Bilinçsiz vitamin kullanımı böbreklere zarar veriyor



Bilinçsiz takviye kullanımına karşı uyaran İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Furkan Karabulut, "Özellikle D vitaminini yüksek dozda aldığımızda kanda kalsiyumu yükselterek böbreklere zarar verebilir; daha fazla vitamin, daha güçlü bağışıklık demek değildir" dedi.
Elazığ Medilines Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Furkan Karabulut, mevsim geçişlerinde artan halsizlik, kapalı alan enfeksiyonları ve kış aylarında kronik hastalık yönetiminde dikkat edilmesi gereken tıbbi kriterleri açıkladı. Kış aylarında değişen yaşam alışkanlıklarının ve enfeksiyonların kronik hastalıklar üzerindeki etkilerine değinen Uzm. Dr. Furkan Karabulut, gelişigüzel takviye kullanımının yol açabileceği organ hasarlarına karşı uyardı. Dr. Karabulut, uzun süren yorgunluklarda hekim kontrolünün önemini vurgulayarak tansiyon ve diyabet hastaları için kış mevsimine yönelik hayati tavsiyelerde bulundu.7'de

HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ

AKSARAY Egemen

26 EKİM 2026 PAZARTESİ www.aksarayegemen.com.tr 7 TL

Uzantı'dan anaokuluna ziyaret



Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, Aksaray Anaokulu'nu ziyaret ederek eğitim faaliyetlerini yerinde inceledi. Sınıfları gezerek yetkililerden bilgi alan Uzantı, öğrencilerin etkinliklerine eşlik etti. Ziyarette okul öncesi eğitimin çocukların gelişimindeki önemi vurgulanırken, eğitim ortamları ve yürütülen çalışmalar değerlendirildi. **Sayfa 2'de**

"KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME YOLUNDA BİR ROTAN OLURSA ONUR TAŞIRSIN"

Zirvelerde yeşeren birlik: Mokissos Dağcılık



Aksaray'da İngilizce öğretmeni İbrahim Durmuş öncülüğünde kurulan Mokissos Dağcılık ve Doğa Sporları Kulübü, doğa yürüyüşleri ve zirve tırmanışlarıyla katılımcıları doğayla buluşturuyor. Gençleri doğa sporlarına yönlendirmeyi amaçlayan kulüp, ekip ruhunu ve dayanışmayı ön plana çıkarıyor.Aksaray İl Millî Eğitim Müdürlüğü AR-GE biriminde görev yapan 35 yaşındaki İbrahim Durmuş, mesai arkadaşlarıyla başlattığı doğa sporları faaliyetlerini kulüp çatısı altında topladı. Temelleri 2025 yılında atılan kulüp, Ağustos 2026 itibarıyla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olarak faaliyetlerini sürdürüyor. Adını Hasan Dağı eteklerindeki Nora Antik Kenti'nin eski adı olarak bilinen Mokissos'tan alan kulüp, bugüne kadar Hasan Dağı, Ihlara Vadisi, Cımbar Vadisi ve Kapadokya gibi farklı rotalarda 15'in üzerinde etkinlik gerçekleştirdi.

"DOĞA SPORLARI BİR TERAPİDİR"

Doğa sporlarının bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimine katkı sunduğunu belirten Durmuş, gençleri madde bağımlılığı gibi tehlikelerden uzak tutmayı hedeflediklerini söyledi. "Kendini gerçekleştirme yolunda bir rotan olursa onur taşırsın." diyen Durmuş, ekip ruhunun motivasyonu artırdığını vurguladı. Kulüp faaliyetlerinin tamamen gönüllülük esasına dayandığını ve ticari amaç taşımadığını belirten Durmuş, doğayı keşfetmek isteyen herkese kapılarının açık olduğunu ifade etti. **Haberin devamı 4'te**



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

KTO Karatay'da iletişim dünyası öğrencilerle



KTO Karatay Üniversitesi'nde düzenlenen "İletişim Günleri 2026" panelinde öğrenciler, medya ve iletişim sektörünün deneyimli temsilcileriyle bir araya geldi. Kamu iletişimi, gazetecilik ve basın alanındaki yöneticilerin katıldığı programda, güvenilir bilgi, habercilikte etik ilkeler, dijital dönüşüm ve mesleki sorumluluk konuları ele alındı. Panel, soru-cevap ve plaket takdimiyle sona erdi. **Sayfa 5'te**

Taşpınar'da aşevi hizmete açıldı



Aksaray'ın Taşpınar beldesinde, Aksaray Yetim ve Engelli Sosyal Dayanışma Derneği tarafından kurulan aşevi törenle hizmete açıldı. Vali Murat Duru, Milletvekili Hüseyin Altınsoy ve kent protokolünün katıldığı törende dayanışmanın önemi vurgulandı. Dernek Başkanı Yunus Emre Yıldırım, aşevinde günlük yaklaşık 50 kişiye yemek verildiğini, 30-35 ihtiyaç sahibi aileye ise evlerinde sıcak yemek ulaştırıldığını belirtti. Milletvekili Altınsoy, Taşpınar'a 2029 yılında doğal gaz getirilmesinin planlandığını açıkladı. **Ayrıntılar 5'te**

Poligon Kafe Aksaray'da törenle açıldı



Aksaray'da farklı konseptiyle hizmet verecek olan Poligon Kafe, kent protokolü ve işletme sahiplerinin katıldığı törenle açıldı. Açılışta konuşan Milletvekili Hüseyin Altınsoy, kentin gelişimine katkı sağlayan yatırımların önemine değindi. ATSO Başkanı Ahmet Koçaş ise işletmenin yönetimini Nisa Atasoy'un üstlenmesinin kadın girişimciliği açısından önemli olduğunu belirtti. Konuşmaların ardından protokol üyeleri işletmeyi gezerek poligon alanında gerçek silahlarla atış deneyimi yaşadı. **Sayfa 5'te**

Tarihi konak kültür ve sanat merkezi oluyor



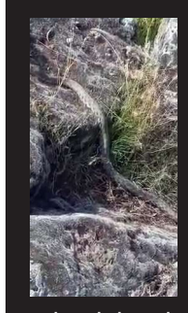
Aksaray Belediyesi tarafından Çerdiğin Mahallesi'nde restorasyonu sürdürülen tarihi konakta yapısal çalışmalar tamamlandı. Özgün mimarisi korunarak yeniden ayağa kaldırılan iki katlı yapıda ahşap uygulamaları ve ince işçilik çalışmaları devam ediyor. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, tarihi mirası koruyarak gelecek nesillere aktarmayı amaçladıklarını belirtti. **4'te**

Öğrencilere su ve gıda bilinci eğitimi



Ağaçören İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından Şehit Tunahan Erbaşı İlkokulu öğrencilerine su verimliliği ve güvenilir gıda tüketimi eğitimi verildi. Programda su tasarrufu, gıda güvenilirliği, sağlıklı beslenme ve hijyen kuralları anlatıldı. 2'de

Göl kenarında 3 metrelik yılanı görüntüledi



Aksaray'da doğa yürüyüşüne çıkan Zekeriya Ilgın, yaklaşık 3 metre uzunluğundaki yılanı cep telefonuyla görüntüledi. Gülağaç ilçesine bağlı Gülpınar beldesindeki Kayı Gölü kenarında yürüyüş yapan Ilgın, kayalıklar arasında gördüğü yılanı fark ederek kayda aldı. Ilgın, "Maşallah, Allah nasıl yaratmış. Seni hiç ürkütmeyeceğim. Zaten bütün hayvanlar insanlardan korkuyor. Çünkü en büyük zararı veren de insanlar" dedi. Yılan, bir süre sonra gözden kayboldu. **Haberin devamı 3'te**

Aksaray'da Cumhuriyet'in kuruluş süreci ele alındı

Turan Devletleri Birleşik Konfederasyonu (TURKKON) Aksaray İl Temsilciliği tarafından Cumhuriyet'in kuruluş sürecinin ele alındığı konferans düzenlendi. İl Temsilcisi Mücahit Tokmak, birlik ve tarih bilincinin önemini vurguladı. Konferansta Prof. Dr. Selçuk Peker, Osmanlı Devleti'nin tarihsel dönüm noktalarını, bağımsızlık mücadelesini ve Cumhuriyet'in ilk yıllarındaki sanayileşme çalışmalarını anlattı. Program, plaket takdimiyle sona erdi. **2'de**



Halkın Sesi-Haberin Adresi
AKSARAY
Egemen

Aksaray'da Cumhuriyet'in kuruluş süreci ele alındı

Turan Devletleri Birleşik Konfederasyonu (TURKKON) Aksaray İl Temsilciliği tarafından "Tebaadan Millete: Cumhuriyet ve Kurucu Felsefesi" konulu konferans düzenlendi. TURKKON Aksaray İl Temsilcisi ve Orta Anadolu Bölge Başkanı Mücahit Tokmak'ın açılış konuşmasıyla başlayan programda, Cumhuriyet'in kuruluş süreci, Osmanlı Devleti'nin tarihsel dönüm noktaları ve Türkiye'nin bağımsızlık mücadelesi değerlendirildi. Konferansın yoğun katılımla gerçekleştirildiği belirtildi.

TOKMAK'TAN BİRLİK VE TARİH BİLİNCİ VURGUSU

Programın açılışında konuşan Mücahit Tokmak, konferansın yalnızca tarihî olayların ele alındığı bir etkinlik olmadığını belirterek Cumhuriyet'in hangi koşullarda ve fedakârlıklarla kurulduğunun anlaşılmasının önemine dikkat çekti. Tokmak, Aksaray'da ortak vatan ve gelecek anlayışı etrafında birlik içinde hareket edilmesi gerektiğini ifade ederek Prof. Dr. Selçuk Peker'e ve organizasyona katkı sunan teşkilat üyelerine teşekkür etti.

PROF. DR. PEKER, OSMANLI'DAN CUMHURİYET'E UZANAN SÜRECİ ANLATTI

Konferansta konuşan Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selçuk Peker, "Tarihi Tersten Okumak: Osmanlı'nın Kırılma Noktaları ve Anka Kuşu Gibi Doğan Cumhuriyet Mucizesi" başlıklı sunumuyla katılımcılara tarihsel değerlendirmelerde bulundu. Tarihin yalnızca zaferlerden ibaret olmadığını belirten Peker, geçmişte yaşanan gelişmelerin nedenleri ve sonuçlarıyla birlikte ele alınması gerektiğini vurguladı. Osmanlı Devleti'nin gerileme ve dağılma sürecine ilişkin değerlendirmelerde bulunan Peker; Avrupa'da matbaanın yaygınlaşması, Sanayi Devrimi, buharlı makinelerin gelişimi ve sömürgecilik faaliyetlerinin dünya dengelerini değiştirdiğini ifade etti. Peker, 1683'teki II. Viyana Kuşatması'nın başarısızlıkla sonuçlanması ve 1699 Karlofça Antlaşması'yla yaşanan toprak kayıplarının Osmanlı'nın tarihindeki önemli dönüm noktaları arasında yer aldığını belirtti. Ayrıca Düyûn-u Umûmiye İdaresi ve Reji İdaresi gibi yapılar üzerinden ekonomik bağımsızlık konusuna değindi.

CUMHURİYET'İN BAĞIMSIZLIK MÜCADELESİ VE SANAYİLEŞME HAMLELERİ

Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun ardından elde edilen başarıları ve bağımsızlık anlayışını da ele alan Prof. Dr. Peker, Cumhuriyet'in ilk yıllarında sanayileşme alanında öncü çalışmalar gerçekleştiren isimlerden örnekler verdi. Nuri Şeker, Mehmet Ali Kağıtçı, Ali Numan Kıraç ve Nuri Demirağ gibi isimlerin çalışmalarına değinerek üretimin ve çalışkanlığın önemini vurguladı. Konuşmasının sonunda Atatürk'ün gençlere yönelik çalışkanlık ve sorumluluk anlayışını öne çıkaran sözlerine yer veren Peker, katılımcılara tarih bilinci ve üretkenlik üzerine mesajlar verdi. Yoğun ilgi gören konferans, plaket takdimi ve hatıra fotoğrafı çekiminin ardından sona erdi.**(Haber Bülteni)**



Uzantı'dan anaokuluna ziyaret



Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, Aksaray Anaokulu'na gerçekleştirdiği ziyarette okulda yürütülen eğitim ve öğretim faaliyetlerini yerinde inceledi. Ziyaret kapsamında okulun eğitim çalışmaları hakkında bilgi alan Uzantı, okul öncesi eğitim faaliyetlerini değerlendirdi. Ziyaret kapsamında sınıfları gezen Uzantı, okul öncesi eğitim süreçleri hakkında yetkililerden bilgi aldı. Minik öğrencilerle yakından ilgilenen Uzantı, çocukların etkinliklerine eşlik ederek öğrenme süreçlerini gözlemledi. Okul öncesi eğitimin çocukların gelişiminde ve geleceğe hazırlanmasında önemli bir yere sahip olduğu vurgulanan ziyarette, eğitim ortamları ve yürütülen çalışmalar değerlendirildi. Aksaray İl Millî Eğitim Müdürlüğünün, çocukların güvenli, nitelikli ve sevgi temelli eğitim ortamlarında yetişmelerini sağlamak amacıyla çalışmalarını sürdürdüğü belirtildi.**(Haber Bülteni)**

Aksaray'da meme kanserinde erken tanının önemi vurgulandı



Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Meme Kanseri Farkındalık Ayı dolayısıyla bilimsel bir etkinlik düzenlendi. Meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek ve toplumda farkındalık oluşturmak amacıyla gerçekleştirilen programda, hastalığın tanı ve tedavisinde kullanılan güncel yöntemler ele alındı. Etkinlikte, Tıbbi Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Yakup Düzköprü ile Radyoloji Uzmanı Dr. Beyza Beydoğan, meme kanserinde erken teşhisin önemi, tarama yöntemleri ve güncel tedavi yaklaşımları hakkında katılımcılara bilgi verdi. Programa Başhekim Dr. Öğr. Üyesi Ramazan Bülbül, Başhekim Yardımcısı Uzm. Dr. Yeliz Demirci, Aksaray Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Emine Özdemir Kaçer'in yanı sıra hastane yöneticileri, akademisyenler, sağlık çalışanları ve öğrenciler katıldı. Etkinlikte, meme kanserinde erken tanının tedavi sürecindeki önemi vurgulanırken, toplumda bilinç ve farkındalığın artırılmasının gerekliliğine dikkat çekildi. Yetkililer, erken tanının önemini hatırlatarak meme kanserine karşı düzenli tarama ve farkındalık çalışmalarının önemini vurguladı.**(Haber bülteni)**





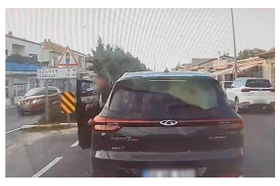
Öğrencilere su ve gıda bilinci eğitimi



Ağaçören İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından Şehit Tunahan Erbaşı İlkokulu öğrencilerine su kaynaklarının verimli kullanılması ve güvenilir gıda tüketimi konusunda eğitim verildi. Düzenlenen programda, öğrencilerin su tasarrufu ve sağlıklı gıda tüketimi konusunda bilinçlendirilmesi amaçlandı. Eğitim kapsamında öğrencilere su kaynaklarının bilinçli ve tasarruflu kullanılması, su israfının önlenmesi, gıda güvenilirliği, sağlıklı beslenme ve hijyen kuralları hakkında bilgi verildi. Çalışmayla öğrencilerde çevre bilincinin artırılması, su kaynaklarının korunması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi amaçlandı. Yetkililer, suyun tasarruflu kullanılması ve güvenilir gıda tüketimi konusunda erken yaşta bilinç kazanmanın, sağlıklı ve sürdürülebilir bir gelecek açısından önem taşıdığını vurguladı. Suyumuzu koruyalım, sağlıklı bir gelecek için bilinçli tüketelim. **(Haber Bülteni)**

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

Nevşehir'de saldırı için aracından inen şahsa 180 bin TL ceza



Nevşehir'in Kaymaklı beldesinde trafikte tartıştığı sürücüye saldırmak amacıyla aracından inen sürücüye 180 bin TL idari para cezası uygulandı. Sürücünün ehliyetine 60 gün el konulurken, aracı da 60 gün süreyle trafikten men edildi. Olay, geçtiğimiz günlerde Kaymaklı beldesinde meydana geldi. Edinilen bilgiye göre M.B. ile E.T. isimli sürücüler arasında trafikte tartışma yaşandı. Durumun jandarma ekiplerine bildirilmesi üzerine olayla ilgili inceleme başlatıldı. Jandarma Trafik ekiplerince kamera kayıtları üzerinde yapılan incelemede, M.B.'nin aracından inerek diğer sürücüye hakaret ettiği ve saldırıda bulunduğu tespit edildi. Olayla ilgili M.B. hakkında tehdit ve hakaret suçlarından adli işlem başlatıldı. Ayrıca 2918 sayılı Karayolları Trafik Kanunu'nun 46/4 maddesi kapsamında, trafikte saldırı amacıyla başka bir aracı ısrarla takip etmek veya bu amaçla araçtan inmek fiilinden 180 bin TL idari para cezası uygulandı. Sürücünün ehliyeti 60 gün süreyle geri alınırken, aracı da 60 gün süreyle trafikten men edilerek otoparka çekildi.**(İHA)**



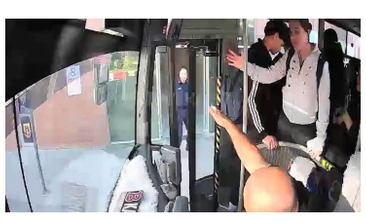
Niğde'de halk otobüsü şoförü rahatsızlanan öğrenciyi hastaneye yetiştirdi



Niğde'de seyir halindeki halk otobüsünde fenalaşarak yere yığılan kız öğrenci, otobüs şoförünün hızlı müdahalesi sayesinde hastanenin acil servisine ulaştırılırken, o anlar aracın güvenlik kamerasına yansıdı. Olay, okul çıkışında öğrencileri alarak çarşı istikametine seyreden halk otobüsünde meydana geldi. Kimliği henüz öğrenilemeyen kız öğrenci, yolculuk sırasında aniden fenalaşarak otobüsün zeminine yığıldı. Durumu fark eden diğer öğrenciler, yaşadıkları panikle şoför Kadir Çamur'a haber verdi. Otobüste bulunan diğer öğrencilerin durumu bildirmesi üzerine harekete geçen Çamur, aracı güvenli bir noktada durdurarak öğrencinin durumunu kontrol etti.

Güzergahını değiştirdi, otobüsü acil servise sürdü

Öğrencinin rahatsızlandığını öğrenen Çamur, otobüsü yol kenarında uygun bir noktaya çekerek öğrencinin durumunu kontrol etti. Diğer yolculardan fenalaşan öğrencinin etrafını açmalarını isteyen Çamur, hastanenin yakın mesafede olduğunu fark edince zaman kaybetmeden harekete geçti. Otobüsteki yolcuları indirmeden güzergahını değiştiren Çamur, aracı doğrudan hastanenin acil servisine sürdü. Hastaneye ulaşılmasıyla birlikte sağlık ekipleri otobüse sedyeyle gelerek rahatsızlanan öğrenciyi teslim aldı. Olay anında yaşadıklarını anlatan halk otobüsü şoförü Kadir Çamur, "Çocukları aldıktan sonra çarşı istikametine dönmüştüm. Bir arkadaşlarının fenalaştığını söylediler. Çocuklar da biraz korkmuştu. Hemen aracı müsait bir yere çekerek durdum ve öğrencinin durumuna baktım.



Hastanenin yakın olduğunu bildiğim için vakit kaybetmeden acil servise doğru hareket ettim. Ben de biraz korktum. Çocuklara arkadaşlarının etrafını açmalarını, rahat nefes alabilmesi için yardımcı olmalarını söyledim. Ardından hiç vakit kaybetmeden otobüsü hastanenin aciline sürdüm" dedi. Otobüste yaşanan panik ve şoförün öğrenciyi hastaneye yetiştirmek için gösterdiği çaba, aracın güvenlik kamerası tarafından saniye saniye kaydedildi.**(İHA)**

Göl kenarında yürüyüş yaparken karşılaştığı 3 metrelik yılanı görüntüledi



Aksaray'da doğa yürüyüşüne çıkan Zekeriya Ilgın, kayalıklar arasında gördüğü yaklaşık 3 metre uzunluğundaki yılanı cep telefonuyla görüntüledi. Aksaray'ın Gülağaç ilçesine bağlı Gülpınar beldesindeki Kayı Gölü kenarında yürüyüş yapan Zekeriya Ilgın, kayalıklar arasında duran yaklaşık 3 metre uzunluğundaki yılanı fark etti. Ilgın, karşılaştığı yılanı cep telefonuyla görüntüledi. Görüntülerde konuşan Zekeriya Ilgın, "Bayağı da büyüksün, küçük değilsin. Maşallah, Allah nasıl yaratmış. Seni hiç ürkütmeyeceğim. Sen dondun kaldın. İnsanoğlunu görünce korktun. Zaten bütün hayvanlar insanlardan korkuyor. Çünkü en büyük zararı veren de insanlar" dedi. Yılan, bir süre sonra gözden kayboldu. **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

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

"KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME YOLUNDA BİR ROTAN OLURSA ONUR TAŞIRSIN"

Zirvelerde Yeşeren Birlik: Mokissos Dağcılık



Aksaray İl Millî Eğitim Müdürlüğü AR-GE biriminde görev yapan 35 yaşındaki İngilizce öğretmeni İbrahim Durmuş, mesai arkadaşlarıyla birlikte başlattığı doğa sporları faaliyetlerini resmi bir kulüp çatısı altında topladı. 2025 yılında temelleri atılan ve Ağustos 2026 itibarıyla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı olan Mokissos Dağcılık ve Doğa Sporları Kulübü; doğayı keşfetmenin yanı sıra bireysel yalnızlaşma ve madde bağımlılığına karşı ekip dayanışmasını öne çıkarıyor.

KULÜBÜN ADI TARİHÎ KÖKLERİNDEN GELİYOR

Kulübün ortaya çıkış sürecini ve isminin anlamını paylaşan İbrahim Durmuş, faaliyetlerin önce çalışma arkadaşları arasında başladığını, ardından dışarıdan gelen yoğun ilgiyle resmiyet kazandığını belirtti. Kulübün adı hakkında bilgi veren Durmuş, "Aksaray'ın eski ismini herkes Nora olarak biliyor. Hasan Dağı eteğindeki Nora Antik Kenti'nin daha eski adı aslında Mokissos diye bilinir. Biz de kökleri Aksaray'dan beslenen ve devam eden bir kulüp olarak Mokissos ismini tercih ettik" dedi.

VADİLERDEN ZİRVELERE: 15'TEN FAZLA ROTA KEŞFEDİLDİ

Ağırlıklı olarak doğa yürüyüşü ve amatör zirve tırmanışları gerçekleştirdiklerini belirten Durmuş, bugüne kadar 10 ila 15'in üzerinde etkinliğe imza attıklarını ifade etti. Durmuş, "Cımbar Vadisi, Emli Vadisi, Sarıgöl, Hasan Dağı zirvesi, Ihlara Vadisi ve Kapadokya bölgesinde yer alan Zemi Vadisi gibi spesifik güzellikleri olan rotaları yürüdük. Yöremizi keşfetmeye çalışıyoruz" şeklinde konuştu. Etkinliklerde güvenliğin ve resmî prosedürlerin ön planda tutulduğuna değinen Durmuş, katılımcılardan her yürüyüş öncesinde sağlık rıza beyan formu aldıklarını vurguladı.

"DOĞA SPORLARI BİR TERAPİDİR"

Günümüz insanının hem psikolojik sorunlarla mücadele ettiğini hem de giderek yalnızlaştığını dile getiren İbrahim Durmuş, doğa sporlarının bu noktada hayati bir rol üstlendiğini ifade etti. Gençlerin bir amaca tutunmasının önemine dikkat çeken Durmuş, "İnsan yaşamda hiçbir şey yapmadığı zaman kötü bir şeye sarar, hayatın kötü yanlarını görmeye başlar. Hayatta bir gayesi, bir hedefi olmayan gençlerimizde maalesef madde bağımlılığı gibi tehlikeler ortaya çıkabiliyor. Benim amacım gençleri bu faaliyetlerin içerisine çekip bu sporu, bu terapiyi tabandan tavana yaymak" diye konuştu. Bireylerin bir uğraş ve hedef edindiklerinde hem psikolojik olarak rahatladıklarını hem de değerli bir birey olduklarını hissettiklerini kaydeden Durmuş, "Kendini gerçekleştirme yolunda bir rotan olursa onur taşırsın" ifadelerini kullandı.

"TİCARİ AMACIMIZ YOK, KAPIMIZ HERKESE AÇIK"

Bireysel yürüyüşlerin maliyetli ve motivasyon açısından sürdürülmesinin güç olduğunu söyleyen Durmuş, ekip ruhunun gücünü şu sözlerle dile getirdi: "Tek başına gelsen şurada belki yürümeyeceksin bile, 'Aman' diyeceksin ama ekibin sinerjisi ve motivasyonu seni yürütür. Herkes birbirinden destek alır, dayanışma da zaten bunun içindir." Faaliyetlerinin tamamen gönüllülük esasına dayandığını belirten İbrahim Durmuş, "Bizim faaliyetlerimiz herhangi bir ticari amaç gütmüyor. Kendini sağlıklı hisseden, talep eden, arzulayan ve doğayı keşfetmek isteyen tüm bireylere kapımız sonuna kadar açık" diyerek sözlerini noktaladı.**Foto-Haber: Şirin SAVAŞ**






Aksaray'da tarihi konak kültür ve sanat merkezi oluyor





Aksaray Belediyesi tarafından Çerdiğin Mahallesi'nde restorasyonu sürdürülen tarihi konakta yapısal çalışmalar tamamlandı. Özgün mimarisi korunarak yeniden ayağa kaldırılan iki katlı yapıda ahşap uygulamaları ve ince işçilik çalışmaları devam ediyor. Restorasyonun tamamlanmasının ardından tarihi konağın, Aksaray Kültür Konağı adıyla kentin kültür ve sanat yaşamına kazandırılması planlanıyor. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, tarihi mirası koruyarak Aksaray'ın köklü kültürel kimliğini gelecek nesillere aktarmayı amaçladıklarını belirtti. Aksaray'ın tarihi ve kültürel mirasını koruyarak gelecek nesillere aktarmak amacıyla yürütülen çalışmalar kapsamında, uzun yıllar boyunca yıpranarak yıkılma tehlikesiyle karşı karşıya kalan tarihi konak yeniden ayağa kaldırılıyor. Yapının mimari karakterinin korunmasına öncelik verilen restorasyon sürecinde, tarihi dokunun yaşatılması ve konağın yeniden işlevlendirilmesi amaçlanıyor. Aksaray Belediye Başkanı Evren Dinçer, tarihi yapıların korunmasının kentin geçmişiyle bağının sürdürülmesi ve kültürel değerlerinin gelecek kuşaklara aktarılması açısından önem taşıdığını belirtti. Çerdiğin Mahallesi'ndeki restorasyon çalışmasının da bu anlayışla yürütüldüğünü ifade eden Dinçer, tarihi konağın özgün mimari dokusuna uygun şekilde yeniden şehre kazandırılması için çalışmaların titizlikle sürdürüldüğünü kaydetti. Yapının taşıyıcı sistemine yönelik çalışmaların tamamlanmasının ardından ahşap uygulamaları ve ince işçilik aşamasına geçildi. Kapı ve pencere doğramaları ile diğer ahşap detaylar üzerinde sürdürülen çalışmalarla konağın özgün mimari özelliklerinin korunarak tamamlanması hedefleniyor. Restorasyonun tamamlanmasının ardından Aksaray Kültür Konağı olarak hizmet vermesi planlanan yapı; sergilere, söyleşilere, kültürel buluşmalara ve çeşitli etkinliklere ev sahipliği yapacak. Konağın şehrin sosyal ve kültürel yaşamına katkı sunan bir mekân olarak değerlendirileceğini belirten Başkan Dinçer, tarihi yapıların korunarak yeniden işlevlendirilmesinin kültürel mirasın yaşatılmasına katkı sağlayacağını vurguladı. Aksaray Belediyesi, tarihi yapıların korunarak kent yaşamına kazandırılması ve tarihi kent dokusunun gelecek kuşaklara aktarılması amacıyla çalışmalarını sürdürüyor. Çerdiğin Mahallesi'ndeki restorasyonun tamamlanmasıyla birlikte tarihi konağın, geçmiş ile gelecek arasında kültürel bir bağ kurarak Aksaray'ın kültür ve sanat yaşamına değer katması bekleniyor. **(Haber Bülteni)**

Aksaray'ın Abidin'i ilgi çekiyor

Kurtlar Vadisi dizisinin sevilen karakterlerinden Abidin'e benzerliğiyle Aksaray'da dikkat çeken lokanta işletmecisi vatandaşlardan ilgi görüyor. Yolda görüp şaşıran vatandaşlar resim çektirirken, hayali oyuncu olmak olan lokanta işletmecisi benzerlikten memnun olduğunu belirtti.

Kurtlar Vadisi dizisinde Tuncay Kantarcı karakterinin sağ kolu ve koruması Abidin Seferoğlu rolünü oynayan oyuncu Abidin Yerebakan'a benzeyen Aksaraylı lokanta işletmecisi 52 yaşındaki Celalettin Tok, vatandaşların ilgisini çekiyor. Celalettin Tok, hem şehir dışında hem de Aksaray'da benzetmeden dolayı vatandaşların fotoğraf karelerine girerken, hayali oyuncu olmak olan Tok bu durumdan son derece memnun olduğunu söyledi. Oyunculuğun çocukluktan beri hayali olduğunu anlatan Celalettin Tok, "Beni Kurtlar Vadisi'ndeki Abidin'e benzetiyorlar. Çarşıya, pazara veya markete gittiğimde gençler gelip resim çekinmek istiyor. Şehir dışına çıktığımda da aynı manzara ile karşılaşıyorum. 'Sen Abidin'sin' deyip benimle resim çekinmek istiyorlar. Ben de kırmıyorum resim çekiniyorum. Aksaray'da kardeşimle birlikte lokanta işletiyorum. Bu duygu çok güzel. Oyunculuk da benim çocukluktan beri hayalimdi. Dizilerde oynamak. Hoşuma gidiyor ve ben de herkesle resim çekiniyorum" dedi. Vatandaşlar ise Kurtlar Vadisi'nin Abidin'ine benzettiklerini ve şaşırdıklarını, fotoğraf çekindiklerini söyledi. **(İHA)**




İHTİYAÇ SAHİPLERİNE SICAK YEMEK DESTEĞİ

Taşpınar'da aşevi hizmete açıldı

Aksaray'ın Taşpınar beldesinde, Aksaray Yetim ve Engelli Sosyal Dayanışma Derneği tarafından kurulan Taşpınar Aşevi, düzenlenen törenle hizmete açıldı. İhtiyaç sahibi ailelere sıcak yemek desteği sunacak aşevinin açılışına kent protokolü ve vatandaşlar katıldı. Açılış kurdelesi; Aksaray Valisi Murat Duru, Aksaray Milletvekili Hüseyin Altınsoy, AK Parti İl Başkanı Hamza Aktürk, İl Genel Meclisi Başkanı Latif Ağır, Aksaray Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Ahmet Koçaş, Taşpınar Belediye Başkanı İsmail Yılmaz ve Aksaray Yetim ve Engelli Sosyal Dayanışma Derneği Başkanı Yunus Emre Yıldırım tarafından kesildi.

VALİ DURU'DAN DAYANIŞMA VURGUSU

Açılışta konuşan Aksaray Valisi Murat Duru, yardımlaşma ve dayanışmanın toplumsal yaşam açısından önemine dikkat çekti. Duru, ihtiyaç sahiplerine destek olmanın köklü bir medeniyet anlayışının parçası olduğunu belirterek devletin imkânlarıyla vatandaşların hayırseverliğinin birleşmesinin önemli hizmetlerin hayata geçirilmesini sağladığını ifade etti. Taşpınar Aşevi'nin açılmasına öncülük eden Dernek Başkanı Yunus Emre Yıldırım ve yönetimine teşekkür eden Vali Duru, aşevinin yapımına ve hizmetlerine katkı sunan hayırseverlere de şükranlarını iletti.

ALTINSOY: "TAŞPINAR'A 2029 YILINDA DOĞAL GAZ GETİRECEĞİZ"

Aksaray Milletvekili Hüseyin Altınsoy ise Yunus Emre Yıldırım ve dernek yönetiminin hayır faaliyetlerinde önemli çalışmalar yürüttüğünü belirterek aşevinin belde için hayırlı olmasını diledi. Taşpınar'ın kendileri için önemli bir yerleşim yeri olduğunu ifade eden Altınsoy, beldeye 2029 yılında doğal gaz getirilmesinin planlandığını söyledi. Altınsoy, aşevinin açılmasında emeği geçenlere teşekkür etti.

GÜNDE YAKLAŞIK 50 KİŞİYE YEMEK VERİLİYOR

Aksaray Yetim ve Engelli Sosyal Dayanışma Derneği Başkanı Yunus Emre Yıldırım, aşevinin ilk olarak bir yıllık deneme süreciyle hizmete başladığını ve olumlu karşılık gördüğünü belirtti. Yaklaşık 100 kişilik kapasiteye sahip aşevinde günlük ortalama 50 kişiye yemek verildiğini aktaran Yıldırım, çevre köylerden gelen vatandaşların ve yoldan geçenlerin de burada yemek yiyebildiğini ifade etti. Beldede yaşayan 30-35 ihtiyaç sahibi aileye araçla evlerine yemek ulaştırdıklarını söyleyen Yıldırım, yemek desteğinin yanı sıra ev temizliği ve kişisel temizlik hizmetleri de sunduklarını kaydetti. Aşevinde dört sigortalı personelin görev yaptığını belirten Yıldırım, hizmetlerin sürdürülmesine katkı sağlayan sponsorlara teşekkür etti. Yıldırım, Ertan ve Eren Üşenmez Holding'in ana sponsorları olduğunu, Yılmaz Ülkü Kuru Yemiş'in gıda desteği sağladığını, Karabıyık Gıda'nın sebze ihtiyaçlarını karşıladığını ve İsmet Uçkun'un ekmek desteğinde bulunduğunu belirterek tüm hayırseverlere teşekkürlerini iletti. Taşpınar Aşevi'nin, ihtiyaç sahibi vatandaşlara sıcak yemek ulaştırmanın yanı sıra beldede yardımlaşma ve dayanışma kültürünün güçlenmesine de katkı sunması hedefleniyor.**Foto-Haber :Erkan ALTUNTAŞ**



KTO Karatay'da iletişim dünyası öğrencilerle buluştu



Konya Ticaret Odası (KTO) Karatay Üniversitesi tarafından düzenlenen "İletişim Günleri 2026" panelinde öğrenciler, medya ve iletişim sektörünün deneyimli temsilcileriyle bir araya geldi. Kamu iletişimi, gazetecilik ve basın alanında görev yapan yöneticilerin katıldığı programda, sektördeki güncel gelişmeler, mesleki sorumluluklar ve değişen medya dinamikleri değerlendirildi. KTO Karatay Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi İletişim ve Tasarımı Bölümü ile Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi Grafik Tasarımı Bölümü tarafından gerçekleştirilen programa; Rektör Vekili Prof. Dr. Atilla Özütok, Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Konya Bölge Müdürü Tuncay Karabulut, Anadolu Ajansı Konya Bölge Müdürü Rifat Yerlikaya, Basın İlan Kurumu Konya Bölge Müdürü Halil İbrahim Parlak, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Abdullah Topcuoğlu, akademisyenler ve öğrenciler katıldı.

İLETİŞİMDE GÜVENİLİR BİLGİ VE MESLEKİ SORUMLULUK VURGUSU

Panelin açılış konuşmasını yapan Rektör Vekili Prof. Dr. Atilla Özütok, iletişimin toplumların gelişiminde ve kurumlarla bireyler arasındaki etkileşimin güçlendirilmesinde önemli bir rol üstlendiğini belirtti. Dijitalleşmeyle birlikte iletişim süreçlerinin doğru yönetilmesinin ve güvenilir bilgiye erişimin önem kazandığını ifade eden Özütok, sektör temsilcilerinin deneyimlerini öğrencilerle paylaşmasının mesleki gelişime katkı sağlayacağını dile getirdi. Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Konya Bölge Müdürü Tuncay Karabulut ise kamu kurumları ile toplum arasındaki iletişimin güçlendirilmesi ve doğru bilginin kamuoyuna ulaştırılmasının önemine değindi. Karabulut, teorik eğitimin uygulamayla desteklenmesinin geleceğin iletişim profesyonellerinin yetişmesinde etkili olduğunu vurguladı. Anadolu Ajansı Konya Bölge Müdürü Rifat Yerlikaya, gazeteciliğin doğru ve güvenilir bilgiyi kamuoyuna ulaştırma sorumluluğu taşıdığını belirterek haber üretiminde doğruluk, tarafsızlık, teyit ve etik ilkelerin önemine dikkat çekti. Dijital mecraların yaygınlaşmasıyla güvenilir kaynaklardan bilgi edinmenin ve haberleri doğru biçimde aktarmanın daha da önemli hâle geldiğini ifade etti.

"İLETİŞİM ALANINDA EĞİTİM GÖREN GENÇLERİMİZİN, BASIN SEKTÖRÜNÜN İŞLEYİŞİNİ YAKINDAN TANIMALARINI SAĞLAMALIYIZ"

Basın İlan Kurumu Konya Bölge Müdürü Halil İbrahim Parlak da basın sektörünün toplumu bilgilendirme ve kamuoyunun oluşumundaki rolüne değindi. Özellikle yerel basının bölgesel gelişmeleri kamuoyuna aktarma işlevini vurgulayan Parlak, dijital dönüşüm sürecinde yayıncılık ilkelerinin ve mesleki sorumluluk bilincinin korunması gerektiğini belirtti.

ÖĞRENCİLERİN MESLEKİ GELİŞİMİNE KATKI

İletişim ve Tasarımı Bölümü akademisyenlerinden Doç. Dr. Birol Büyükdoğan, iletişim eğitiminin sektördeki gelişmeleri takip etmeyi, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeyi ve mesleki uygulamaları yakından tanımayı gerektirdiğini ifade etti. Büyükdoğan, sektör temsilcileriyle gerçekleştirilen buluşmaların öğrencilerin teorik bilgilerini mesleki deneyimlerle ilişkilendirmelerine ve kariyer hedeflerini şekillendirmelerine katkı sunduğunu söyledi. İletişim sektörüne ilişkin bilgi ve deneyimlerin paylaşıldığı panel, öğrencilerin sorularının yanıtlandığı soru-cevap bölümünün ardından plaket takdimi ve hatıra fotoğrafı çekimiyle sona erdi. **(Haber Bülteni)**

Poligon Kafe Aksaray'da törenle açıldı

Aksaray'da farklı konseptiyle hizmet verecek olan Poligon Kafe, düzenlenen törenle kapılarını açtı. Açılış kurdelesi, kent protokolü ve işletme sahiplerinin katılımıyla kesildi.



Açılış törenine Milletvekili Hüseyin Altınsoy, Aksaray Belediye Başkan Vekili Yakup Kadri Perek, AK Parti İl Başkanı Hamza Aktürk, İl Genel Meclisi Başkanı Latif Ağır, Aksaray Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Ahmet Koçaş, CHP İl Başkanı Cansu Bülbül, Esnaf ve Sanatkârlar Odası Başkanı Emre Güler, Şoförler ve Nakliyeciler Odası Başkanı Selim İnç ile işletme sahipleri Ahmet, Şaban ve Nisa Atasoy katıldı.

"AKSARAY BÜYÜYOR VE GELİŞİYOR"

Açılışta konuşan Milletvekili Hüseyin Altınsoy, kentteki yatırımların ve gelişimin hız kazandığını belirtti. Organize Sanayi Bölgesi'nin dördüncü genişleme alanında yürütülen çalışmalara değinen Altınsoy, geçmişte boş arazilerin ve stabilize yolların bulunduğu bölgelerde bugün asfalt yolların ve önemli yatırımların yer aldığını ifade etti. Aksaray'ın sanayi ve tarımın yanı sıra turizm alanında da geliştiğini söyleyen Altınsoy, Poligon Kafe gibi yatırımların kentteki değişimin bir parçası olduğunu dile getirdi. Kadınların iş dünyasında daha fazla yer almasını önemsediklerini belirten Altınsoy, Nisa Atasoy ve Ahmet Atasoy'u yatırımlarından dolayı tebrik ederek işletmeye hayırlı kazançlar diledi. Aksaray Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Ahmet Koçaş ise Atasoy ailesinin Organize Sanayi Bölgesi'nde de önemli çalışmalar yürüttüğünü belirtti. İşletmenin yönetimini Nisa Atasoy'un üstlenecek olmasının kadın girişimciliği açısından anlamlı olduğunu ifade eden Koçaş, kadınların iş dünyasında daha fazla yer almasından memnuniyet duyduklarını söyledi. Kadın girişimcilerin sayısının artmasının diğer girişimcilere de örnek olacağını dile getiren Koçaş, Poligon Kafe'nin Aksaray'ın yanı sıra çevre illerden gelecek ziyaretçiler açısından da kentin tanıtımına katkı sunabileceğini belirtti.

POLİGON ALANINDA GERÇEK SİLAHLARLA ATIŞ DENEYİMİ YAŞADILAR

İşletme sahibi Ahmet Atasoy, açılış programına katılan konuklara teşekkür ederek aile olarak Aksaray'a farklı bir konseptte yeni bir mekân kazandırmanın mutluluğunu yaşadıklarını ifade etti. Atasoy, işletmenin hayırlı olmasını diledi. Konuşmaların ardından protokol üyeleri Poligon Kafe'yi gezerek işletme hakkında bilgi aldı. Program kapsamında katılımcılar, poligon alanında gerçek silahlarla atış deneyimi yaşadı. **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 hakemi geçemeyince Aliağa FK'ya 2-1 mağlup

TFF 2'nci Lig Beyaz Grup'ta ligin 8'inci haftasında 68 Aksaray Belediyespor konuk olduğu Aliağa FK'ya 2-1 mağlup oldu. Ali Ağa Atatürk stadında oynanan maçı hakem Yakup Özhan yönetti.



Es sahibi ekip 17'nci dakikasında Tahir Babaoğlu'nun golüyle durumu 1-0 öne geçti. İlk yarı ev sahibi ekibin 1-0 üstünlüğü ile her iki takım soyunma odasına gitti. İkinci yarıya etki başlayan temsilcimiz 68 Aksaray Belediyespor dakikalar 58'i gösterdiğinde Muhammet Erdem ile umutlandı, skor 2-1 oldu.76'inci dakika ceza sahası içinde Aliağaspor kalecisi Halil Yeral , Bahattin Karaman'ı topu ayağına aldığı esnada yere düşürdü düşürdü. Yüzde yüz penaltıyı hakem Aliağa vermedi. İtirazlar sonrası temsilcimizde teknik direktör Mehmet Yıldırım'ı hakem Aliağa kırımızı kartla saha dışına attı. Kalan dakikalarda başka gol olmayınca sahadan 2-1 mağlup ayrıldı. Ligin 9'uncu haftasında sahasında Gebzespor'u konuk edecek. **Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

Aksaray amatör sporunun gelişimi için istişare ziyareti



Aksaray Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Cavit Kılıç, Aksaray Belediye Başkan Yardımcısı Hıfzı Peker'i makamında ziyaret etti. Gerçekleştirilen ziyarette, Aksaray sporunun mevcut durumu, amatör futbolun gelişimi ve kentte yürütülen yerel spor faaliyetleri ele alındı. Görüşmede, amatör sporun desteklenmesi ve spor faaliyetlerinin geliştirilmesine yönelik karşılıklı fikir alışverişinde bulunuldu. Aksaray Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Cavit Kılıç, nazik ev sahipliği ve misafirperverliklerinden dolayı Belediye Başkan Yardımcısı Hıfzı Peker'e teşekkür etti.**(Haber Bülteni)**

Aksaray Belediyespor hentbol altyapısında çalışmalar hız kesmiyor

Aksaray Belediyespor hentbol altyapısında küçükler ve yıldızlar kategorilerinde yer alan sporcular, ortak antrenmanlarla yeni sezona yönelik hazırlıklarını sürdürüyor. Takım içi uyumu ve sporcular arasındaki iletişimi güçlendirmeyi amaçlayan çalışmalarda, altyapıya yeni katılan oyuncuların deneyimli sporcularla kaynaşma sürecinin olumlu ilerlediği belirtildi. Haftayı küçükler ve yıldızların ortak antrenmanıyla tamamlayan Aksaray Belediyespor altyapı takımları, önümüzdeki hafta sonu başlayacak İl Birinciliği müsabakaları için hazırlıklarını sürdürüyor. İl Birinciliği karşılaşmalarının ardından altyapı takımlarının, ocak ayından itibaren Türkiye Şampiyonası kapsamında düzenlenecek yarı final ve final müsabakalarında mücadele etmesi planlanıyor. Aksaray Belediyespor, altyapı çalışmalarını sürdürerek genç sporcuların gelişimine katkı sağlamayı ve yaklaşan müsabakalara en iyi şekilde hazırlanmayı hedefliyor.**(Haber Bülteni)**



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	7	6	1	0	20	9	11	19
2.ALİAĞA FUTBOL A.Ş.	7	6	0	1	15	10	5	18
3.SEZA ÇİMENTO ELAZIĞSPOR	7	5	1	1	18	4	14	16
4.GÜZİDE GEBZE SPOR KULÜBÜ	7	4	3	0	10	5	5	15
5.ÇORLU SPOR 1947	7	4	1	2	14	8	6	13
6.İNEGÖL KAFKAS SPOR KULÜBÜ	7	4	1	2	13	9	4	13
7.KIZILKAYA TARIM ŞANLIURFASPOR	7	3	3	1	14	11	3	12
8.ISBAŞ ISPARTA 32 SPOR KULÜBÜ	7	3	2	2	13	12	1	11
9.68 AKSARAY BELEDİYE SPOR	7	2	3	2	12	9	3	9
10.MENEMEN FUTBOL KULÜBÜ	7	3	0	4	7	9	-2	9
11.EFOR ÇAY ERBAASPOR	7	2	1	4	14	15	-1	7
12.SOMASPOR	6	2	1	3	9	12	-3	7
13.ANKARASPOR	7	2	0	5	6	12	-6	6
14.GMG KASTAMONUSPOR	7	2	1	4	6	16	-10	4
15.SEBAT SPOR KULÜBÜ	6	0	2	4	8	13	-5	2
16.ARKENT ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ FUTBOL SK	7	0	0	7	4	17	-13	0
17.HATAYSPOR	7	1	1	5	4	11	-7	-2
18.ADANA DEMİRSPOR A.Ş.	7	2	1	4	6	11	-5	-41

Ceza Puanı Alan Takımlar



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

YIL:20
SAYI: 5618

26 EKİM
2026 PAZARTESİ

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

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Şirin SAVAŞ

SAYFA EDİTÖRÜ
İlker BAŞ

MUHABİRLER
Erkan ALTUNTAŞ, Ali FURAT

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

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

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

ABONELİK
Yalçın YILMAZ
Tel: 0537 641 89 79

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

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

Uzmanından kış uyarısı: "Bilinçsiz vitamin kullanımı böbreklere zarar veriyor"

Bilinçsiz takviye kullanımına karşı uyaran İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Furkan Karabulut, "Özellikle D vitaminini yüksek dozda aldığımızda kanda kalsiyumu yükselterek böbreklere zarar verebilir; daha fazla vitamin, daha güçlü bağışıklık demek değildir" dedi.



Elazığ Medilines Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Furkan Karabulut, mevsim geçişlerinde artan halsizlik, kapalı alan enfeksiyonları ve kış aylarında kronik hastalık yönetiminde dikkat edilmesi gereken tıbbi kriterleri açıkladı. Kış aylarında değişen yaşam alışkanlıklarının ve enfeksiyonların kronik hastalıklar üzerindeki etkilerine değinen Uzm. Dr. Furkan Karabulut, gelişigüzel takviye kullanımının yol açabileceği organ hasarlarına karşı uyardı. Dr. Karabulut, uzun süren yorgunluklarda hekim kontrolünün önemini vurgulayarak tansiyon ve diyabet hastaları için kış mevsimine yönelik hayati tavsiyelerde bulundu.

Mevsim geçişlerinde dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında bilgi veren Dr. Karabulut, "Bazen mevsim geçişlerinde beslenmemiz, hareketimiz, yeme ve uyku düzenimiz değiştiğinde de halsizlik ve yorgunluk görebiliyoruz. Bununla birlikte diyabet, tiroid hastalıkları, kansızlık ve uyku bozuklukları da halsizliğe neden olabiliyor. Burada dikkat etmemiz gereken husus, bu halsizlik ve yorgunluğun ne kadar sürdüğüdür. Eğer uzun sürüyorsa, gitgide ağırlaşıyorsa ve bu semptomlar günlük aktivitemizi engelleyecek düzeyde artıyorsa mutlaka bir hekimle değerlendirmek gerekiyor, ayrıca bu halsizliğin yanında istemsiz kilo kaybı, ateş, çarpıntı veya nefes darlığı var ise hekime daha erken başvurulmasını öneriyorum. Soğuk havalarda kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçiriyoruz, yeteri kadar havalandırma yapmıyoruz ve yakın temasta bulunuyoruz. Korunmak için bulunduğumuz ortamları yeterli derecede havalandırmak, el hijyenine dikkat etmek ve hasta olan kişilerle yakın temastan kaçınmak gerekiyor" dedi.

Gelişigüzel vitamin kullanımının böbreklere zarar verebileceğine dikkat çeken Karabulut, "Vitamin ve mineraller bağışıklık sistemimiz için gereklidir eğer bir eksiklik varsa veya bir hastalık durumunda takviye faydalı olabilir ancak gelişigüzel vitamin kullanmak bazen zararlı olabiliyor. Yüksek doz kullanıldığında vücuda zarar verebilir. Örnek verecek olursak, D vitaminini yüksek dozda aldığımızda vücutta, kanda kalsiyumu yükselterek böbreklere zarar verebilir. Biz vitaminleri genelde hastalarımızın beslenme alışkanlığı, hastalık durumu ve tetkiklerine yardımcı olacak şekilde reçete edebiliyoruz. Şunu özellikle vurgulamak istiyorum, daha fazla vitamin, daha güçlü bağışıklık demek değildir, vitaminler ancak yerinde kullanımda faydalı olur" şeklinde konuştu.

Kış aylarında kronik hastaların ve bağışıklığını korumak isteyenlerin dikkat etmesi gereken kurallara değinen, "Tansiyon hastalarımızın soğuk havalarda damarların daralmasıyla tansiyonu biraz yükselebilir, takiplerini doktorlarının söylediği şekilde düzenli yapsınlar, gerektiğinde doktorla görüşsünler ve bu dönemde grip salgını çok olduğu için doktorlara reçete yazdırmadan önce veya kendileri ilacı eczaneden alacaklarsa tansiyon hastası olduklarını mutlaka belirtsinler. Çünkü bazı etken maddelerin tansiyonu yükseltebilecek durumlar var. Şeker hastaları da kış aylarında daha fazla evde vakit geçiriyorlar, bu hareket azlığı ve yeme alışkanlıklarının değişmesinden dolayı şeker yüksek seyredebilir, ayrıca enfeksiyon durumunda da kan şekeri yüksek seyreder. Bundan ötürü kan şekerlerini hasta oldukları dönemlerde daha sık ölçmelerini, eğer şeker yüksek seyrediyorsa bir hekimle görüşüp tedavisini ve ilaç dozlarını ayarlatmalarını öneriyorum. Biz, yetişkinlere günde 7-9 saat uyku, kış aylarında sebze, meyve, kuru baklagiller ve protein içeriği olan besinlerle bir düzenleme öneriyoruz, yüksek tuz miktarı içeren yemeklerden, yoğun işlenmiş gıdalardan uzak durmak ve günde 30 dakika tempolu yürüyüş yapmak sağlığımızın temelini oluşturuyor. Sağlıklı bireylere günde 30 dakika tempolu yürüyüş öneriyoruz. Mevsim şartları elvermediğinde evde de hareket edebilirler. Bunu sadece kışa özgü değil, hayatımızın her alanına yaymak gerekiyor; çünkü bu üç alışkanlık aslında sağlığımızın temelini oluşturuyor" diye konuştu.**(İHA)**

Uzmanlardan menopoz mesajı: "Ritmin değişir, gücün değişmez"

Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı Doç. Dr. İrem Alyazıcı, "Bizim çok güçlü bir sloganımız var; 'Ritmin değişir, gücün değişmez' Menopoz için şunu diyebilirim; Belki de hayatının bundan sonra en keyifli süreci başlayacak" dedi. Medicana International Ankara Hastanesi'nde 'Menopoz Wellnes Programı' kapsamında bir sanat atölyesi çalışmasına ev sahipliği yaptı. Hastane ana girişinde gerçekleşen atölye kadın hastalıkları uzmanının hoş geldiniz konuşmasıyla başladı. Multidisipliner değerlendirmeyle devam eden ve kişiye özel bütüncül destek programı sunulan programdan kısaca bahsedilen konuşma sonrası, kadınların iç dünyasını somutlaştırmaya yönelik sohbetlerle sanat atölyesi gerçekleşti.

"BİR KAOSTAN YENİ BİR İNSAN DOĞUYOR"

Başkent ve TED Üniversiteleri öğretim görevlisi olan sanatçı Dr. Filiz Köse eşliğinde gerçekleşen atölye, kadının yaşam döngülerini konuşarak başladı. Köse, "Bir kaostan yeni bir insan doğuyor. Biz hem önce bir kendimize bakacağız, coğrafyamıza. Vücudumuz bir kılıf gibi. Yaşadığımız ülke, coğrafya orası. Oradan yola çıkarak yeni doğanın, üretken kadınını tekrar birlikte keşfedeceğiz" diye konuştu.

"MENOPOZLA BERABER DUYGULARIMIZ, BEDENİMİZ, HAYATA BAKIŞIMIZ DA DEĞİŞİYOR"

Etkinlik kapsamında önce sohbet edeceklerini anlatan Köse, ardından görsel malzemelerle iç dünyalarını somutlaştıracaklarını anlattı. Köse, "Belki yıllarca yalnızca bakım verdik. Yalnızca başkalarının mutluluğu için çabaladık. Belki hala bunu yapmalıyız ama şeklini değiştirmeliyiz. Çünkü menopozla beraber duygularımız, bedenimiz, hayata bakışımız da değişiyor. Bu dönüşümü sağlıklı yapıp bunun içinden aldıklarımızla bir yeni kadın portresi oluşturacağız. Bu portreyi de yeni kimliğimize kuracağız. Geçmişteki duygularımız bizim izlerimiz. Onları yok etmiyoruz. Onları dönüştürerek içine katmayı, yeni niyetlerimizle tekrar yeni kimliğimizi portreye koymaya çalışacağız" şeklinde konuştu. Genç insanlara destek vermeye çalıştığını kaydeden Köse, "Biz de kendi adlarımızı koyacağız. Belki akan bir nehiriz artık ya da duru bir suyuz. Kendi kimliğimizi tekrar yeni niyetlerle tanıdık. Kendi yeni niyetlerimizi, yeni yollarımızı belirleyip içine yerleştireceğiz. Bitirdiğimiz zaman aslında sanki saatlerce konuşmuş kendimizi anlatmış gibi olacağız" ifadelerini kullandı.

"HER KADININ BU SÜREÇ HAKKINDA FARKINDALIĞI OLMALI VE İHTİYAÇLARINA GÖRE DE DESTEKLENMELİ"

Medicana International Ankara Hastanesi Menopoz Wellness Komisyonu üyesi Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı Doç. Dr. İrem Alyazıcı ise, menopoz sürecindeki farkındalıkların arttığını dile getirerek "Kadınların kesinlikle yalnız bırakılmasını istemediğimiz bir noktada sadece kadın hastalıkları ve doğum nezdinde değil, hastanın tamamen bu multidisipliner olarak uygulaması gereken sadece adet görmemeyle basitleştirilemeyecek, işin içine ruhsal değişiklikler, bedensel değişiklikler, fiziksel değişiklikler, kemik sağlığı, kas sağlığı değişiklikleri gibi birçok iyilik halinizi etkileyebilecek organın da değişikliklerle kendini gösterir. Bazen çok yüksek, çok alevli olur. Bazen daha hafif seyirli olur. Ama herkesin, her kadının bu süreç hakkında farkındalığı olmalı ve ihtiyaçlarına göre de desteklenmeli" açıklamasında bulundu. **(İHA)**



Uzmanından kadınlara meme kanserinde 'Zaman' uyarısı



Meme kanserinin kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğuna dikkat çeken Başkent Üniversitesi Adana Dr. Turgut Noyan Uygulama ve Araştırma Merkezi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'ndan Doç. Dr. Tevfik Avcı, erken teşhis sayesinde tedavide oldukça başarılı sonuçlar elde edilebildiğini belirterek, kadınlara düzenli kontrollerini ve mamografi taramalarını ihmal etmemeleri çağrısında bulundu. Ekim Ayı Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında açıklamalarda bulunan Başkent Üniversitesi Adana Dr. Turgut Noyan Uygulama ve Araştırma Merkezi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'ndan Doç. Dr. Tevfik Avcı, meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekti. Her 8 kadından birinin yaşamı boyunca meme kanseriyle karşı karşıya kalabildiğini belirten Avcı, hastalığın erken evrede tespit edilmesinin tedavi başarısını önemli ölçüde artırdığını vurguladı.

"MEME SAĞLIĞINDA BİLİNÇLENME, ÖNEM TAŞIYOR"

Meme sağlığının korunmasının, hastalık ortaya çıktıktan sonra yürütülen tedavi sürecinden çok daha kolay olduğunu ifade eden Avcı, "Meme sağlığı denildiğinde aklımıza ilk olarak meme kanseri geliyor. Oysa önceliğimiz hastalıkla karşılaşmadan sağlığımızı korumak olmalı. Çünkü sağlığı korumak, hastalık ortaya çıktıktan sonra teşhis ve tedavi sürecini yönetmekten çok daha kolay ve ekonomik. Bu nedenle kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlenmesi ve kontrollerini aksatmaması büyük önem taşıyor" dedi.

"MEME KANSERİ TARAMAYLA ERKEN DÖNEMDE TESPİT EDİLEBİLİYOR"

Meme kanserinin tarama yapılabilen kanser türlerinden biri olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Avcı, mamografinin erken tanıda önemli bir yere sahip olduğunu söyleyerek, "Meme kanserine karşı elimizde çok önemli bir imkan var. Mamografi sayesinde hastalığı erken dönemde yakalayabiliyoruz. Erken teşhis edildiğinde tedavide başarı şansımız oldukça yükseliyor. Ancak hastalık ilerledikçe tedavi süreci zorlaşabiliyor. Bu nedenle hiçbir şikayet olmasa bile zamanı geldiğinde taramaların yaptırılması gerekiyor" diye konuştu.

"KADINLAR AİLELERİNİ DÜŞÜNÜRKEN KENDİ SAĞLIKLARINI İHMAL ETMEMELİ"

Kadınların günlük yaşamda eş, anne veya evlat olarak üstlendikleri sorumluluklar nedeniyle zaman zaman kendi sağlıklarını ikinci plana atabildiklerine dikkat çeken Başkent Üniversitesi Adana Dr. Turgut Noyan Uygulama ve Araştırma Merkezi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'ndan Doç. Dr. Tevfik Avcı, daha sonra şunları söyledi:

"Kadınlarımız çoğu zaman ailelerinin ihtiyaçlarına öncelik verirken kendilerini ihmal edebiliyor. Oysa bir kadının öncelikle kendi sağlığına değer vermesi gerekiyor. Kendisini ihmal etmeyen, vücudundaki değişikliklerin farkında olan ve düzenli kontrollerini yaptıran kadınlar meme kanserine karşı çok daha bilinçli hareket edebilir. Özellikle memede ele gelen kitle, meme cildinde veya meme başında şekil değişikliği, çöküntü ve meme başından gelen kanlı akıntı gibi tespitler dikkate alınmalı. Her kadın düzenli olarak kendi meme dokusunu gözlemlemeli ve değişikliklerin farkında olmalı. Kendi kendine meme muayenesi hastalığa tanı koymak için değil, kişinin vücudundaki farklılıkları fark edebilmesi açısından önemlidir. Şüpheli bir bulguyla karşılaşıldığında ise vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır."

"KANSER KORKUSUYLA DOKTORDAN KAÇMAK ÇÖZÜM DEĞİL"

Meme kanserinin görülme sıklığının yaşla birlikte arttığını ancak genç kadınlarda da ortaya çıkabildiğini belirten Avcı, genç yaşta olmanın hastalığa yakalanmayacağı anlamına gelmediğinin altını çizerek, kadınların 20 yaşından itibaren iki yılda bir doktor kontrolüne gitmelerini önerdi. Bazı kadınların memelerinde fark ettikleri değişiklikleri kanser olma korkusuyla görmezden gelebildiklerini söyleyen Avcı, bu yaklaşımın erken tanı fırsatının kaçırılmasına neden olabileceği uyarısında bulunarak, "Bazı kadınlar 'Ya elime bir kitle gelirse ya kansersem?' korkusuyla kendi kendilerini kontrol etmekten veya doktora gitmekten kaçınabiliyor. Oysa korkuyla yaşamak yerine o belirtiyle yüzleşmek gerekiyor. Çünkü geçen her zaman kendi aleyhimize işliyor. Erken dönemde tespit edilebilecek bir hastalığın korku nedeniyle ilerlemesine fırsat verilmemeli" şeklinde konuştu.

"TÜRKİYE'DE GÜÇLÜ TEDAVİ SEÇENEKLERİNE SAHİBİZ"

Meme kanserinin tanı ve tedavisinde Türkiye'nin önemli imkanlara sahip olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Avcı, gelişen tıbbi teknolojiler, ilaçlar ve tedavi yöntemleri sayesinde hastalığın yönetiminde önemli ilerlemeler kaydedildiğini ifade ederek, "Bugün dünyada meme kanseri tedavisinde kullanılan pek çok teknoloji, tetkik ve tedavi yöntemi ülkemizde de uygulanabiliyor. Özellikle erken teşhis edilen hastalarda oldukça başarılı sonuçlar elde edilebiliyor. Gelişen tedavi seçenekleri sayesinde uygun hastalarda meme kanseri uzun süre kontrol altında tutulabilen bir hastalık haline gelebiliyor. Hastalarımız tedavilerinin ardından düzenli takiplerle yaşamlarını sürdürebiliyor" dedi.**(İHA)**

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

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