HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ
AKSARAY
Egemen
17 EKİM 2026 CUMARTESİ
www.aksarayegemen.com.tr
7 TL

DURAN DEDE, TORUNUYLA ÇOCUKLUK ANILARINI YAŞATIYOR

Üç kuşak aynı ağaçların gölgesinde



Aksaray'ın Güzelyurt ilçesine bağlı Akyamaç Mahallesi'nde yaşayan 70 yaşındaki Duran Meler, çocukluğunda babasıyla alıç topladığı ağaçların altında şimdi 7 yaşındaki torunuyla aynı geleneği sürdürüyor. Bölgede bulunan yaklaşık 3 bin alıç ağacı, üç kuşağın hatıralarına ev sahipliği yapıyor. Meler, "Biz babamla buralara gelir, alıç toplardık. Şimdi torunumla aynı yerlerdeyim. Ona bu ağaçların hikâyesini anlatıyorum" dedi. Yöre halkının 200 ila 300 yıllık olduğunu tahmin ettiği ağaçlar, geçmişle gelecek arasında köprü kurarken bölgede bu yıl üçüncüsü düzenlenecek Geleneksel Alıç Festivali ile doğal ve kültürel değerlerin tanıtılması hedefleniyor. **Sayfa 4'te**

Yeni Parti Aksaray'da kongreye gidiyor



Yeni Parti Aksaray İl Başkanı Bilal Özdemir ve beraberindeki parti yöneticileri, Egemen gazetesinizi ziyaret etti. Özdemir, partisinin 1. Olağan İl Kongresi'nin 22 Ekim 2026'da saat 14.00'te Nenesa Otel'de yapılacağını, çoğunluk sağlanamaması hâlinde ise 23 Ekim'de aynı saatte çoğunluk aranmaksızın gerçekleştirileceğini belirtti. Özdemir, kongrede yeniden aday olacağını açıkladı. 5'te

ASÜ'de Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nde sona gelindi





Aksaray Üniversitesi bünyesinde hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu'nun katkılarıyla inşa edilen 350 metrekarelik Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nin yapımında sona yaklaşıldı. Atölyenin öğrencilerin uygulamalı eğitimlerine, akademik araştırmalara ve üniversite-sanayi iş birliğine katkı sağlaması hedefleniyor.

Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Belediye Başkan Yardımcısı Fuat Güler, hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak ve akademisyenler, yapımı devam eden Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nde incelemelerde bulundu. Yetkililerden çalışmalar hakkında bilgi alan Rektör Arıbaş, üniversiteye sağladığı katkılardan dolayı Saatçioğlu'na teşekkür etti.

EĞİTİM VE SANAYİYE KATKI SAĞLAYACAK

Atölyenin robotik sistemler, otomasyon, yapay zekâ ve akıllı üretim teknolojileri alanlarında eğitim ve araştırmalara ev sahipliği yapacağını belirten Arıbaş, tesisin üniversite-sanayi iş birliğini güçlendireceğini ifade etti. Binanın teknolojik donanımı, ASÜ ve Aksaray Belediyesi ortaklığında yürütülen, Ahiler Kalkınma Ajansı tarafından SOGEP kapsamında desteklenen "AHİKA ile Akıllı Sistemler, Akıllı İstihdam" projesiyle sağlanacak. İnşaat ve donanım çalışmalarının tamamlanmasının ardından atölye hizmete açılacak. 4'te

ASÜ Kampüs 360 Topluluğu sanatla buluştu



Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Kampüs 360 Topluluğu üyeleri, İğde Şenlikleri'nin ardından Sunea Hobby'de düzenlenen seramik boyama etkinliğinde bir araya gelerek hem yorgunluklarını attı hem de arkadaşlık bağlarını güçlendirdi. Aksaray Üniversitesi Kampüs 360 Topluluğu, öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimlerini desteklemek amacıyla Sunea Hobby'de seramik boyama etkinliği düzenledi. Topluluğun Kurucu Başkanı Arda Haluk Mutlu öncülüğünde gerçekleştirilen etkinlikte öğrenciler, sanatla iç içe keyifli vakit geçirdi. Teknoloji ve girişimcilik odaklı topluluk, öğrencilerin sosyalleşmesini ve birlikte üretim yapmasını hedefliyor.

"SOSYALLEŞMEK TEMEL MOTİVASYON KAYNAĞIMIZ"

Kurucu Başkan Arda Haluk Mutlu, "Bu tür etkinlikler hem yeni şeyler öğrenmemizi hem de yeni insanlarla tanışmamızı sağlıyor. Sunea Hobby'nin işletmecileri öğrencilerin ihtiyaçlarını anlayarak bizlere destek oluyor. Bu nedenle burayı tercih ettik" dedi. Seramik boyayarak İğde Şenlikleri'nin yorgunluğunu atan öğrenciler, motivasyonlarını tazelerken Mutlu, katkılarından dolayı işletme yetkililerine teşekkür etti. **5'te**



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

Cami tuvaleti vandalların hedefi oldu

Aksaray'da OSB Camisi'nin tuvalet ve lavaboları, kimliği belirsiz kişi veya kişiler tarafından tahrip edildi. Sabunlukların kırılması, tuvalet ve çevreye çöp atılması cuma namazına gelen vatandaşların tepkisini çekti. Cami cemaati, ortak kullanım alanlarına zarar verenlerin tespit edilerek cezalandırılmasını istedi. Sayfa 3'te

Dede mesleği pastacılığı sürdürüyor

Fatih Sabri Pastaneleri Şefi Seval Aydoğdu, ailesinden miras kalan pastacılık mesleğini Egemen gazetesine anlattı. Aydoğdu, "Dedem, amcalarım ve eşim de pastacı. Çekirdekten yetiştik. Nevşehir'de başladığımız mesleğimizi Fatih Sabri İşletmelerinde sürdürüyoruz" dedi. Yaklaşık 70-80 kişinin çalıştığı işletmede kadın istihdamına önem verdiklerini belirten Aydoğdu, tüm ürünleri günlük ve taze olarak kendilerinin ürettiğini söyledi. Farklı yörelerden çalışanların ürün çeşitliliğine katkı sağladığını ifade eden Aydoğdu, "Mutfak benim tutkum. İşimizi severek yapıyor, yenilikleri yakından takip ediyoruz" diye konuştu. 5'te



Müdür Oğuz'a hayırlı olsun ziyareti



MÜSİAD Aksaray Başkanı Av. Sefa Göktaş, başkan yardımcıları Murat Koyuncu ve Yasin Yıldırım ile Şube Müdürü Ufuk Doğan, İl Kültür ve Turizm Müdürü Abdullah Oğuz'u ziyaret etti. Görüşmede Aksaray'ın turizm potansiyeli ve iş birliği imkânları ele alınırken Oğuz'a yeni görevinde başarılar dilendi. **Sayfa 2'de**



Hasan Dağı'nı bulut kapladı: Seyirlik manzara oluştu

Aksaray'da 3 bin 268 rakımlı Hasan Dağı'nın zirvesini kaplayan bulut, görsel şölen oluşturdu. Kar yağışı ve sisin ardından oluşan manzarayı Mehmet Demir, koyunlarıyla birlikte fotoğrafladı. Sosyal medyada ilgi gören görüntülere "Hasan Dağı şapka taktı" yorumları yapıldı. Zirveyi kaplayan bulut bir süre sonra dağıldı. 5'te

EL YIKAMA GÜNÜ'NDE FARKINDALIK



Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesinde, 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü kapsamında bilgilendirme standı açıldı. Hasta, hasta yakınları ve sağlık çalışanlarına doğru el yıkama teknikleri ile el hijyeninin önemi anlatıldı. Hastane yöneticilerinin de katıldığı etkinlikte, "Temiz Eller, Sağlıklı Yarınlar" sloganıyla el temizliğinin enfeksiyonların önlenmesindeki rolüne dikkat çekildi. **Haberin devamı 2'de**

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen

Dünya El Yıkama Günü Kapsamında Farkındalık



Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesinde, 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü kapsamında el hijyeninin önemine dikkat çekmek ve toplumda farkındalık oluşturmak amacıyla bilgilendirme standı açıldı. Hastanede kurulan stantta, hasta ve hasta yakınları ile sağlık çalışanlarına el hijyeninin önemi, doğru el yıkama teknikleri ve enfeksiyon hastalıklarının önlenmesinde el temizliğinin rolü hakkında bilgilendirmelerde bulunuldu. Düzenlenen farkındalık etkinliğine hastane idarecilerimiz tarafından da katılım sağlandı. "Temiz Eller, Sağlıklı Yarınlar" anlayışıyla gerçekleştirilen etkinlikte, düzenli ve doğru el yıkama alışkanlığının enfeksiyonların yayılmasını önlemede en basit ve etkili yöntemlerden biri olduğuna dikkat çekildi. Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesinin toplum sağlığını korumaya yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarını sürdüreceği öğrenildi. **(Haber Bülteni)**

İL KÜLTÜR VE TURİZM MÜDÜRÜ ABDULLAH OĞUZ'A HAYIRLI OLSUN ZİYARETİ

MÜSİAD Aksaray Yönetim Kurulu Başkanı Av. Sefa Göktaş, Başkan Yardımcıları Murat Koyuncu, Yasin Yıldırım ve Şube Müdürü Ufuk Doğan, İl Kültür ve Turizm Müdürü Abdullah Oğuz'u makamında ziyaret etti. Ziyarette, Aksaray'ın kültürel ve turistik değerlerinin tanıtılması şehrimizin turizm potansiyelinin geliştirilmesi ve kurumlar arası iş birliği imkanları üzerine görüş alışverişinde bulunularak Abdullah Oğuz'a yeni görevinde başarılar dilendi. **(Haber Bülteni)**



Güzelyurt gelin ve damatların fotoğraf platosu oldu



Yüzlerce kilisesi, kayadan oyma evleri, vadileri ve yeraltı şehirleriyle birçok medeniyete ev sahipliği yapan Aksaray'ın Güzelyurt ilçesi, düğün fotoğrafı çektirmek isteyen çiftlerin gözde mekanlarından biri oldu. Fotoğraf çekimi için şehir dışından da ilçeye gelen çiftler, tarihi yapılar ve eşsiz manzaralar eşliğinde evliliklerinin en özel anlarını kaydediyor.
Tarihi geçmişi ve doğal güzellikleriyle her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti ağırlayan Güzelyurt ilçesi, son yıllarda gelin ve damat adaylarının da uğrak noktası haline geldi. İlçenin tarihi sokakları, taş yapıları, merdivenleri ve etkileyici manzarası, düğün fotoğrafı çekimleri için doğal bir plato oluşturuyor. Başta Aksaray olmak üzere çevre illerden gelen çiftler, evlilik öncesi dış çekimlerini ilçenin tarihi mekanlarında gerçekleştirerek unutulmaz hatıralar biriktiriyor.

"200 ÇİFT ÇEKİYORSAK 150'SİNİ GÜZELYURT'TA ÇEKİYORUZ"

Fotoğraf sanatçısı Ali Eren Bozkurt (28), Güzelyurt'un tarihi dokusu ve doğal manzarasıyla dikkat çektiğini belirterek, düğün çekimlerinin büyük bölümünü ilçede yaptıklarını söyledi. Güzelyurt'un Kapadokya'ya eş değer güzelliklere sahip olduğunu ifade eden Bozkurt, "Senelerdir Güzelyurt'un mükemmel mekanlarında, kilisesinde, merdivenlerinde ve sokaklarında gelin-damat çekimleri yapıyoruz. Sezonda 200 çekim yapıyorsak yaklaşık 150'sini burada gerçekleştiriyoruz. Kapadokya yerine Güzelyurt'u tercih eden çok sayıda çiftimiz var. Tarihi dokusu, kilisesi, taş yapıları ve sokaklarıyla Kapadokya'ya eş değer bir yer. Sadece fotoğraf çekimi için değil, yolu düşen herkesin buraya gelip görmesini tavsiye ederim" dedi. Düğün öncesi dış çekim için Niğde'den Güzelyurt'a gelen Fatih Arpacı da (25) ilçeyi tarihi dokusu ve manzarası nedeniyle tercih ettiklerini belirterek, "Niğde'den düğün çekimi için Aksaray'ın Güzelyurt ilçesine geldik. Tarih ve manzara açısından çok güzel bir yer. Bu nedenle burayı tercih ettik" diye konuştu. Gelin adayı Kevser Koç (25) ise düğün dış çekimi için Niğde'den geldiklerini ifade ederek, "Güzelyurt'u çok beğeniyorduk. Tarihi ve doğal güzellikleri nedeniyle burayı tercih ettik. Çok güzel bir doğası ve tarihi var" ifadelerini kullandı.**(İHA)**

'Sağlıklı Çocuk, Sağlıklı Gelecek'



Aksaray'da çocukların erken yaşta sağlık bilinci kazanması amacıyla önemli bir çalışma sürüyor. Aksaray'da çocukların erken yaşta sağlık bilinci kazanması amacıyla önemli bir çalışma hayata geçirildi. Aksaray Sağlık Müdürlüğü ile İl Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğinde düzenlenen "Sağlıklı Çocuk, Sağlıklı Gelecek Eğitim Programı", Akin İlkokulunda öğrencileriyle buluştu. Öğrencilerle bir araya gelen yetkililer, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının küçük yaşta kazanılmasının önemine dikkat çekti.

İLK YARDIMIN ÖNEMİ ANLATILDI

Program kapsamında öğrencilere; temel hijyen kuralları, doğru beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivitenin önemi, bulaşıcı hastalıklardan korunma yöntemleri gibi konularda bilgilendirici sunumlar yapıldı. Eğitimler, öğrenciler tarafından ilgiyle takip edildi. Öğretmenler de programın, çocukların günlük yaşamlarında daha bilinçli davranmalarına katkı sağlayacağını belirtti. Ayrıca 112 ASH ve UMKE tanıtımı yapılarak çocuklara ilkyardımın önemi anlatıldı. Aksaray Sağlık Hizmetleri Başkanı Dr. Ahmet Gökhan İçli'de katıldı.

ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI GELİŞİMİ EĞİTİMLER SÜRECEK

Sağlık Müdürlüğü tarafından yapılan açıklamada, çocukların sağlıklı gelişimi için benzer farkındalık çalışmalarının yıl yılda boyunca devam edeceği vurgulandı.**(Haber Bülten)**

Zayi : Nüfus cüzdanım kaybettim hükümsüzdür. Harun Yahya Andıç

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

Cami tuvaleti vandalların hedefi oldu



Aksaray'da OSB Camisi'nin tuvalet ve lavaboları, kimliği belirsiz kişi veya kişiler tarafından tahrip edildi. OSB Camisi'nde vatandaşların kullanımına açık olan tuvalet ve lavabolar, kimliği belirsiz kişi veya kişilerin saldırısına uğradı. Cami tuvaletindeki sabunluklar kırılırken tuvalet ve lavaboların yanı sıra bahçeye ve çevreye atılan çöpler, cuma namazına gelen cami cemaatinin tepkisine neden oldu. Vatandaşlar, ibadethanelerin ve kamuya açık alanların ortak kullanım alanları olduğuna dikkat çekerek bu tür davranışların kabul edilemez olduğunu belirtti. Cami cemaati, "Caminin tuvalet ve lavabolarını bu hâle getiren kişi ya da kişilerin kolluk güçleri tarafından bulunarak cezalandırılmasını istiyoruz" dedi. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

Aksaray'ın 3 ilçesinde kaçak silah operasyonu: 5 gözaltı



Aksaray'da ruhsatsız silah bulunduran ve taşıyan şüphelilere yönelik 3 ilçede 5 adrese eş zamanlı operasyon düzenlendi. Operasyonlarda 5 kişi gözaltına alınırken 12 tabanca ve 4 av tüfeği ele geçirildi. Aksaray İl Jandarma Komutanlığı ekiplerince, ruhsatsız silah taşıyan veya bulunduran şahısların yakalanmasına yönelik Gülağaç, Ortaköy ve Ağaçören ilçelerinde 5 adrese eş zamanlı operasyon düzenlendi. Operasyonlarda 5 şüpheli yakalanarak gözaltına alınırken adreslerde yapılan aramalarda 12 ruhsatsız tabanca, 4 ruhsatsız av tüfeği, 108 tabanca fişeği ve 8 av tüfeği fişeği ele geçirildi. **Haber: Ali FURAT**



Otomobil ile motosiklet çarpıştı: 1 yaralı



Aksaray'da otomobil ile motosikletin çarpışması sonucu meydana gelen trafik kazasında 1 kişi yaralandı. Kaza, Çiftlik Mahallesi 127. Cadde'de meydana geldi. Otomobil ile motosikletin çarpıştığı kazada, motosiklet sürücüsü yola savrularak yaralandı. İhbar üzerine olay yerine sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Yaralı sürücü, olay yerinde yapılan ilk müdahalenin ardından ambulansla Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne kaldırılarak tedavi altına alındı. Polis ekipleri kazayla ilgili inceleme başlattı. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

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 - Kiralık VASITA
Satılık ARSA

Bir hafta sizden
Bir hafta bizden

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

17 EKİM 2026 CUMARTESİ

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

70 YAŞINDAKİ DURAN DEDE, TORUNUYLA ÇOCUKLUK ANILARINI YENİDEN YAŞIYOR

Üç kuşak, aynı ağaçların gölgesinde buluşuyor

Aksaray'ın Güzelyurt ilçesine bağlı Akyamaç Mahallesi'nde yaşayan 70 yaşındaki Duran Meler, yıllar önce babasıyla alıç topladığı ağaçların altında bugün kendi adını taşıyan 7 yaşındaki torunuyla geçmişin izlerini yaşatıyor. Bölgede bulunan yaklaşık 3 bin alıç ağacı, üç kuşağın ortak hatıralarına ev sahipliği yapıyor. Yöre halkı tarafından 200 ila 300 yıllık olduğu tahmin edilen ağaçlar, aile bağlarının ve geçmişten geleceğe aktarılan geleneklerin simgesi hâline geliyor. Tarihi Güzelyurt ilçesinin yanı başında, yüksek bir tepe üzerinde yer alan ve "Aksaray'ın terası" olarak anılan Akyamaç'ta, sonbaharın gelişiyle alıç toplama mevsimi başlıyor. Doğal ortamında yetişen alıç ağaçları, her yıl yöre halkını ve çevreden gelen ziyaretçileri buluşturuyor. Akyamaç'ta kuşaklar boyunca sürdürülen bu geleneği yaşatanlardan biri de Duran Meler. Çocukluğunda babasının yanında alıç toplamayı öğrenen Meler, bugün aynı yerlerde torununa eşlik ederek hem doğayı tanıtıyor hem de ailesinin hatıralarını aktarıyor.

"BİZ BABAMLA BURALARA GELİR, ALIÇ TOPLARDIK"

Doğma büyüme Akyamaçlı olduğunu belirten Meler, hayatının büyük bölümünü bu arazilerde geçirdiğini söyledi. Meler, "Doğduğumdan beri buradayım. Bu arazide ayak basmadığım hiçbir nokta yoktur. Çocukluğum, gençliğim buralarda geçti. Gençliğimde bu dağlarda yıllarca koyun otlattım. Başlangıçta 10 koyunum vardı, zamanla bu sayı 500'e ulaştı. Ömrüm bu topraklarda geçti. Şimdi çocukluğumda yaşadığım yerlerde edindiğim tecrübeleri çocuklarıma ve torunlarıma anlatıyorum" dedi. Alıç ağaçlarının kendisinden önceki kuşakların hayatında da önemli bir yer tuttuğunu anlatan Meler, "Ben oldum olalı bu ağaçlar burada meşhur. Dedemin zamanında da meşhurmuş, belki daha da eskidir. Biz babamla buralara gelir, alıç toplardık. Bu dağların alıcı meşhurdur. Şimdi torunumla yine aynı yerlerdeyim. Ona alıçların hikâyesini anlatıyorum" ifadelerini kullandı.

YAKLAŞIK 3 BİN AĞAÇ, KUŞAKLARIN ORTAK HATIRASI

Bölgedeki yaklaşık 3 bin alıç ağacı, meyvesinin yanı sıra kuşaklar boyunca biriken hatıralarla da yöre halkının hayatında yer tutuyor. Yöre sakinlerinin yaşlarının yaklaşık 200-300 yıla ulaştığını tahmin ettiği ağaçlar, dedelerin çocukluklarından torunların bugününe uzanan bir bağ kuruyor. Duran Meler ile aynı adı ve soyadını taşıyan 7 yaşındaki torununun birlikte alıç toplaması da bu bağın anlamlı örneklerinden birini oluşturuyor. Bir zamanlar babasının yanında bu tepeleri gezen Meler, şimdi torununa çocukluğunun geçtiği yerleri ve yıllardır meyvesini topladığı ağaçları anlatıyor.

YÖRESEL LEZZETLERİN DE PARÇASI

Bölgede sonbaharda toplanan alıç, taze olarak tüketilmesinin yanı sıra marmelat ve sirke yapımında da kullanılıyor. Meler, alıç toplamak için Güzelyurt'un yanı sıra Aksaray merkezinden ve çevre illerden de bölgeye gelenlerin olduğunu belirtti. Aksaray Belediyesi'nin desteğiyle bu yıl üçüncüsü düzenlenecek Geleneksel Alıç Festivali de bölgenin doğal zenginliklerini, yöresel ürünlerini ve kültürel değerlerini tanıtmayı amaçlıyor. Akyamaç'ta her sonbahar yeniden başlayan alıç mevsimi, farklı kuşakları aynı ağaçların altında buluşturuyor. Duran Meler'in babasıyla biriktirdiği hatıralara, şimdi torunuyla yaşadığı yenileri ekleniyor. **(Haber Bülteni)**







ASÜ'de Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi Tamamlanma Aşamasında



Ahiler Kalkınma Ajansı ile hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu'nun katkılarıyla Aksaray Üniversitesi (ASÜ) bünyesinde hayata geçirilen 350 metrekarelik Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nin inşaat çalışmalarında sona gelindi. Öğrencilerin uygulamalı eğitimlerine, akademik araştırmalara ve üniversite-sanayi iş birliğine yönelik faaliyetlere ev sahipliği yapması planlanan atölyede, devam eden çalışmalar yerinde incelendi. Ahiler Kalkınma Ajansı (AHİKA) ve Aksaray'ın hayırsever iş insanlarından Reha Saatçioğlu'nun desteğiyle yaptırılan Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi binasında inşaat çalışmaları tamamlanma aşamasına geldi. Üniversitenin eğitim ve araştırma altyapısına katkı sağlaması amacıyla inşa edilen yaklaşık 350 metrekarelik binada inceleme programı gerçekleştirildi. İnceleme programına ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Aksaray Belediye Başkan Yardımcısı Fuat Güler, hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu, ASÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak ve akademisyenler katıldı. Heyet, binanın farklı bölümlerini gezerek devam eden çalışmaları inceledi. Yapı İşleri ve Teknik Daire Başkanlığı Şube Müdürü Fatih Yoldaş, inşaatın mevcut durumu ve tamamlanması planlanan çalışmalar hakkında katılımcılara bilgi verdi.

REKTÖR ARIBAŞ'TAN İŞ İNSANI REHA SAATÇİOĞLU'NA TEŞEKKÜR

ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, üniversiteye kazandırılan yatırım dolayısıyla hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu'na teşekkür etti. Üniversitelerin eğitim ve araştırma faaliyetlerini geliştirebilmesinde fiziki ve teknolojik altyapının önemli bir yere sahip olduğunu belirten Rektör Arıbaş, Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nin hem öğrenciler hem de akademisyenler için yeni çalışma imkânları oluşturacağını ifade etti. Rektör Arıbaş, "Üniversitemizin eğitim ve araştırma altyapısını geliştirmeye yönelik çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Robotik ve yapay zekâ, günümüzde birçok mühendislik ve teknoloji alanıyla doğrudan ilişkili. Bu alanda oluşturacağımız atölyenin öğrencilerimizin uygulamalı eğitimlerine, akademisyenlerimizin araştırmalarına ve sanayiyle yürütülecek ortak çalışmalara katkı sağlamasını hedefliyoruz. Binamızın yapımında son aşamaya gelmiş bulunuyoruz. İnşaatın tamamlanmasının ardından gerekli donanım ve altyapı çalışmalarını da gerçekleştirerek atölyemizi hizmete sunmayı planlıyoruz. Üniversitemize böyle bir tesis kazandırılmasına vesile olan, binanın yapımını üstlenen kıymetli iş insanımız Reha Saatçioğlu'na teşekkür ediyorum. Kendilerinin üniversitemize ve öğrencilerimize sağladığı bu katkıyı son derece değerli buluyoruz" dedi.

ATÖLYEDE EĞİTİM, ARAŞTIRMA VE SANAYİYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR YÜRÜTÜLECEK

Robotik ve Yapay Zekâ Atölyesi'nin, öğrencilerin teorik bilgilerini uygulamaya aktarabilecekleri ve farklı teknolojileri doğrudan deneyimleyebilecekleri bir eğitim ortamı sunması hedefleniyor. Atölyede robotik sistemler, otomasyon, yapay zekâ ve akıllı üretim teknolojileri gibi alanlarda uygulamalı eğitimlerin yanı sıra akademik araştırmaların ve proje geliştirme çalışmalarının da yürütülmesi planlanıyor. Atölyenin yalnızca üniversite bünyesindeki eğitim ve araştırma faaliyetleriyle sınırlı kalmayarak Aksaray sanayisiyle ortak çalışmalar için de kullanılması amaçlanıyor. Bu kapsamda sanayi kuruluşlarının teknolojik ihtiyaçlarına yönelik uygulamaların geliştirilmesi, sektörde çalışanların teknik becerilerini artıracak eğitimlerin düzenlenmesi ve öğrencilerin iş hayatında karşılaşabilecekleri teknolojilerle tanışmalarına imkân sağlanması hedefleniyor. Reha Saatçioğlu'nun katkılarıyla inşa edilen binanın makine, teçhizat ve teknolojik altyapısı ise Aksaray Üniversitesi ve Aksaray Belediyesi ortaklığında yürütülen "AHİKA ile Akıllı Sistemler, Akıllı İstihdam" projesi kapsamında oluşturulacak. Ahiler Kalkınma Ajansı (AHİKA) tarafından Sosyal Gelişmeyi Destekleme Programı (SOGEP) kapsamında desteklenen proje, robotik, otomasyon ve akıllı sistemler alanlarında uygulamalı eğitim imkânlarının geliştirilmesini ve sanayinin ihtiyaç duyduğu nitelikli iş gücünün yetiştirilmesini amaçlıyor. Proje kapsamında temin edilecek makine, teçhizat ve eğitim ekipmanlarıyla atölyenin uygulamalı eğitim ve araştırma faaliyetlerine uygun şekilde donatılması planlanıyor. Oluşturulacak altyapı sayesinde öğrencilerin mesleki yeterliliklerinin geliştirilmesi, özellikle gençlerin güncel üretim teknolojilerine yönelik beceriler kazanması ve üniversitedeki bilgi birikiminin sanayiyle buluşturulması hedefleniyor. Ayrıca düzenlenecek eğitim programlarıyla sanayi çalışanlarının mevcut yetkinliklerinin geliştirilmesi ve bölgedeki istihdam olanaklarına katkı sağlanması öngörülüyor. Bina inşaatının tamamlanmasını takiben teknolojik donanımın kurulumu ve gerekli hazırlıkların gerçekleştirilmesiyle atölyenin eğitim ve araştırma faaliyetleri için kullanıma hazır hâle getirilmesi planlanıyor. Hayırsever iş insanı Reha Saatçioğlu'nun bina yapımını üstlenmesi ve SOGEP projesi kapsamında sağlanacak teknolojik donanımın bir araya gelmesiyle Aksaray Üniversitesinde robotik ve yapay zekâ alanındaki eğitim ve araştırma faaliyetleri için yeni bir altyapı oluşturulmuş olacak. İnceleme programı, günün anısına çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi. **(Haber Bülteni)**

ASÜ Kampüs 360 Topluluğu sanatla buluştu

Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Kampüs 360 Topluluğu üyeleri, İğde Şenlikleri'nin ardından Sunea Hobby'de düzenlenen seramik boyama etkinliğinde bir araya geldi. Öğrenciler, sanatla iç içe keyifli vakit geçirirken hem yoğun geçen etkinliklerin yorgunluğunu attı hem de topluluk içindeki arkadaşlık bağlarını güçlendirdi.

Aksaray Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren Kampüs 360 Topluluğu, öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla etkinliklerini sürdürüyor. Topluluğun kurucu başkanı Arda Haluk Mutlu öncülüğünde Sunea Hobby'de gerçekleştirilen seramik boyama atölyesinde öğrenciler, İğde Şenlikleri'nin yorgunluğunu sanatla atma fırsatı buldu. Teknoloji ve girişimcilik odağında öğrencileri bir araya getirmeyi amaçlayan Kampüs 360 Topluluğu, yalnızca etkinlik düzenlemekle sınırlı kalmayarak üyelerinin kendilerini geliştirebildiği, yeni insanlarla tanışabildiği ve birlikte üretim yapabildiği bir ortam oluşturmayı hedefliyor.

"SOSYALLEŞMEK TEMEL MOTİVASYON KAYNAĞIMIZ"

Topluluğun kuruluş amacı ve gerçekleştirilen etkinlik hakkında açıklamalarda bulunan Kurucu Başkan Arda Haluk Mutlu, öğrencilerin sosyalleşmesine büyük önem verdiklerini belirtti. Mutlu, "Sosyalleşmek bizim için temel bir motivasyon kaynağı. Bu tür etkinlikler hem yeni şeyler öğrenmemizi hem de yeni insanlarla tanışmamızı sağlıyor. Sunea Hobby'nin işletmecileri, öğrencilerin ihtiyaçlarını anlayan ve imkânları doğrultusunda destek olmaya çalışan yetkin insanlar. Biz de istek ve beklentilerimize en uygun sosyalleşme ortamının burası olduğuna karar vererek Sunea Hobby'yi tercih ettik" dedi.

ÖĞRENCİLER SERAMİK BOYAYARAK MOTİVASYON DEPOLADI

İğde Şenlikleri'nin ardından topluluk üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirmek ve yoğun geçen günlerin yorgunluğunu atmak amacıyla düzenlenen etkinlikte öğrenciler, seramik boyayarak yaratıcılıklarını ortaya koydu. Sanatın birleştirici yönüyle bir araya gelen gençler, hem yeni deneyimler kazandı hem de birlikte vakit geçirerek motivasyonlarını tazeledi. Etkinliğe ev sahipliği yapan Sunea Hobby işletmecilerine teşekkür eden Mutlu, öğrencilerin kişisel gelişimlerine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayacak etkinliklere önem verdiklerini ifade etti. **Foto: Şirin SAVAŞ Haber: Tuba ADIGÜZEL**



Hasan Dağı'nı bulut kapladı; seyirlik manzara oluştu

Aksaray'da 3 bin 268 rakımlı Hasan Dağı'nın zirvesini kaplayan bulut, kartpostallık manzara oluşturdu. Mehmet Demir'in koyunlarıyla birlikte fotoğrafladığı görüntüler, sosyal medyada büyük ilgi gördü.



Aksaray'da bulunan 3 bin 268 rakımlı Hasan Dağı'nın zirvesinde oluşan bulut ile koyunlarla birlikte fotoğraflandı. Görüntüler sosyal medyada da ilgi gördü. Anadolu'nun en yüksek rakımlı dağlarından olan, volkanik 3 bin 268 rakımlı Hasan Dağı'nın zirvesinde oluşan bulut, dikkat çekti. Kar yağışı ,sis sonrası sabah saatlerinde Mehmet Demir koyunlarıyla birlikte fotoğrafladı. Çekilen görüntüler, sosyal medyada da büyük beğeni topladı. 'Hasan Dağı şapka taktı' yorumları yapılırken, bulut bir süre sonra dağıldı.**Haber :Erkan ALTUNTAŞ**

Dede mesleği pastacılığı Fatih Sabri Pastanelerinde sürdürüyor



Fatih Sabri Pastaneleri Şefi Seval Aydoğdu, pastacılık serüvenini Egemen Gazetesi'ne anlattı. Aydoğdu, "Ben bu işin içine doğdum. Bizde ata mesleğidir, dede mesleğidir. Dedem, amcalarım, hepsi pastacı. Aynı zamanda eşim de pastacı, ben de pastacıyım. Çekirdekten yetiştik, yani alaylıyız. Nevşehir'de doğduk, büyüdük ve orada yaşadık. Pastacılığı orada ilerlettik. Çeşitli firmalarda çalıştık. Daha sonra Fatih Sabri İşletmelerine ortak olduk." dedi.

BÜTÜN ÜRÜNLERİ KENDİMİZ İMAL EDİYORUZ

Fatih Sabri İşletmelerinin kadınlara önemli destekler verdiğini belirten Aydoğdu, "Ben de bu konuda daha fazla adım attım. Kadınlarımızı bu sektöre daha çok dâhil ettik. Tabii ki anne elinin değdiği her yer güzelleşiyor. Bu, pastanelerimiz için de geçerli. İşletmelerimizde çalışan kadınlarımızın sayısını artırdık. Yaklaşık 70-80 personelimiz var. Her şeyin üretimini kendimiz yapıyoruz. Hazır hiçbir ürün kullanmıyoruz. Ürünlerimiz günlük ve taze olarak hazırlanıyor. Eşimle birlikte imalathaneyi çalıştırıyoruz. Çalışanlarımızdan küçük yaşta olanlar çocuklarımız, büyüklerimiz ise ablalarımız gibi. Burada gerçekten bir aile ortamımız var. Ürünlerimiz ise adeta damak çatlatıyor. Hepsini ekibimizle birlikte birinci sınıf malzeme kullanarak özenle hazırlıyoruz." ifadelerini kullandı.

HER YÖREDEN FARKLI LEZZETLERİMİZ VAR

Antep, Maraş ve başka şehirlerden gelen çalışanlarının da olduğunu belirten Aydoğdu, "Türkiye'nin hemen hemen her ilinden çalışma arkadaşlarımız var. Bu bizim için çok büyük bir avantaj oluyor. Bu çeşitlilik ürünlerimize de yansıyor. Her yöreden farklı lezzetlerimiz var. Ben aslında bu işin içine doğdum. Mutfak benim için çok büyük bir tutku. İşimi çok severek yapıyorum. Asla bıkmadan, yılmadan, usanmadan çalışıyoruz. Sürekli kendimizi geliştiriyoruz. Çeşitli seminerlere, fuarlara ve eğitimlere katılıyoruz. Pastacılık sürekli yenilenen bir sektör. Bu yenilikleri yakalamak için her alanda kendimizi geliştirmemiz gerekiyor. Ürün yelpazemiz çok geniş. İnanın, ben bile bütün ürünlerimizi saymadım. Güzelliklerinin yanında zor yanları da var. Ancak biz işimizi severek yapıyoruz. Sistemli bir şekilde çalışıldığında insanı çok da yormuyor." diye konuştu. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

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

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

Siyah-beyazlı ekip Adana Demirspor maçına hazır



TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta mücadele eden temsilcimiz 68 Aksaray Belediyespor, ligin 7'nci haftasında sahasında konuk edeceği Adana Demirspor maçının hazırlıklarını tamamladı. Karşılaşma, pazar günü saat 14.30'da Dağılgan Stadı'nda oynanacak. Mücadeleyi hakem Ramazan Haymana yönetecek. Haymana'nın yardımcılıklarını Volkan Esen, Ali Bezgin ve Oğuzhan Demir yapacak. 68 Aksaray Belediyespor, ligde 1 galibiyet, 3 beraberlik ve 2 mağlubiyet alarak topladığı 6 puanla 12'nci sırada yer alıyor. Adana Demirspor ise 2 galibiyet, 1 beraberlik ve 3 mağlubiyetle, -41 puanla son sırada bulunuyor. Siyah-beyazlı ekip, ligde zor günler geçiren Adana Demirspor'u sahasında taraftar desteğini de arkasına alarak mağlup etmek ve 3 puanı hanesine yazdırmak için 90 dakika boyunca mücadele edecek. **Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

68 Aksaray Belediyespor Eskişehir'e konuk olacak



Türkiye Kadınlar Hentbol 1. Ligi'nde mücadele eden temsilcimiz 68 Aksaray Belediyespor, ligin 3'üncü haftasında cumartesi günü saat 13.00'te Eskişehir Porsuk Spor Salonu'nda Eskişehir Hentbol Spor ile karşılaşacak. Ligin ilk 2 haftasını galibiyetle tamamlayan siyah-beyazlı ekip, galibiyet serisini devam ettirmek için mücadele edecek. 68 Aksaray Belediyespor A Takımı'nın başarılı oyuncusu Dilek Kestek, U19 Kadın Millî Takımı'nın 19-25 Ekim 2026 tarihleri arasında Ankara'da gerçekleştireceği hazırlık kampına davet edildi. Genç oyuncular kaleci Cavidan Yayatan ve Belinay Öztürk de U17 Kadın Millî Takımı'nın 19-25 Ekim 2026 tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştireceği hazırlık kampına katılacak. İki oyuncu, kampın ardından Yunanistan'da düzenlenecek Regional Challenge Cup organizasyonunda mücadele edecek. Millî takıma davet edilen sporcular, hafta sonu oynanacak Eskişehir karşılaşmasının ardından millî takım kamplarına katılacak. **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.MUŞ SPOR KULÜBÜ	6	5	1	0	16	7	9	16
2.ALİĞA FUTBOL A.Ş.	6	5	0	1	13	9	4	15
3.SEZA ÇİMENTO ELAZIĞSPOR	6	4	1	1	15	4	11	13
4.GÜZİDE GEBZE SPOR KULÜBÜ	6	3	3	0	9	5	4	12
5.ÇORLU SPOR 1947	6	3	1	2	13	8	5	10
6.İNEGÖL KAFKAS SPOR KULÜBÜ	6	3	1	2	11	8	3	10
7.ISBAŞ ISPARTA 32 SPOR KULÜBÜ	6	3	1	2	11	10	1	10
8.KIZILKAYA TARIM ŞANLIURFASPOR	6	2	3	1	10	9	1	9
9.MENEMEN FUTBOL KULÜBÜ	6	3	0	3	7	8	-1	9
10.EFOR ÇAY ERBAASPOR	6	2	1	3	14	14	0	7
11.SOMASPOR	5	2	1	2	8	10	-2	7
12.68 AKSARAY BELEDİYE SPOR	6	1	3	2	10	9	1	6
13.ANKARASPOR	6	2	0	4	4	8	-4	6
14.GMG KASTAMONUSPOR	6	2	0	4	4	14	-10	3
15.SEBAT SPOR KULÜBÜ	5	0	2	3	7	11	-4	2
16.ARKENT ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ FUTBOL SK	6	0	0	6	4	14	-10	0
17.HATAYSPOR	6	1	1	4	2	7	-5	-2
18.ADANA DEMİRSPOR A.Ş.	6	2	1	3	6	9	-3	-41

Ceza Puanı Alan Takımlar



PROLiNK İnsan Kaynakları

PERSONEL ARANIYOR

Alt Yüklenicisi olduğumuz Keskinkılıç Gıda San. Tic. A.Ş. nin Aksaray fabrikasında Kampanya Döneminde görevlendirilmek üzere Yardımcı İşler arasında yer alan işlerde çalıştırılmak üzere;

* İlköğretim, Lise ve Dengi Okullardan Mezun,
* Askerliğini yapmış veya yapmamış,
* 45 Yaşını aşmamış,
* Aksaray'da İkamet eden,
* Vasıflı / Vasıfsız Personeller alınacaktır.

İlgilenen adayların aşağıdaki adrese şahsen müracaat etmelerini rica ederiz.
Balküpü Şeker Fabrikası / Aksaray-Konya Yolu 35.Km / AKSARAY

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

YIL:20
SAYI: 5611

17 EKİM
2026 CUMARTESİ

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

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

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen

Pankreas hastalıklarında erken tanı ve doğru tedavi önemli



Gastroenteroloji Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Bahtiyar Muhammedoğlu, pankreas kanseri ve safra yolu hastalıklarının tanı ve tedavisinde erken teşhisin önemine dikkat çekerek, Endoskopik Ultrasonografi (EUS) ve Endoskopik Retrograd Kolanjiyopankreatografi (ERCP) yöntemlerinin tanı sürecinde önemli rol oynadığını söyledi. HG Hospital'da görev yapan Doç. Dr. Muhammedoğlu, özellikle pankreas kanseri ve periampuller bölge tümörlerinin değerlendirilmesinde görüntüleme yöntemlerinin yanı sıra endoskopik ultrasonografinin önemli bir yere sahip olduğunu belirtti. Endoskopik Ultrasonografi (EUS) yönteminin, bazı küçük lezyonların tespit edilmesine ve hastalığın değerlendirilmesine katkı sunduğunu ifade eden Muhammedoğlu, "Kliniğimizde özellikle endoskopik ve laparoskopik ameliyatlar, dünya standartlarında belirlendiği A grubu ameliyatlar yüksek sayıda yapılmakta. Neden yüksek sayıda ve bunların niye önemi var. Çünkü periampuller bölge hastalıkları, halk arasında pankreas kanseri ya da pankreas kanseri şüphesiyle gelen hastaların tanı ve tedavisinde çok önemli olan ERCP ve EUS endoskopik ultrasonografi işlemleri kliniğimizde rutin olarak gerekli hastalara yapılmaktadır. Sadece EUS, ERCP yapılarak tanı konularak hastaları başka bir kurumlara yönlendirmiyoruz. Aynı anda hasta için inanılmaz konfor sağlayan cerrahi tedavi gerek ise bu hastalara cerrahi tedavi uygulamaktayız. Pankreas ameliyatına uygulanan kapalı cerrahi, açık cerrahi ameliyatlar yüksek sayıda kliniğimizde gerçekleştirilmektedir" dedi. Pankreas hastalıklarında erken tanı ve doğru evrelemenin tedavi başarısı açısından önem taşıdığını belirten Muhammedoğlu, "Pankreas cerrahisinde EUS'un çok önemli bir rolü vardır. Erken tanı ve evreleme için çok önemlidir. Bazen MR'da bile küçük lezyonların tespit etmesi zor olurken EUS'ta bu lezyonların gözden kaçma durumu çok düşük. Dolayısıyla pankreas cerrahisinin erken tanısı ve uygulanan tedavinin başarısı ile düz orantıda olan tanı yöntemlerinden biri bu endoskopik ultrasonografidir. Yani aynı cerrahi klinikte ERCP, EUS işlemlerini yaparak tanıya hızlı ilerleyerek multidisiplinler konsey grubu ile bu cerrahi kararı alarak zaman kaybetmeden cerrahi tedaviyi uygulamak hastaların sonucunu inanılmaz şekilde daha iyi edecektir. Dünyada da standart tedavi içerisinde görüntüleme yöntemlerinin yanında EUS'un inanılmaz yeri vardır pankreas veya periampuller hastalıklarında ve safra yolu hastalıklarında. Merkezimiz pankreas kanseri, safra yolu hastalıkları tedavisinde yüksek volümlü bir hastane olduğu için çok hastalar bize başvuruyor. Biz çok uzun tedavi planlarını yapmıyoruz. Hasta geldiği zaman eğer bir kesin kontrendikasyon olmadığı durumda hızlıca hazırlıyoruz. Bir iki gün içerisinde EUS, ERCP işlemlerini tamamlıyoruz. Eğer kanser şüphesi varsa biyopsi alıyoruz. Biyopsiye uygun değilse konsey kararıyla cerrahi tedavi ise cerrahi tedavi kararı alıp en yakın zaman içerisinde en fazla bir hafta içerisinde nihai sonuca ulaştırıyoruz. Pankreas hastalıkları, periampuller tümör şüphesi olan hastalıklar ne kadar zaman kaybederse o kadar sonuçlar kötü olacaktır" diye konuştu. **(İHA)**

Sağlıklı kış mevsimi için kuru baklagil tüketin



Uzman Diyetisyeni Betül Merd, kışın tüketilen baklagillerle bağırsak sağlığı, tokluk kontrolü ve genel beslenme kalitesinin desteklenebileceğini söyleyerek, "Kuru baklagiller hem ekonomik hem ulaşılabilir hem de besin değeri yüksek seçeneklerdir" dedi. "Bitkisel protein ve posa açısından zenginler" Uzman Diyetisyen Betül Merd, kuru baklagillerin bitkisel protein ve posa açısından oldukça zengin besinler olduğunu söyleyerek, "Kuru baklagiller, sağlıklı ve dengeli beslenmenin en önemli parçalarından biri. Kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya ve kuru bezelye gibi besinler hem bitkisel protein hem de posa açısından oldukça zengin. Özellikle protein içerikleri sayesinde kaslarımızın korunmasına ve vücudumuzun ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlıyorlar. Aynı zamanda içerdikleri lif sayesinde bağırsak sağlığını destekliyor, daha uzun süre tok kalmamıza yardımcı oluyorlar. Bir diğer önemli özellikleri de kan şekeri kontrolüne katkı sağlamaları. Kuru baklagillerin lif ve kompleks karbonhidrat içeriği, karbonhidratların sindirimini yavaşlatmaya yardımcı oluyor. Bu nedenle özellikle kan şekeri takibine dikkat eden bireylerin beslenmesinde de önemli bir yere sahipler" dedi. "Ulaşılabilir ve besin değerleri yüksek" Baklagillerin hem ekonomik açıdan ulaşılabilir hem de besin değerleri yüksek gıdalar olduğunu söyleyen Merd, "Peki, kuru baklagilleri ne sıklıkla tüketmeliyiz? Sağlıklı yetişkinlerde, kişinin enerji ve protein ihtiyacına göre değişmekle birlikte, haftada en az birkaç öğünde kuru baklagillere yer vermek oldukça iyi bir alışkanlık. Et tüketmediğimiz öğünlerde de bitkisel protein kaynağı olarak değerlendirebiliriz. Burada dikkat etmemiz gereken bir nokta var: Kuru baklagiller tek başına bütün protein ihtiyacımızı karşılayan besinler olarak düşünülmemeli. Ancak tahıllarla ve diğer besin gruplarıyla dengeli şekilde bir araya getirildiklerinde beslenmemizin protein kalitesine önemli katkı sağlayabilirler. 'Kuru baklagiller gaz yapıyor, bu nedenle tüketemiyorum' diyenler de var. Bunun için kuru baklagilleri önceden suda bekletmek ki biz 72 saat bekletmeyi öneriyoruz, bekletme suyunu döküp taze suda iyice pişirmek ve tüketim miktarını yavaş yavaş artırmak yardımcı olabilir. Özetle, kuru baklagiller hem ekonomik hem ulaşılabilir hem de besin değeri yüksek seçenekler. Soframızda onlara daha sık yer vererek bağırsak sağlığımızı, tokluk kontrolümüzü ve genel beslenme kalitemizi destekleyebiliriz. Çünkü kış için sağlıklı gıdalar arasında yerini almaktadır" ifadelerine yer verdi. **(İHA)**

Gözlüksüz ve net bir görüş için bilmeniz gerekenler

İlerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan görme kusurları ve katarakt problemi, günümüzde cerrahi teknolojilerdeki gelişmeler sayesinde tek bir operasyonla geride bırakılabiliyor. Özellikle gözlük ve lens bağımlılığından tamamen kurtulmak isteyen bireyler için göz içi mercek tedavileri modern tıbbın sunduğu en önemli alternatifler arasında yer alıyor. Daviva Avcılar Hastanesi Göz Hastalıkları Bölümü'nden Op. Dr. Diclehan Ali Dicle, halk arasında akıllı lens olarak bilinen özellikli (premium) göz içi merceklerinin yapısı, kimlere uygulanabileceği ve dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında önemli bilgiler verdi.



Gerçek "akıllı lens" doğal merceğimizdir Op. Dr. Diclehan Ali Dicle "Tıp dünyasında "akıllı lens" şeklinde bir tanım bulunmamaktadır; bu durum tamamen toplumumuzda kullanılan ve halk arasında yerleşmiş bir benzetmeden ibarettir. Dünyada gerçekten "akıllı" bir lensten bahsedilecekse, o da gençlik döneminde yaklaşık 40-45 yaşlarımıza kadar gözümüzün içinde doğuştan var olan kendi doğal lensimizdir. Biyolojik lensimiz mükemmel bir dinamizme sahiptir; bakılmak istenen nesneyi anında netlemekiçin şeklini değiştirir, kırıcılığını, kırma gücünü ve kalınlığını ayarlar. İster ufuktaki bir dağa ister eldeki kitabın küçücük bir harfine bakılsın, göz saniyenin kesirlerinde uyum yaparak objenin net bir şekilde görülmesini sağlar"dedi.

Ameliyatlarda "özellikli lensler" kullanılıyor Op. Dr. Diclehan Ali Dicle "Katarakt ya da şeffaf lens cerrahisinde göz içine yerleştirilen mercekler, tıbbi adıyla "Premium Lensler" yani "Özellikli Lensler"dir. Geleneksel katarakt cerrahisinde kullanılan standart, tek odaklı (monofokal) lensler hastanın yalnızca uzağı net görmesini sağlamakta; hasta yakın ve orta mesafeler için ömür boyu gözlük kullanmaya devam etmektedir. Özellikli mercekler ise hastanın uzak, orta ve yakın mesafeyi, hatta bu mesafeler arasındaki geçişleri kesintisiz olarak görmesini amaçlar. Günümüz sınıflamasında göz içi lenslerinin 6 farklı çeşidi bulunmakla birlikte, özellikle iki tanesi hastaları günlük hayatta gözlük bağımlılığından büyük oranda kurtarır. Trifokal Lensler (Üç Odaklı): Uzak, orta (bilgisayar mesafesi) ve yakın (okuma mesafesi) olmak üzere üç temel odağı hedefler. EDOF Lensler (Odak Derinliği Artırılmış Mercekler): Özellikle uzak ve orta mesafede kesintisiz, akıcı bir görüş sunar; fonksiyonel bir yakın görüş sağlar. Bu merceklerin torik modelleri sayesinde hastada mevcut olan astigmatizma kusurunu da aynı cerrahi seansta başarıyla düzeltmek mümkündür" dedi.

"Özellikli lensler kime uygulanır" Op. Dr. Diclehan Ali Dicle bu cerrahinin gerçekleştirebilmesi ve lenslerin göz içine güvenle yerleştirebilmesi için belirli kriterleri sıraladı. "Yaş ve Görme İhtiyacı: Hastada katarakt yoksa; 45 yaş üzerinde hem uzak hem de yakın görüşte belirgin gözlük ihtiyacı olan ve artık doğal lensinin esnekliğini yitirdiği (presbiyopi) hasta grubunda değerlendirilir. Göz Dokularının Sağlığı: Lens dışında kalan tüm göz dokularının özellikle kornea tabakasının ve retinanın (sarı nokta ve sinir tabakası) bu merceklerin optik yapısına engel teşkil edecek herhangi bir hastalığa sahip olmaması gerekir. Katarakt Hastaları: Zaten katarakt ameliyatı olması gereken ve ameliyat sonrasında hayatına gözlüksüz devam etmek isteyen uygun adaylarda bu mercekler başarıyla tercih edilir. 45 yaşından sonra gözlük bağımlılığından kurtulmak isteyen ya da kataraktı gelişmiş, göz dokuları sağlıklı olan seçilmiş hastalara bu mercekler uygulanabilmektedir" şeklinde konuştu.

Görme kalitesi ve yaşam konforunu artırıyor Op. Dr. Diclehan Ali Dicle "Doğal lens esneyerek, hareket ederek ve kalınlığını değiştirerek netleme yaparken; göz içine yerleştirilen yapay lenslerin böyle biyomekanik bir hareket kabiliyeti yoktur, şekil veya form değiştiremezler. Bu lensler netliği sağlamak için yüzeylerinde bulunan özel optik halkalardan, kırıcı basamaklardan ve mikro yapılardan yararlanırlar. Göze gelen ışığı belirli oranlarda bölerler; ışığın bir kısmı uzağa, bir kısmı orta mesafeye, bir kısmı ise yakın mesafeye yönlendirilir. Bu çalışma prensibi bazı optik özellikleri beraberinde getirir: Kontrast Değişimi: Toplam ışık yüzdeler halinde farklı odaklara paylaştırıldığı için, tek odaklı bir lense kıyasla özellikle loş ışıkta uzağa bakarken hafif bir kontrast (canlılık/keskinlik) kaybı yaşanabilir. Işık Fenomenleri (Halo, Glare, Starburst): Lens yüzeyindeki kırıcı halkalar, özellikle karanlık ortamlarda ışığın bir kısmının dağılmasına yol açabilir. Bu durum geceleri araba kullanırken karşıdan gelen farların etrafında hareler (halo), parlama ve ışık saçılmaları (starburst) şeklinde algılanabilir" dedi.

Nöroadaptasyon: Beynin yeni görüşe alışma süreci Op. Dr. Diclehan Ali Dicle "Hastaların neredeyse tamamında bu optik fenomenler geçicidir. Göz bu ışıkları lense bağlı olarak saçılmış halde alsa da insan beyni filtreleme ve öğrenme kapasitesine sahiptir; bu durum tıpta "Nöroadaptasyon" (zihinsel uyum) olarak adlandırılır. Sabah giyilen bir çorabın tenle temasının gün içinde beyin tarafından önemsiz kabul edilerek unutulması gibi; ilk aylarda gece farlarında fark edilen saçılma veya hareler de ortalama 3 ila 6 ay içerisinde beyin tarafından normalize edilir, görüntü ayıklanır ve hastaların çoğunluğunda kalıcı bir rahatsızlık oluşturmaz" dedi. Op. Dr. Diclehan Ali Dicle "Uygulamanın temel amacı hastanın yaşam kalitesini ve konforunu artırmaktır. Hastanın cerrahi öncesindeki görme kalitesi ve yaşam konforu bu lenslerle sunulacak seviyenin gerisindeyse, yapılan işlem fonksiyonel olarak doğru bir adımdır. Doğru planlama ile yapılan bu cerrahi uygulamalar sayesinde hasta sabah uyandığında saate bakabilmekte, telefondaki mesajı gözlüksüz okuyabilmekte, arabasını kullanıp bilgisayarda çalışırken hayatını çerçeveye bağlı kalmadan sürdürebilmektedir" şeklinde konuştu. **(İHA)**

HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ
AKSARAY Egemen
www.aksarayegemen.com.tr
Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

