegre olmuştur" dedi.>>İHA

Cumhurbaşkanı Erdoğan: "İsrail'in Filistin ve Lübnan'ı hedef alan hukuk, ahlak ve vicdan dışı saldırıları devam ediyor"

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, BM İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi 29. Taraflar Konferansı (COP29) Dünya Liderleri İklim Eylemi Zirvesi'nde (WLCAS), "Toplam kurulu güç içerisinde yenilenebilir enerjinin payını yüzde 59'a yükselttik. Bu oranla Avrupa'da 5'inci, dünyada 11'inci sıradayız. 2053 net sıfır emisyon hedeflerimiz için temel önceliklerimiz yenilenebilir enerji, enerji verimliliği ve nükleer enerjidir" dedi.

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, BM İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi 29. Taraflar Konferansı (COP29) Dünya Liderleri İklim Eylemi Zirvesi'nde (WLCAS) konuştu. Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Bu başarılı organizasyonu ve samimi ev sahiplikleri için Cumhurbaşkanı İlham Aliyev kardeşimi özellikle tebrik ediyorum ve böyle anlamlı bir buluşmada gerçekten iklim krizinin menfi etkilerinin en yoğun hissedildiği ülkeler arasındayız. 2053 yılı için net sıfır emisyon ulaşma ve Yeşil Kalkınma vizyonumuzun ekseninde kilit sektörlerimizi dönüştürüyoruz. Yeşil finans stratejisini uygulama ve ulusal yeşil taksonomi oluşturma gayretlerimiz devam ediyor. Emisyon ticaret sistemini de ihtiva eden iklim kanunumuzu çok yakında Meclisimizde sunacağız" ifadelerini kullandı.

"2053 NET SIFIR EMİSYON HEDEFLERİMİZ İÇİN TEMEL ÖNCELİKLERİMİZ YENİLENEBİLİR ENERJİ, ENERJİ VERİMLİLİĞİ VE NÜKLEER ENERJİDİR"

Cumhurbaşkanı Erdoğan, COP29 öncesinde 2 yıllık şeffaflık raporunu ve uzun dönemli iklim stratejilerini sekreterliğe ilettiklerini belirten Erdoğan, "2024-2030 yıllarını kapsayan İklim Değişikliği Azaltım ve Uyum Strateji Eylem Planlarımızı uygulamaya aldık. Toplam kurulu güç içerisinde yenilenebilir enerjinin payını yüzde 59'a yükselttik. Bu oranla Avrupa'da 5'inci, dünyada 11'inci sıradayız. 2053 net sıfır emisyon hedeflerimiz için temel önceliklerimiz yenilenebilir enerji, enerji verimliliği ve nükleer enerjidir. Bugün 31 bin megavat olan rüzgar ve



güneş enerjisi kurulu gücümüzü 2035 yılında 120 bin megavata çıkaracağız. Nükleer enerjide ise 2050 senesinde 20 bin megavatlık bir kapasiteye ulaşmayı hedefliyoruz" şeklinde konuştu.

"5.9 MİLYON TON SERA GAZI EMİSYONUNUN ÖNÜNE GEÇTİK"

Türkiye'nin 2024-2030 yıllarını kapsayan Ulusal Enerji Verimliliği Eylem Planı'yla 100 milyon ton karbondioksit eş değer emisyon azaltımını öngördüklerini ifade eden Erdoğan, "Elektrikli

milli otomobilimiz Togg'u yaygınlaştırmaya devam ediyoruz. Eşim Emine Erdoğan'ın himayesinde başlatılan ve küresel düzeye taşınan 'Sıfır Atık' projesi iklim değişikliğiyle mücadelemize ilave güç katıyor. Bu sayede projenin başlangıcından bu yana 5.9 milyon ton sera gazı emisyonunun önüne geçtik. Su kaynaklarımızın etkin kullanımı için su verimliliği seferberliği ilan ediyoruz. Milli Ağaçlandırma Günü olarak belirlediğimiz her 11 Kasım'da mily-

onlarca fidanı toprakla buluşturuyoruz. Tabi tüm bu gayretlerin ekonomik maliyeti çok yüksektir. Küresel mücadelemizi daha güçlü ve etkili kılmak bakımından bilhassa gelişmekte olan ülkelerin ihtiyaçlarına cevap verecek bir iklim finansmanı hedefinin bu zirvede belirleneceğine inanıyorum" diye konuştu.

"İSRAİL'İN FİLİSTİN VE LÜBNAN'I HEDEF ALAN HUKUK, AHLAK VE VİCDAN DIŞI SALDIRILARI DEVAM EDİYOR"

Gelecek nesiller için adil sürdürülebilir ve doğaya saygılı bir dünyayı inşa etmek için Birleşmiş Milletler 79. Genel Kurulu'nda Gelecek Paketi'ni kabul ettiklerini hatırlatan Erdoğan, "Bugün burada gelecek nesillere daha adil bir dünya bırakmayı konuşurken İsrail'in Filistin ve Lübnan'ı hedef alan hukuk, ahlak ve vicdan dışı saldırıları devam ediyor. Mevcut hükümet maalesef çocuk, kadın ve yaşlı demeden insanları katletmeyi, büyük bir çevre kıyımına yol açmayı sürdürüyor. İsrail saldırıları nedeniyle toprağa ve yeraltı sularına sızan kimyasallar, Gazeli çocukların geleceğini şimdiden karanlığa bürümüştür. Bu ağır insani ve çevre felaketine sebep olanların uluslararası mahkemelerde bunun hesabını vermeleri gerektiğini düşünüyoruz" dedi. Erdoğan, "2026 Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği 31. Taraflar Konferansı'na ev sahipliği yapmak için adaylığımızı açıkladık. Adaylığımıza destek veren ülkelere teşekkür ediyor, değerlendirmeleri sürenlerin desteğini bekliyoruz" ifadelerini kullandı.

>>İHA

Bakan Göktaş: "Cinsiyetsizleştirme, dijitalleşme gibi küresel risklerle mücadele etmek büyük bir sorumluluk arz ediyor"

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, "Aile kurumunu tehdit eden cinsiyetsizleştirme, dijitalleşme, bağımlılık, bireyselleşme gibi küresel risklerle mücadele etmek her zamankinden daha büyük bir sorumluluk arz ediyor" dedi.

Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Koordinasyon Kurulu 1. Toplantısı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş'ın ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Adalet Bakanı Yılmaz Tunç, İçişleri Bakanı Ali Yerlikaya, Milli Eğitim Bakanı Yusuf Tekin ve Diyanet İşleri Başkanı Ali Erbaş'ın katılımıyla Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde düzenlenen programda konuşan Bakan Göktaş, aile kurumunun güçlendirilmesi için birçok proje geliştirdiklerini ve aile yapısını bozan birçok küresel etkene karşı önlem alınması için çalışma yürüttüklerini söyledi. Konuşmasına İzmir'de yaşanan yangın faciası ile başlayan Bakan Göktaş, "İzmir'de hepimizin yüreğini yakan bir facia yaşandı. 5 çocuğumuzu elim bir şekilde kaybetmenin üzüntüsü içindeyiz. Bu olay, bir anne olarak da beni derinden yaraladı. Hayatını kaybeden evlatlarımıza Allah'tan rahmet diliyorum. Süreç içerisindeki soruşturmayı dikkatle takip ediyoruz. Hepimizin başı sağ olsun" dedi. Ailenin korunması için daha önce birçok adım atıldığını söyleyen Bakan Göktaş, "Bildiginiz üzere 15 Mayıs Uluslararası Aile Günü'nde Cumhurbaşkanlığı Genelgesi ile Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Vizyon Belgesi ve Eylem Planı'nı açıklamış ve çalışmalarımızı başlatmıştık. Eylem planımızı geniş bir katılımı gerçekleştirirdiğimiz 8. Aile Şûrası, saha çalışmalarımız ve yaşlılık profili gibi araştırmalarımızdan elde ettiğimiz çıktılarla hazırladık. Bu kapsamlı planı, ancak kurumlarımız arasında oluşturacağımız güçlü bir koordinasyonla hayata geçirebileceğimize inanıyoruz. Bu anlamda bir araya gelmemize vesile olan Koordinasyon Kurulumuzu, Eylem Planımız kapsamında oluşturduk. 81 ilimizde oluşturacağımız koordinasyon kurullarıyla Eylem Planımızın etkin bir



şekilde uygulanmasını sağlayacak adımları birlikte belirleyeceğiz. Bu kurullar, il bazında yürütülecek faaliyetlerin takip edilmesi, değerlendirilmesi ve gerektiğinde yeniden şekillendirilmesi açısından büyük önem taşıyor. Ayrıca önümüzdeki dönemde aileleri daha sağlıklı ve güçlü kılmak amacıyla birlikte yürüteceğimiz faaliyetler hakkında görüş alışverişinde bulunacağız. Ben şimdiden toplantımızda alınacak tüm kararların ülkemiz için hayırlı olmasını diliyorum" ifadelerini kullandı.

"AİLE, HER TÜRLÜ ZORLUK KARŞISINDA SİĞİNİLECEK BİR LİMANDIR"

Bugün sadece Türkiye'de değil, farklı ülkeler ve uluslararası sözleşmelerde de ailenin toplumun özü, temel taşı olarak kabul edildiğine dikkati çeken Göktaş, "Ülkemizde ise aile çok daha kıymetli bir değerdir. Aile, her türlü zorluk karşısında sığınılacak

bir limandır. Bizleri güçlü kılan sahip olduğumuz sağlam aile bağlarıdır. Kültürel değerlerimizin nesiller arası aktarımını sağlayan, ülkemizin yarınlarına yön veren ailedir. Kuşaklar arası sevgi, saygı, hoşgörü ve bağlılık değerlerini yaşatan ailedir. Bu anlayışla 10. Kalkınma Planı'ndan itibaren tüm politika belgelerinde, Cumhurbaşkanlığı yıllık programlarında ailenin korunması ve güçlendirilmesi vazgeçilmez bir unsur haline geldi. Bu inanca Bakanlık olarak 'Güçlü Kadın, Güçlü Aile, Güçlü Türkiye' anlayışıyla yürüttüğümüz politikalarla aileyi tüm bireyleriyle birlikte güçlendirecek adımları kararlılıkla atıyoruz. Kurumlarımızın katılımıyla oluşturduğumuz Koordinasyon Kurulumuz bu somut adımlardan biridir. Buna ek olarak 81 ilimizde oluşturulacak koordinasyon kurulları ile yerelde etkili ve hızlı çözüm üretmelerine destek olacak il eylem planlarının hazırlanması sürecini de önümüzdeki dönemde başlatacağız. Böylece eylem planımız kapsamında toplumun tüm kesimlerini kapsayan bir anlayışla güçlü aile yapısını destekleyecek yeni adımlar atmış olacağız" ifadelerine yer verdi.

"ÜLKEMİZDE DOĞURGANLIK HIZI, 2023 YILINDA TARİHİN EN DÜŞÜK ORANI OLAN 1,51'E KADAR GERİLEDİ"

Aile yapısını etkileyen küresel birçok faktörün olduğunu, bu faktörlerin nüfusun artmasının önünde engel olduğunu belirten Göktaş, "Tüm aile bireylerini tehdit eden küresel zararlı akımlar ve alışkanlıklar, dijital mecralarda çocuklarımızın dünyasını etkileyen zararlı içerikler, cinsiyetsizleştirme propagandaları aile yapısını ve değerlerini önemli ölçüde etkiliyor. Bu süreç, evlenme oranlarının azaldığı ve boşanmaların arttığı bir sosyal yapı ortaya çıkarıyor. Bunun yanı sıra, ilk anne olma yaşı, yaşlı nüfus oranı, yalnız yaşayan birey sayısı gibi göstergelerin her geçen yıl daha da arttığı gözlemleniyor. Özellikle ülkemizde doğurganlık hızı, 2023 yılında tarihin en düşük oranı olan 1,51'e kadar geriledi. Bu durumu Sayın Cumhurbaşkanımız, 'varoluşsal bir tehdit' olarak dile getirdi. Ülke nüfusunun kendini yenileyebilmesi için ise bu rakamın en az 2,1 olması gerekiyor. Bu durum, genç nüfusun azalması ve yaşlı nüfusun artması demek. Bakıma ihtiyaç duyan çocukların sayısı azalırken, yaşlı bakımına bağlı ihtiyaçların artması demek. Sosyal ve sağlık hizmetlerindeki ihtiyaçların daha da artması demek. Tüm bu veriler, Bakanlık olarak bize 'aile' odağında bir eylem planı hazırlamamız gerektiğini gösterdi" diye konuştu. Cinsiyetsizlik kavramının aile yapısı için büyük bir tehdit oluşturduğunu ifade eden Bakan Göktaş, "Aile kurumunu tehdit eden cinsiyetsizleştirme, dijitalleşme, bağımlılık, bireyselleşme gibi küresel risklerle mücadele etmek her zamankinden daha büyük bir sorumluluk arz ediyor. Çünkü küresel çapta evlilik ve aile kurumuna zarar veren, kadınların ve çocukların yaşlarına, cinsiyetlerine özgü haklarını ihlal ederek toplumsal yapıyı olumsuz etkileyen çalışmalara daha sık şahit oluyoruz. Bugün pek çok ülke, dinamik nüfus yapısının muhafaza edilmesi ve aileye yönelik zararlı akımlarla mücadele edilmesi yönünde etkin stratejiler belirliyor. Bunun yanı sıra, ülkemizdeki doğurganlığın düşüşü nedenlerini daha iyi anlamak ve uygun politikalar geliştirmek amacıyla TÜİK ile ortak bir araştırma başlattık. 12 ilde yürüttüğümüz saha araştırması ile doğurganlık kültürü ve bu kültürün alt bileşenlerine ilişkin hususların tespit edilmesini hedefliyoruz" dedi. >>İHA

A Milli Takım, Galler maçının hazırlıklarını sürdürdü

A Milli Futbol Takımı, UEFA Uluslar B Ligi 4. Grup'ta 16 Kasım Cumartesi günü Kayseri'de Galler ile oynayacağı maçın hazırlıklarına bugün yaptığı antrenmanla devam etti.

TFF Hasan Doğan Milli Takımlar Kamp ve Eğitim Tesisleri'nde Teknik Direktör Vincenzo Montella yönetiminde ilk 15 dakikası basına açık gerçekleştirilen idman, düz koşu ve ısınma hareketleriyle başladı, ardından pas çalışmasıyla devam etti. Ay-yıldızlılar, antrenmanın basına kapalı bölümünde ise taktik çalışma gerçekleştirdi. A Milli Takım'da; Ahmed Kutucu sol arka adalesindeki sakatlık sebebiyle, Emirhan Topçu ateşi olması nedeniyle, Hakan Çalhanoğlu da tedbir amaçlı idmanda yer almadı.

Seyahat planlamalarının yetişememesi nedeniyle dün yapılan çalışmaya katılmayan Kerem Aktürkoğlu, Deniz Gül, Orkun Kökçü ve Altay Bayındır bugün antrenmanda yer aldı. Antrenman öncesinde Deniz Gül, Eren Dinkci, Yasin Özcan ve Doğukan Haspolat'a hoş geldin karşılaması yapıldı. TFF Başkanı İbrahim Ethem Haciosmanoğlu da antrenmanı takip etti. Ay-yıldızlılar, yarın basına kapalı yapacağı idmanla Galler maçının hazırlıklarına devam edecek. >>İHA



'Normal Doğum Doğal Olandır'

Normal doğumu teşvik etmek amacıyla Sandıklı Devlet Hastanesi, Sandıklı ilçe meydanında stant açıp vatandaşları bilgilendirerek 'Doğal Olan Normal Doğum' etkinliği düzenledi. Sağlık Bakanlığı'nın başlattığı "Doğal Olan Normal Doğum" temalı kampanya, Sandıklı Devlet Hastanesi, Sandıklı ilçe meydanında açılan farkındalık standıyla desteklendi. Farkındalık standında, normal doğumun avantajları, sürece dair bilgiler ve doğumla ilgili sorulara yanıtlar sunularak halk arasında bilinçlendirme çalışmaları yapıldı. Bu etkinlik, anne adaylarının daha sağlıklı ve doğal bir doğum sürecine yönlendirilmesini amaçlıyor. Düzenlenen etkinliğe Sandıklı Kaymakamı Önder Çengel ve Belediye Başkanı Adnan Öztaş'ta katıldı. >>KADER KAYA



Afyonkarahisar, ligin en fazla gol yiyen iki takımından birisi

Altay, ağlarında gördüğü 34 golle TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta kalesinde en fazla gol gören iki takımdan birisi konumunda bulunuyor.

TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta istediği sonuçları alamayan Afyonspor, 11 hafta itibarıyla 1 beraberlik ve 10 mağlubiyete imza attı. Bu sonuçlarla birlikte topladığı 1 puanla düşme hattındaki 18. basamakta yer alan Mor-beyazlılar, bir türlü toparlanmayı başaramadı. Sadece ligin ikinci haftasında galibiyet alan Afyon ekibi, Aylardır 3 puana hasret kaldı. Şu ana kadar 4 golle ligin en az gol atan ekipleri arasında yer alan Afyonspor'un savunma

hattında da işler yolunda gitmiyor. Afyonspor hiçbir müsabakada kalesini gole kapatmayı başaramadı. TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta kalesinde en fazla gol gören iki takımdan birisi oldu. Bu alandaki en kötü takımlardan biriside 5 puanla 17.sırada bulunan Altay. Öte yandan yeni seçilen yönetim ve teknik direktör bu durum karşısında ne yapacağı merakla bekleniyor. >>HÜDAYİ ACAR

"14 Kasım dünya diyabet gününü kutlarım"

Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürü Serhat Korkmaz, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü dolayısıyla yazılı bir açıklama yayımladı.

Korkmaz açıklamasında şu ifadelerle yer verdi; "Dünya Diyabet Günü (DDG), 160'tan fazla ülkede 1 milyarın fazla kişiye ulaşan dünyanın en büyük diyabet farkındalık kampanyasıdır. Diyabet Günü 1991 yılından beri her yıl, 1922'de Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Sir Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım'da kutlanmaktadır. Dünya Diyabet Günü 2024-2026'nın teması "Diyabet ve Esenlik"tir. Diyabet bakıma uygun erişim ve destek ile diyabetli herkes iyi yaşama şansına sahiptir. IDF'nin (Uluslararası Diyabet Federasyonu) projeksiyonlarına göre 2045 yılına gelindiğinde her 8 yetişkinden 1'i, yani yaklaşık 783 milyon kişi diyabet hastası olacak; bu da yüzde 46'lık bir artış anlamına gelmektedir. Diyabetli kişilerin yüzde 90'ından fazlasında sosyoekonomik, demografik, çevresel ve genetik faktörlerden kaynaklanan tip 2 diyabet vardır. Tip 2 diyabetin artışına katkıda bulunan başlıca faktörler şunlardır: Kentleşme, yaşlanan bir nüfus, azalan fiziksel aktivite seviyeleri, yanlış beslenme alışkanlıkları, aşırı kilo ve obezite yaygınlığının artması. Ancak, tip 2 diyabet için önleyici tedbirler olarak ve tüm diyabet tipleri için erken teşhis ve uygun bakım sağlayarak diyabetin etkisini azaltmak mümkündür. Bu önlemler, bu durumla yaşayan kişilerin komplikasyonlardan kaçınmasına veya bunları geciktirmesine yardımcı olabilir. Diyabetli toplam insan sayısının 2030 yılına kadar 643 milyona, 2045 yılına kadar ise 783 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Diyabetli yetişkinlerin 4'te 3'ü düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor. Diyabet ve kalp damar hastalıkları dünya çapında önde gelen ölüm nedenleri arasındadır ve bu, sağlık sistemleri ve toplumlar üzerinde büyük bir yük oluşturmaktadır. Avrupa'da 60 milyondan fazla kişi diyabetle yaşamakta olup bunların 32 milyonu Avrupa Birliği'nde bulunmaktadır. Avrupa Birliği'nde 60 milyondan fazla kişi de kalp damar hastalıkları ile yaşamaktadır.

"HERKESİ SAĞLIKLILIK BESLENME VE HAREKETLİ BİR HAYAT YAŞAMAYA DAVET EDİYORUM"

Korkmaz, "Diyabet, kalp damar hastalıkları ve diğer bulaşıcı olmayan hastalıklar (ve genel olarak toplum sağlığını) önlenmesini iyileştirmek, değiştirilebilir davranışsal risk faktörlerinin yanı sıra hava kirliliği, diğer çevresel stres faktörleri ve inşa edilmiş çevre gibi dış faktörleri ele almak için çapraz ve tüm politikalarda sağlık yaklaşımı gerektirir; bunların hepsi bulaşıcı olmayan hastalıklarda da ortak risk faktörleridir. 1994 yılında Sağlık Bakanlığı önderliğinde "Ulusal Diyabet Programı" adı ile geliştirilen program uygulamaya konulmuş ve halen Türkiye Diyabet Programı olarak yürütülmektedir. Programda diyabetle etkin mücadele



edilebilmesi için ulaşılması gereken 5 amaç belirlenmiştir. Bu amaçlar; etkin diyabet yönetimi için politika geliştirmek ve uygulamak, diyabetin önlenmesini ve erken tanı konmasını sağlamak, diyabet ve komplikasyonlarının etkin tedavisini sağlamak, çocukluk çağında diyabet bakım ve tedavisini geliştirmek, tip 2 diyabet ve obeziteyi önlemek, diyabet ve diyabet programını etkin izleyip değerlendirmektir. Her bir amacın hedefine ulaşması için stratejiler ve somut eylemler önerilmiştir. Türkiye Diyabet Programı, diyabetin en önemli risk faktörü olan obezitenin önlenmesi amacıyla yürütülen "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" ile de desteklenmektedir. Programlarımız Bakanlığımız ve ilgili paydaşlar ile birlikte Müdürlüğümüzce de kararlılıkla yürütülmektedir. Bu vesileyle herkesi sağlıklı beslenme ve hareketli bir hayat yaşamaya davet ediyorum, esenlikler diliyorum. Bilgi ve destek için sağlık kurum ve kuruluşlarımız her zaman yanınızda" >>KADER KAYA



AFSÜ Başhekim Yardımcısı Doç. Dr. Balcı bağımlılıkla mücadele konferansı verdi

AFSÜ Hastanesi Başhekim Yardımcısı ve AFSÜ Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Aydın Balcı, Işıklar Belediyesi Gençlik Merkezi'nde "Bağımlılıkla Mücadele ve Sağlıklı Yaşam" konulu bir konferans verdi.

Uyuşturucunun zararlarının ele aldığı konferansa Işıklar Belediye Başkanı Murat Karamoçu, muhtarlar ve çok sayıda genç katıldı. Yeşilay Afyonkarahisar Şubesi Yönetim Kurulu Üyesi de olan Doç. Dr. Balcı, yaptığı konuşmada uyuşturucuların zararları, bağımlılıktan korunma yöntemleri hakkında açıklamalar yaptıktan sonra katılımcılara istatistik veriler ışığında önerilerde bulundu. Doç. Dr. Balcı, "Halkın bağımlılıkla ilgili sorularını cevaplandırdığımız konferansta alanımızla ilgili önerilerde de bulunduk. Sayın belediye başkanımızdan ve muhtarlardan bağımlılık konusunda halkımızı bilinçlendirmeye yönelik çalışmalarımız için destek sözü aldık. Bağımlılığı olmayan ve geleceğe ışık olan, umut olan gençlerin yetişmesi için bu tarz faaliyetlerle topluma katkı sunmayı sürdüreceğiz." dedi.

>>İBRAHİM ARTIÇ



Afyonkarahisar'ın Yeni Müzik Durağı: Akortrio Müzik Grubu

Afyonkarahisar'ın sosyal yaşamına renk katan yeni bir müzik etkinliği, şehir halkının büyük beğenisini kazandı. Akortrio müzik grubu, şehrin sevilen mekanlarından olan Karayolları Parkı Kafeteryası ve Prof. Dr. Veysel Eroğlu Parkı'nda sahne alarak müzikseverlerle buluşmaya başladı. Bu müzik etkinliğiyle Afyonkarahisar'ın sanat ve kültür dolu atmosferine taze bir soluk getiren grup, halktan yoğun ilgi görüyor.

Akortrio grubu, haftanın dört günü düzenli olarak sahne alarak, çeşitli müzik türlerini dinleyicilere sunuyor. Salı ve Perşembe günleri Karayolları Parkı Kafeteryası'nda, Cuma ve Cumartesi günleri ise Prof. Dr. Veysel Eroğlu Parkı'nda 20:00 - 22:30 saatleri arasında sahne alan grup, performansıyla dinleyicilere unutulmaz akşamlar yaşıyor. Şehrin müzik hayatına yeni bir soluk getiren Akortrio, sahnedeki enerjileri ve geniş repertuarları ile dikkat çekiyor. Ustalardan Oluşan Bir Kadro Akortrio müzik grubunun en dikkat çeken yanı, her bir üyesinin kendi alanında uzman olması. Bağlama virtüözü Ömer Okumuş, piyanist Uğur Keser ve güçlü sesiyle gruba hayat veren solist Okan Özdemir'den oluşan Akortrio, uyumlu performanslarıyla Afyonkarahisarlıları müziğin büyüdü dünyasında bir yolculuğa çıkarıyor. Her üyenin sanatsal birikimi ve sahne deneyimi, grubun sahne performansına yansarak dinleyicilere yüksek kaliteli bir müzik deneyimi sunuyor. Ömer Okumuş'un ustalıkla icra ettiği bağlama ezgileri, Uğur Keser'in org performansı ve Okan Özdemir'in güçlü sesi, dinleyicilere adeta bir müzik ziyafeti sunuyor. Özellikle bağlama ve piyano uyumuyla öne çıkan grup, Türk halk müziği ve popüler ezgilerden oluşan geniş repertuarıyla farklı müzik zevklerine hitap ediyor.

HALKIN İLGİSİ GİTTİKÇE ARTIYOR



Yaklaşık iki hafta önce başlayan canlı müzik performansları, kısa sürede Afyonkarahisar halkının ilgisini çekmeyi başardı. Şehrin farklı kesimlerinden gelen müzikseverler, her performans sonrası grup üyelerine teşekkürlerini iletirken beğenilerini dile getiriyorlar. Canlı müziğin şehirdeki sosyal yaşama katkı sağlaması, birçok kişi tarafından memnuniyetle karşılanıyor. Özellikle yaz aylarında açık havada gerçekleştirilen bu etkinlik, müzikseverler için hafta içi ve hafta sonlarını değerlendirebilecekleri keyifli bir fırsat sunuyor. Karayolları Parkı ve Prof. Dr. Veysel Eroğlu Parkı gibi popüler mekanlarda sahne alan Akortrio,

dinleyicilere ferah bir ortamda müzik keyfi yaşıyor. Şehir halkı, müzikle dolu akşamlarda sevdikleriyle birlikte vakit geçirme imkanı bulurken, Afyonkarahisar'ın kültür ve sanat alanındaki gelişimine de katkı sunmuş oluyor. Müzik dolu bir akşam geçirmek isteyenler, Akortrio'nun performanslarını kaçırmamak için Salı ve Perşembe günleri Karayolları Parkı'nda, Cuma ve Cumartesi günleri ise Veysel Eroğlu Parkı'nda 20:00 - 22:30 saatleri arasında bu özel müzik ziyafetine katılabilirler. Afyonkarahisar'ın kültür ve sanat hayatına değer katan Akortrio müzik grubu, tüm müzikseverleri müziğin büyüdü dünyasına davet ediyor.

>>FAHRİYE ÇIRACI



Kaymakam Bildirici, esnafla bir araya geldi

İhsaniye Kaymakamı İsmail Bildirici Ayazini esnafla bir araya gelerek, sorun ve taleplerini dinledi.

Kaymakam Bildirici başkanlığında Ayazini Köyü Karşılama ve Tanıtım Merkezinde Ayazini esnafla birlikte esnafların talep ve istekleri hakkında bilgilendirme toplantısı yaparak gelecek sezonla ilgili bilgi alışverişinde bulunuldu. Kaymakam Bildirici yaptığı açıklamada, "Turizm bölgesi olan ve

Frig vadisi sınırları içerisinde bulunan Ayazini Köyü'nü daha ileriye taşımaya hedefliyoruz. Bu kapsamda Ayazini'de esnaflık yapan esnaflarımızla bir araya gelerek sorun ve taleplerini dinledik. Sorunların en kısa zamanda çözülmesi için garantisi verdik" dedi.

>>KADER KAYA



Başkan Şahin'den Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezine ziyaret

AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Turgay Şahin bir dizi programları kapsamında Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezini ziyaret etti.

Ziyarete Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezi Müdürü Emel Yıldız eşliğinde ziyaret eden heyet işlenen tıbbi ve aromatik bitkileri canlı olarak görme fırsatına sahip oldular. Tıbbi ve aromatik bitkilerden elde edilen ve piyasada merkez etiketiyle satılan ürünler hakkında bilgi verilen ziyarette seralar, üretim seraları ve açıkta üretim terasları da incelendi. Ziyaretle alakalı sosyal medya

üzerinden açıklamalarda bulunan Başkan Turgay Şahin, "Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Merkezini ziyaret ederek çalışan arkadaşlarımıza kolaylıklar diledik. 2016 Yılından beri ilimizde yararlı faaliyetlerde bulunan merkezimiz ile ilgili güncel çalışmalar hakkında bilgi aldık. Nazik misafirperverlikleri dolayısıyla tüm arkadaşlarımıza teşekkür ederiz" dedi. >>HÜDAYİ ACAR

