

Kemiklere aşırı yüklenmenin getirdiği tehlike: Stres kırığı

Klasik kemik kırıkları genellikle düşme, trafik kazası veya şiddetli bir darbe sonucu kemik bütünlüğünün aniden bozulmasıyla oluşurken, stres kırıkları, halk arasında bilinen adıyla zorlanma kırıkları, ani bir travma olmadan meydana geliyor. Medicana Sağlık Grubu Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Harun Kütahya, bu durumun kemiğe aşırı yüklenilmesi ve tekrarlayan zorlanmalar nedeniyle zamanla hücresel düzeyde yıpranması sonucu oluşan mikroskobik, kılcal çatlaklar olduğunu belirtti. Kemikler, kapasitelerini aşan bir baskıya maruz kaldığında gizli tehlikeyle karşı karşıya kalıyor. 7'de

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

Aksaray'da Vatansever Emekli Polisler Derneği hizmete açıldı



Aksaray'da Ağustos 2026'da kurulan Vatansever Emekli Polisler (VEPOL) Derneği, düzenlenen törenle hizmete açıldı. Emekli polislerin mesleki bilgi ve deneyimlerini gelecek kuşaklara aktarmayı amaçlayan derneğin açılışına Aksaray Valisi Murat Duru ve il protokolü katıldı. **Haberin devamı 4'te**

Aksaray Belediyesi, hizmet kapasitesini artırmak amacıyla araç filosuna 72 milyon TL değerinde 21 yeni araç kazandırdı. Düzenlenen törenle hizmete alınan araçların belediyenin farklı birimlerinde kullanılacağı belirtildi. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, yapılan yatırımla kent genelindeki çalışmaların hız kazanacağını ve vatandaşlara sunulan hizmetlerin daha etkin şekilde yürütüleceğini ifade etti.

Aksaray Belediyesinden 72 milyonluk dev yatırım

Aksaray Belediyesi Yeni Hizmet Binası'nda gerçekleştirilen araç tanıtım törenine Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer'in yanı sıra belediye başkan yardımcıları, belediye meclis üyeleri, birim müdürleri ve belediye personeli katıldı. Törende konuşan Aksaray Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, araç filosuna yapılan takviyenin belediyenin hizmet kapasitesine önemli katkı sağlayacağını belirterek şunları söyledi: "Bugün belediyemizin araç filosuna kazandırdığımız 21 yeni aracımızı tanıtmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Aksaray'ımızın ihtiyaçlarını gözeterek belediyemizin hizmet kapasitesini artırmak ve çalışmalarımızı daha etkin bir şekilde yürütmek için araç filomuzu güçlendirmeye devam ediyoruz. Yeni araçlarımız, belediyemizin farklı müdürlüklerinde hemşehrilerimize hizmet verecek. Temizlikten ulaşıma, mezarlık hizmetlerinden çevre ve sıfır atık çalışmalarına kadar farklı alanlarda kullanılacak araçlarımızla hizmetlerimizi daha etkin ve hızlı bir şekilde sürdüreceğiz. Kaynaklarımızı en verimli şekilde kullanarak Aksaray'ımızın ihtiyaçlarına yönelik çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Amacımız, şehrimizin her noktasında vatandaşlarımıza kaliteli hizmet sunmak ve belediyemizin hizmet kapasitesini daha da artırmaktır. Toplam 72 milyon TL değerindeki yatırımla araç filomuza kattığımız 21 yeni aracımızın Aksaray'ımıza ve tüm hemşehrilerimize hayırlı olmasını diliyorum. Araçlarımızın kazasız, belasız ve hayırlı hizmetlerde kullanılmasını temenni ediyorum."

21 YENİ ARAÇ FARKLI MÜDÜRLÜKLERDE HİZMET VERECEK

Aksaray Belediyesinin araç filosuna kattığı 72 milyon TL değerindeki 21 yeni araç; İşletme ve İştirakler, Temizlik İşleri, Sosyal İşler, Ulaşım Hizmetleri, Mezarlıklar ile İklim Değişikliği ve Sıfır Atık müdürlüklerinde hizmet verecek. Filo kapsamında 1 kamyon, 8 kamyonet, 3 minibüs, 1 otobüs, 3 çöp toplama aracı, 3 cenaze nakil aracı ve 2 traktör bulunuyor. Yeni araçlarla birlikte Aksaray Belediyesinin farklı hizmet alanlarındaki çalışmalarının desteklenmesi, hizmet süreçlerinin daha verimli yürütülmesi ve vatandaşların ihtiyaçlarına daha hızlı cevap verilmesi hedefleniyor. Aksaray Belediyesi, araç filosunu güçlendirmeye yönelik yatırımlarıyla kent genelinde hizmet kalitesini artırmayı ve vatandaşlara daha hızlı, etkin ve kesintisiz hizmet sunmayı amaçlıyor. **(Haber Bülteni**



ASÜ'den 30 akademisyen Türkiye'nin en başarılı 10 bin bilim insanı arasında



Aksaray Üniversitesi (ASÜ), akademisyenlerinin bilimsel çalışmalarıyla önemli bir başarıya imza attı. AD Scientific Index tarafından açıklanan 2027 yılı akademik performans sıralamasında üniversiteden 30 akademisyen, Türkiye genelinde ilk 10 bin bilim insanı arasına girmeyi başardı. Akademisyenler, uzmanlık alanlarında elde ettikleri derecelerle de dikkat çekti. Gerçek zamanlı akademik performans analiz platformu AD Scientific Index, bilim insanlarını kariyerleri boyunca elde ettikleri akademik performansları ve son beş yıllık h-indeksleri üzerinden değerlendiriyor. 221 ülkeden 2 milyon 633 bin 482 bilim insanının değerlendirildiği sıralama, 13 ana alan ve 221 disiplin kapsamında küresel, kıtasal, ulusal ve kurumsal düzeyde akademik performansları karşılaştırıyor. AD Scientific Index'in 2027 yılı sıralamasına göre Aksaray Üniversitesinden 30 akademisyen, Türkiye genelinde ilk 10 bin içerisinde yer alma başarısı gösterdi. **Haberin devamı 2'de**

'Kaliteden ödün vermiyoruz'



Aksaray'da hizmet veren Paris Pastanesi, günlük üretimi ve uygun fiyat anlayışıyla müşterilerine hizmet sunuyor. İşletme sahibi Yaşar Avcı, kaliteli malzemelerle hazırladıkları ürünlerin yoğun ilgi gördüğünü belirtti. **5'te**



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

Aksaray'da uyuşturucu operasyonu: 3 tutuklama



Aksaray'da narkotik ekiplerinin düzenlediği operasyonda çeşitli uyuşturucu maddeler ele geçirilirken 3 şüpheli tutuklandı. 3'te

Karataş'tan 29 Ekim mesajı



Milliyetçi Hareket Partisi (MHP) Aksaray İl Başkanı Burhanettin Karataş, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla bir mesaj yayımladı. Cumhuriyet'in 103'üncü yıl dönümünü kutlayan Karataş, Cumhuriyet'in Türk milletinin bağımsızlık mücadelesinin en önemli kazanımlarından biri olduğunu belirterek birlik, beraberlik ve millî hedefler doğrultusunda çalışmaya devam edeceklerini ifade etti. **Sayfa 4'te**

'Vatan için göreve hazırız'-4'te

Hasandağı'nda Cumhuriyet coşkusu

Aksaray'da 25 doğasever, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla Hasandağı'nın zirvesine tırmanarak Türk bayrağı açtı. 5'te



Aksaray, namağlup Gebze'yi ağırlayacak



TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta mücadele eden 68 Aksaray Belediyespor, ligin 9'uncu haftasında sahasında konuk edeceği Güzide Gebze Spor Kulübü maçının hazırlıklarını sürdürüyor. Siyah-beyazlı ekip, namağlup rakibi karşısında sahadan üç puanla ayrılarak ligde yeniden çıkışa geçmeyi hedefliyor. **Sayfa 6'de**

Halkın Sesi-Haberin Adresi
AKSARAY
Egemen

ASÜ'de Anadolu'nun renkleri ve Cumhuriyet'in izleri sanatla buluştu

Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Güzelyurt Meslek Yüksekokulu El Sanatları Bölümü Mimari Dekoratif Sanatlar Programı tarafından Cumhuriyet'in 103'üncü yıl dönümü dolayısıyla hazırlanan "Anadolu'nun Renkleri, Cumhuriyetin İzleri" adlı sergi açıldı. Geleneksel el sanatları ile çağdaş sanatsal uygulamaların bir araya getirildiği sergide, Anadolu'nun kültürel zenginliği ve Cumhuriyet'in kazanımları farklı tekniklerle hazırlanan eserlerle sanatseverlerin beğenisine sunuldu. ASÜ Sosyal Tesislerinde düzenlenen serginin açılışına Aksaray Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Güzelyurt Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Mehtap Gürsoy, akademisyenler ve öğrenciler katıldı. Sergide yer alan eserleri inceleyen Rektör Arıbaş, çalışmalar hakkında bilgi alarak serginin hazırlanmasında emeği geçen akademisyenleri ve öğrencileri tebrik etti.

GELENEKSEL SANATLAR CUMHURİYET'İN İZLERİYLE BULUŞTU

Anadolu'nun köklü kültürel birikimini Cumhuriyet'in kuruluşuyla şekillenen toplumsal ve kültürel dönüşüm perspektifinden ele alan sergide, geleneksel el sanatlarından çağdaş sanatsal uygulamalara uzanan farklı teknik ve ifade biçimleri bir araya getirildi. Öğretim elemanları ve öğrencilerin hazırladığı eserlerde, Cumhuriyet'in tarihsel birikimi ve kazanımları sanatsal anlatımlarla yansıtılırken Anadolu'nun kültürel zenginliği ile Cumhuriyet'in mirası arasında bağ kuruldu. Öğr. Gör. Deniz Gümüş danışmanlığında hazırlanan çalışmalarda geleneksel ebru sanatı ve filografi teknikleri kullanıldı. Ebru sanatıyla oluşturulan özgün yüzeyler üzerine uygulanan Cumhuriyet temalı görseller, geleneksel sanatın güncel bir anlatımla yeniden yorumlanmasına örnek oluşturdu. Filografi eserleri ise çivi ve tellerin çizgisel düzenlemelerle bir araya getirildiği kompozisyonlarıyla dikkat çekti.

GELENEKSEL TEKNİKLERLE ÖZGÜN ESERLER ORTAYA ÇIKARILDI

Öğr. Gör. Dr. Fatma Küçük Ak öncülüğünde hazırlanan eserlerde, öğrencilerin geleneksel el sanatları tekniklerini çağdaş bir bakış açısıyla yorumladıkları çalışmalar yer aldı. Deri dağlama ve boyama teknikleriyle hazırlanan tablolar, cilt sanatı uygulamaları, deri çantalar, vitray eserleri ve çini tekniğiyle hazırlanan Güzelyurt temalı tablolar, serginin öne çıkan çalışmaları arasında bulundu. Sergide ayrıca Osmanlı döneminde, özellikle 1909-1923 yılları arasında yayımlanan kadın dergilerinden alınan görsellerin sanatsal yorumlarla tabloya dönüştürüldüğü eserler de yer aldı. Dönemin kadın yayıncılığına, yaşamına ve görsel kültürüne ait izleri yansıtan çalışmalar, geçmiş ile günümüz arasında sanatsal bir bağ kurdu.

TÜRK-İSLAM SANATLARININ ÖZGÜN ÖRNEKLERİ SERGİLENDİ

Öğr. Gör. Dr. Ayfer Aydoğdu danışmanlığında hazırlanan kalem işi, tezhip ve mozaik çalışmaları da sergide sanatseverlerle buluştu. Geleneksel Türk-İslam sanatlarının özgün motiflerini, renk uyumunu ve estetik anlayışını yansıtan eserler, ziyaretçilerin beğenisine sunuldu. Öğrencilerin özverili çalışmalarıyla ortaya çıkan eserler, sanatsal ifade becerilerinin geliştirilmesine ve geleneksel sanatlar alanında deneyim kazanmalarına katkı sağladı. Sergi, öğrencilerin sanatsal üretimlerini görünür kılmanın yanı sıra geleneksel sanatların tanıtılması, kültürel mirasın korunması ve gelecek kuşaklara aktarılması açısından da önem taşıdı. **(Haber Bülteni)**





ASÜ'de 43 veteriner hekim adayı beyaz önlüklerini giydi

Aksaray Üniversitesi (ASÜ) Veteriner Fakültesinde 2026-2027 eğitim-öğretim yılı dolayısıyla beyaz önlük giyme töreni gerçekleştirildi. Veteriner hekimlik mesleğine ilk adımlarını atan 43 öğrenci, düzenlenen törenle beyaz önlüklerini giydi. Törende veteriner hekimliğin önemi, mesleki sorumluluklar ve uygulamalı eğitimin gerekliliği vurgulandı. ASÜ Veteriner Fakültesinde düzenlenen törene Rektör Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Aksaray İl Tarım ve Orman Müdürü Nejdet Demir, ASÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak, Veteriner Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tahir Karaşahin, akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı.

REKTÖR ARIBAŞ: TEORİK BİLGİLER PRATİĞİN ALTYAPISIDIR

Törende konuşan ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, öğrencilerin teorik bilgilerini uygulamayla pekiştirmelerinin, kendilerini sürekli geliştirmelerinin ve mesleki hedeflerini belirlemelerinin önemine dikkat çekti. Rektör Arıbaş, öğrencilerin veteriner hekimlik gibi önemli bir mesleğe adım attıklarını belirterek beş yıllık eğitim sürecinin verimli değerlendirilmesi gerektiğini söyledi. Teorik bilgilerin mesleki uygulamaların temelini oluşturduğunu vurgulayan Arıbaş, veteriner hekim adaylarının hastalıkları tanıyabilmeleri için kapsamlı bir bilgi birikimine sahip olmalarının ve bu bilgileri klinik uygulamalarla pekiştirmelerinin önemine dikkat çekti. Veteriner hekimlerin hayvanların sağlık sorunlarını gözlem, muayene ve çeşitli tanı yöntemleriyle belirlediğini ifade eden Arıbaş, öğrencilere çok okumalarını, laboratuvarlarda ve kliniklerde uygulama yapmalarını, akademisyenlerden ve deneyimli hekimlerden öğrenmeye açık olmalarını tavsiye etti. Arıbaş, farklı kliniklerde deneyim kazanmanın da öğrencilerin mesleki gelişimlerine katkı sağlayacağını kaydetti. Öğrencilerin gelecek yıllarda klinisyenlik veya bilimsel araştırma gibi farklı kariyer alanlarına yönelebileceklerini belirten Arıbaş, seçtikleri alanda başarılı olabilmek için düzenli ve yoğun çalışmaları gerektiğini dile getirdi. Mesleki gelişimin yanı sıra sosyal becerilerin, iletişim yeteneklerinin ve genel kültürün de önem taşıdığını vurgulayan Arıbaş, öğrencileri ilgi ve yeteneklerine uygun öğrenci topluluklarında görev almaya teşvik etti. ASÜ Veteriner Fakültesinin eğitim ve araştırma faaliyetlerine de değinen Arıbaş, fakültenin bilimsel çalışmalarının yanı sıra Aksaray'ın tarım ve hayvancılığına katkı sunduğunu ifade etti. Üniversitenin öğrencilere güçlü bir eğitim altyapısı sunduğunu belirten Arıbaş, öğrencilerin beş yıllık eğitimin ardından donanımlı, özgüvenli ve ülkesine hizmet etme bilinci taşıyan veteriner hekimler olarak mezun olmalarını hedeflediklerini de sözlerine ekledi.

VETERİNER HEKİMLİK STRATEJİK BİR MESLEKTİR

Törende konuşan Veteriner Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Tahir Karaşahin de veteriner hekimliğin önemli ve değerli bir meslek olduğunu ifade ederek beyaz önlüğün dürüstlük, ahlak, sorumluluk, alçakgönüllülük ve hizmet anlayışını temsil ettiğini söyledi. Öğrencilere meslek hayatları boyunca önlüğün temsil ettiği mesleki, vicdani, ahlaki ve insani değerleri korumaları tavsiyesinde bulunan Karaşahin, öğrencilere ve ailelerine hayırlı olsun dileklerini iletti. Aksaray İl Tarım ve Orman Müdürü Nejdet Demir ise veteriner hekimliğin hayvan sağlığının yanı sıra gıda güvenliği, zoonotik hastalıkların önlenmesi, çevre sağlığı ve ekonomik kalkınma açısından da önemli bir görev üstlendiğini belirtti. Veteriner hekimlerin tarım ve hayvancılık sektörünün önemli paydaşları olduğunu kaydeden Demir, öğrencilerin eğitimleri sırasında edindikleri teorik bilgileri uygulamaya aktarmalarının mesleki başarılarını artıracağını ifade etti. Aksaray'ın hayvancılık potansiyeline ilişkin bilgiler paylaşan Demir, kentte yaklaşık 360 bin büyükbaş ve 1 milyon 200 bin küçükbaş hayvan bulunduğunu, merkez ve ilçelerde ise yaklaşık 90-100 serbest veteriner kliniğinin faaliyet gösterdiğini aktardı. Öğrencilere eğitim hayatları boyunca klinikleri ziyaret ederek mesleki deneyim kazanmalarını öneren Demir, beş yıllık eğitim süresinin verimli değerlendirilmesi gerektiğini vurguladı. Beyaz önlüğün bilim, vicdan, sorumluluk ve fedakârlığın simgesi olduğunu belirten Demir, veteriner hekimlerin kendilerini ifade edemeyen hayvanların sağlık sorunlarını belirleyerek onların yaşam kalitesini korumada önemli bir sorumluluk üstlendiğini dile getirdi. Konuşmaların ardından öğrenciler beyaz önlüklerini giydi. Tören, öğrencilerin meslek hayatına ilk adımlarını simgeleyen önlük giyme programıyla devam etti. Program, günün anısına çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi. **(Haber Bülteni)**



ASÜ'den 30 akademisyen Türkiye'nin en başarılı 10 bin bilim insanı arasında



Aksaray Üniversitesi (ASÜ), akademisyenlerinin bilimsel çalışmalarıyla önemli bir başarıya imza attı. AD Scientific Index tarafından açıklanan 2027 yılı akademik performans sıralamasında üniversiteden 30 akademisyen, Türkiye genelinde ilk 10 bin bilim insanı arasına girmeyi başardı. Akademisyenler, uzmanlık alanlarında elde ettikleri derecelerle de dikkat çekti. Gerçek zamanlı akademik performans analiz platformu AD Scientific Index, bilim insanlarını kariyerleri boyunca elde ettikleri akademik performansları ve son beş yıllık h-indeksleri üzerinden değerlendiriyor. 221 ülkeden 2 milyon 633 bin 482 bilim insanının değerlendirildiği sıralama, 13 ana alan ve 221 disiplin kapsamında küresel, kıtasal, ulusal ve kurumsal düzeyde akademik performansları karşılaştırıyor. AD Scientific Index'in 2027 yılı sıralamasına göre Aksaray Üniversitesinden 30 akademisyen, Türkiye genelinde ilk 10 bin içerisinde yer alma başarısı gösterdi.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİNDEN 30 AKADEMİSYEN LİSTEDE YER ALDI

AD Scientific Index verilerine göre Türkiye genelinde ilk 10 bin bilim insanı arasına giren ASÜ akademisyenleri; Prof. Dr. Fatih Mehmet Kandemir, Prof. Dr. Talat Baran, Prof. Dr. Engin Deligöz, Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak, Prof. Dr. Ayfer Menteş, Prof. Dr. Mehmet Odabaşı, Prof. Dr. Fatih Algı, Prof. Dr. Berkant Kayan, Prof. Dr. Sinan İnci, Prof. Dr. Hidayet Metin Erdoğan, Doç. Dr. Nurhan Akaras, Doç. Dr. Hasan Şimşek, Prof. Dr. Hacı Özışık, Prof. Dr. Yusuf Yakar, Prof. Dr. Mustafa Işık, Prof. Dr. Hacı Murat Yılmaz, Doç. Dr. Şenol Orakçı, Doç. Dr. Nuray Yılmaz Baran, Prof. Dr. Mustafa Öz, Doç. Dr. Lalehan Akyüz, Prof. Dr. Ümit Morsünbül, Prof. Dr. Tuncay Tunç, Prof. Dr. Tuncay Türkben, Prof. Dr. Özgül Keleş, Prof. Dr. Ayhan Sarıtaş, Prof. Dr. Hüseyin Ünlü, Prof. Dr. Naim Uzun, Prof. Dr. Hasan Özcan, Doç. Dr. Burak Evran İnanan ve Prof. Dr. Melek Pamuk Algı oldu.

UZMANLIK ALANLARINDA DA ÖNEMLİ DERECELER ELDE EDİLDİ

Aksaray Üniversitesi akademisyenleri, kendi uzmanlık alanlarına göre yapılan ulusal sıralamalarda da dikkat çeken sonuçlar elde etti. Prof. Dr. Fatih Mehmet Kandemir, Tıp ve Sağlık Bilimleri alanında 34'üncü, Veteriner Bilimleri alanında ise ikinci sırada yer aldı. Prof. Dr. Talat Baran Kimya Bilimleri alanında 33'üncü, Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak Biyolojik Bilimler alanında 64'üncü, Prof. Dr. Sinan İnci Kardiyoloji alanında 50'nci, Prof. Dr. Hidayet Metin Erdoğan ise Veteriner Bilimleri alanında 30'uncu oldu. Alan sıralamalarında Doç. Dr. Nurhan Akaras Histoloji ve Embriyoloji alanında 22'nci, Doç. Dr. Hasan Şimşek Fizyoloji alanında 24'üncü, Prof. Dr. Mustafa Işık Çevre Bilimleri ve Mühendisliği alanında 65'inci, Prof. Dr. Hacı Murat Yılmaz Harita Mühendisliği alanında 16'ncı, Prof. Dr. Mustafa Öz Balıkçılık alanında 63'üncü sırada yer aldı. Prof. Dr. Tuncay Tunç Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi alanında 66'ncı, Prof. Dr. Tuncay Türkben Dil ve Edebiyat alanında 26'ncı, Prof. Dr. Ayhan Sarıtaş Acil Tıp alanında 15'inci, Prof. Dr. Hüseyin Ünlü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri alanında 35'inci, Prof. Dr. Naim Uzun Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi alanında 78'inci, Prof. Dr. Hasan Özcan ise aynı alanda 87'nci sırada yer aldı.

REKTÖR ARIBAŞ, İLK 10 BİNE GİREN AKADEMİSYENLERİ TEBRİK ETTİ

ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, elde edilen başarının üniversite adına gurur verici olduğunu belirterek sıralamada yer alan akademisyenleri tebrik etti. Rektör Arıbaş, "Üniversitemiz, 2027 raporunda 30 bilim insanıyla listede yer alma başarısı göstermiştir. Bu başarı, ASÜ adına gurur vericidir. Listede yer alan tüm hocalarımızı tebrik ediyor, başarılarının artarak devam etmesini diliyorum" ifadelerini kullandı. **(Haber Bülteni)**

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

Aksaray'da narkotik operasyonu: 3 kişi tutuklandı



Aksaray'da polis ekiplerinin uyuşturucuyla mücadele kapsamında gerçekleştirdiği operasyonlarda çeşitli tür ve miktarlarda uyuşturucu madde ele geçirildi. Narkotik ekiplerinin yürüttüğü çalışmalar sonucunda gözaltına alınan 3 şüpheli, çıkarıldıkları mahkemece tutuklanarak cezaevine gönderildi. Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri, Aksaray Cumhuriyet Başsavcılığının talimatları doğrultusunda uyuşturucuyla mücadele kapsamında çalışma yürüttü. Gerçekleştirilen çalışmalarda 162 parça hâlinde toplam 373 gram metamfetamin, 124 gram kubar esrar, 55 gram sentetik kannabinoid ve 1 gram amfetamin ele geçirildi. Operasyon kapsamında yakalanarak gözaltına alınan 3 şüpheli, emniyetteki işlemlerinin ardından adli makamlara sevk edildi. Şüpheliler, çıkarıldıkları mahkemece tutuklanarak Aksaray Ceza İnfaz Kurumuna teslim edildi. Aksaray İl Emniyet Müdürlüğünden yapılan açıklamada, suç ve suçlularla mücadelenin kararlılıkla sürdürüleceği belirtildi. **(Haber Bülteni)**

Pancar yüklü traktöre tır çarptı şeker pancarları yola saçıldı

Konya'nın Karapınar ilçesinde pancar yüklü traktöre aynı yönde seyreden tırın çarpması sonucu römork devrildi. Tonlarca şeker pancarı yola saçılırken, kazada yaralanan olmadı. Kaza anı ise bir iş yerinin güvenlik kamerasına yansıdı. Kaza, Karapınar-Konya kara yolu üzerindeki Merdivenli mevkiinde meydana geldi. Edinilen bilgiye göre, şeker pancarı hasadından dönen ve arkasında römorklar bulunan traktör, Karapınar istikametine seyir halindeyken aynı yönde ilerleyen bir tırın çarpması sonucu devrildi. Çarpmanın etkisiyle römorkta bulunan şeker pancarları kara yoluna saçıldı. Kaza nedeniyle yolda trafik bir süre aksarken, traktör sürücüsünün kazayı yara almadan atlattığı öğrenildi. İhbar üzerine çevredeki vatandaşlar yardıma koştu. Devrilen römorkun kaldırılması ve yola saçılan pancarların temizlenmesinin ardından kara yolu yeniden trafiğe açıldı.



KAZA ANI GÜVENLİK KAMERASINDA

Öte yandan kaza anı, bölgedeki bir iş yerinin güvenlik kamerası tarafından kaydedildi. Görüntülerde, pancar yüklü traktör ve römorklarının seyir halinde olduğu sırada aynı yönde ilerleyen tırın çarpma anı görülüyor. Çarpmanın ardından çıkan gürültü üzerine çevredeki vatandaşların yardıma koştuğu anlar da görüntülere yansıyor.**(İHA)**

Konya'da 7,8 milyonluk altın dolandırıcılığı şüphelisi tutuklandı



Konya'da polis yalanıyla vatandaştan 1 kilo 200 gram altın alan şüpheli, altınları bozdurmak için gittiği kuyumcuda yakalandı. Yaklaşık 7 milyon 800 bin lira değerindeki altınların tamamı ele geçirilerek sahibine teslim edilirken, şüpheli tutuklandı. Edinilen bilgiye göre, Konya Asayiş Şube Müdürlüğü ekipleri, kendisini polis veya savcı olarak tanıtarak vatandaşları dolandırmaya çalışan ve "eldenci" olarak tabir edilen şüphelilere yönelik çalışma yürüttü.

Yapılan çalışmalar neticesinde, bir vatandaşa ait 1 kilo 200 gram altını aldığı belirlenen şüpheli takibe alındı. Altınları bozdurmak amacıyla kuyumcuya giden şüpheli, polis ekiplerince yakalandı. Piyasa değerinin yaklaşık 7 milyon 800 bin lira olduğu belirtilen altınların tamamına el konularak sahibine teslim edildi. Emniyetteki işlemlerinin ardından adliyeye sevk edilen şüpheli, çıkarıldığı mahkemece tutuklanarak cezaevine gönderildi. **(İHA)**

SERİ İLANLARINIZ İÇİN ÖZEL SAYFA

Eleman İlanları
* İnsan Kaynakları
* Kariyer İlanları
* Eleman Arayanlar

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

Vasıta İlanları
*Otomobil
*Ticari Araç
*Sahibinden Satılık

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

Vefat İlanları
*Vefat ilanı
*Teşekkür ilanı
*Başsağlığı ilanı

Emlak-Otomobil-İş-Eleman-Kayıp-Zayi

Satılık - Kiralık KONUT
Satılık - 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

Aksaray'da öğrenciler gazilerle bir araya geldi: "Vatan için göreve hazırız"

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aksaray İl Müdürlüğü tarafından düzenlenen "Vatan ve Kahramanlık Buluşması" programında öğrenciler gazilerle bir araya geldi. Programda gaziler, yaşadıkları deneyimleri öğrencilerle paylaşırken vatan ve bayrak sevgisinin önemine dikkat çekildi.

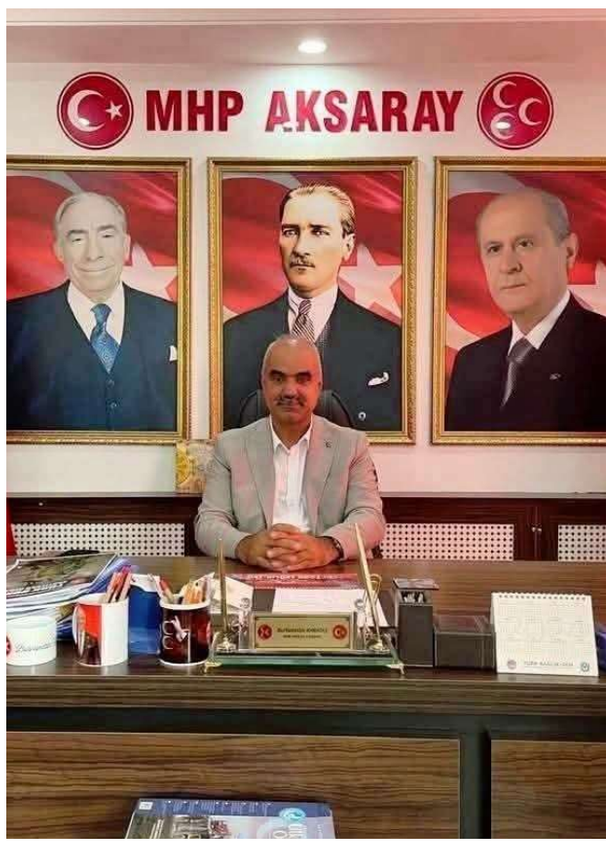
Programa Türkiye Harp Malulü Gaziler, Şehit Dul ve Yetimleri Derneği Aksaray Şube Başkanı Dede Mehmet Akbulut ile gaziler Ünal Gür ve Ali Göktaş katıldı. Buluşmada öğrencilere şehitlik, gazilik, vatan ve bayrak sevgisi üzerine bilgiler verilirken gaziler de yaşadıkları deneyimleri paylaştı.

GAZİ ÜNAL GÜR: "ŞU ANDA BİLE ÇAĞRILSA VATAN İÇİN GÖREVE HAZIRIZ"

Evli ve iki çocuk babası olan gazi Ünal Gür, askerlik döneminde yaşadığı çatışmayı ve sonrasında geçirdiği tedavi sürecini anlattı. 1994 yılında Hatay'ın Serinyol ilçesinde acemi birliğini tamamladıktan sonra Şırnak Taşdelen Taburu'na gönderildiğini belirten Gür, 28 Eylül 1994'te Kelmehmet Dağları'nda teröristlere yönelik düzenlenen operasyon sırasında pusuya düştüklerini söyledi. Gür, gece saat 23.30 sıralarında başlayan ve yaklaşık iki saat süren çatışmada üç askerin şehit olduğunu, kendisinin ise kullandığı MG-3 makineli tüfeğin bulunduğu mevziye roket isabet etmesi sonucu sağ ayağından yaralandığını anlattı. Helikopterle Şırnak Asker Hastanesine kaldırıldığını, ardından Diyarbakır'a ve iki gün sonra Ankara GATA'ya sevk edildiğini aktaran Gür, ayağının kesilme ihtimalinin bulunduğunu ifade etti. Yaklaşık sekiz ay süren tedavi sürecinde doktorların müdahalesi ve Allah'ın izniyle ayağının kurtarıldığını dile getirdi. Gazilik maaşının yeterli olmaması nedeniyle bugün inşaatlarda çalıştığını belirten Gür, buna rağmen huzurlu olduğunu ve gazilik gururunu ilk günkü gibi yaşadığını söyledi. Gür, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bizler vatanseveriz. Şu anda bile çağrılsa vatan için göreve hazırız. Bu vatan 86 milyonun vatanı; sadece gazilerin ve şehit ailelerinin değil, hepimizin meselesi. Biz de bu süreci yakından takip ediyoruz." Programın sonunda etkinliğin düzenlenmesinde emeği geçen Aksaray Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne, okul yönetimine ve öğretmenlere teşekkür edildi. **Haber: Erkan ALTUNTAŞ**



MHP'li Karataş'tan 29 Ekim mesajı



Milliyetçi Hareket Partisi (MHP) Aksaray İl Başkanı Burhanettin Karataş, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla bir mesaj yayımladı. Cumhuriyet'in 103'üncü yıl dönümünü kutlayan Karataş, Cumhuriyet'in Türk milletinin bağımsızlık mücadelesinin en önemli kazanımlarından biri olduğunu belirterek birlik, beraberlik ve millî hedefler doğrultusunda çalışmaya devam edeceklerini ifade etti. Cumhuriyet'in, Türk milletinin bağımsızlık ve özgürlük uğruna verdiği Millî Mücadele'nin büyük bir zaferle sonuçlanmasının ardından kurulduğunu belirten Karataş, Cumhuriyet'in çağdaşlaşma yolunda atılan en önemli adımlardan biri olduğunu ifade etti. Cumhuriyet'in bilim, akılcılık, demokrasi ve özgür düşünce temelinde modern Türkiye'nin oluşumuna katkı sağladığını vurgulayan Karataş, Türkiye'nin ekonomi, sağlık, eğitim, bilim ve kültür alanlarında önemli ilerlemeler kaydettiğini belirtti. Karataş, Türkiye Cumhuriyeti'nin Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün gösterdiği "muasır medeniyetler seviyesine ulaşma" hedefi doğrultusunda ilerlemeyi sürdüreceğini kaydetti. "Terörsüz Türkiye" ve "Terörsüz Bölge" hedefleri ile "Türk ve Türkiye Yüzyılı" ideallerini gerçekleştirmek için kararlılıkla çalışacaklarını belirten Karataş, aziz milleti rehber alarak hedeflerine ulaşmak için gayret göstereceklerini ifade etti. Karataş, mesajının sonunda Cumhuriyet'in kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü, vatan uğruna canlarını feda eden şehitleri ve hayatını kaybeden gazileri rahmet, minnet ve şükranla anarak tüm vatandaşların 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nı kutladı. **(Haber Bülteni)**

Aksaray'da Vatansever Emekli Polisler Derneği hizmete açıldı



Aksaray'da Ağustos 2026'da kurulan Vatansever Emekli Polisler (VEPOL) Derneği, düzenlenen törenle hizmete açıldı. Emekli polislerin mesleki bilgi ve deneyimlerini gelecek kuşaklara aktarmayı amaçlayan derneğin açılışına Aksaray Valisi Murat Duru ve il protokolü katıldı. Derneğin açılış törenine Aksaray Valisi Murat Duru, İl Emniyet Müdürü Bekir Demir, İl Jandarma Komutanı Jandarma Albay Mehmet Ali Bayer, protokol üyeleri ve polisler katıldı. "Geçmişten geleceğe tecrübelerle dolu bir gönül köprüsü oluşturmak" sloganıyla faaliyetlerine başlayan derneğin açılışında konuşan Vali Murat Duru, emekli polislerin mesleki deneyimlerini gelecek kuşaklara aktarmasının önemine dikkat çekti. Emekli polislerin görev yaptıkları dönemde kentlerin güvenliği ve huzuru için büyük emek verdiğini belirten Vali Duru, "Daha düne kadar mesailerinde sokaklarımızın, mahallelerimizin güvenliği ve huzuru için cansiperane emek ve gayretle çalışıp bugün de emekliliklerinde böylesine kıymetli bir oluşumla mesleki tecrübelerini gelecek kuşaklara aktarmayı şiar edinmiş tüm dernek üyelerini yürekten kutluyorum. İnanıyorum ki VEPOL Derneği, ilimizde görev yapan tüm kolluk kuvvetlerimizin gücüne güç katacaktır" dedi. Vali Duru, konuşmasının ardından dernek başkanına ve üyelerine başarılar diledi. **(Haber Bülteni)**



Aksaray'da hasta haklarına dikkat çekildi



Aksaray Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Hasta Hakları Günü dolayısıyla bilgilendirme etkinliği düzenlendi. Hastanede açılan stantta hasta ve hasta yakınlarına hakları ve sorumlulukları hakkında bilgi verilerek hasta hakları konusunda farkındalık oluşturulması amaçlandı. Hasta Hakları Günü kapsamında gerçekleştirilen etkinlikte, vatandaşlara hasta haklarının önemi anlatıldı. Hastane yöneticilerinin de katıldığı programda, hasta hakları konusunda toplumsal bilincin artırılması gerektiği vurgulandı. Hastaneden yapılan açıklamada, hasta haklarına saygının kaliteli ve güvenli sağlık hizmetinin temel unsurlarından biri olduğuna dikkat çekildi. (Haber Bülteni)

Paris Pastanesi işletmecisi Avcı: 'Kaliteden ödün vermiyoruz'

Aksaray'da faaliyet gösteren Paris Pastanesi, günlük üretimi ve geniş ürün yelpazesiyle tatlıseverlere hizmet veriyor. İşletme sahibi Yaşar Avcı, kaliteli malzeme kullanarak uygun fiyatlarla hizmet sunmaya çalıştıklarını belirterek özellikle profiterolün müşterilerden yoğun ilgi gördüğünü söyledi. Aksaray'da pastacılık sektöründe hizmet veren Paris Pastanesi, kendi ürettiği ürünleri doğrudan tüketiciyle buluşturuyor. İşletme sahibi Yaşar Avcı, ürünlerini günlük olarak hazırladıklarını ve yalnızca gel-al ile paket servis hizmeti sunduklarını belirtti.

"Kaliteden ve lezzetten ödün vermiyoruz"

Üretimde kaliteli malzeme kullanımına önem verdiklerini ifade eden Avcı, özellikle çikolatalı tatlılarda kuvertür çikolata tercih ettiklerini söyledi. Aksaray'da kaliteli ürünleri uygun fiyatlarla müşterilerine ulaştırmayı hedeflediklerini belirten Avcı, tazelikten ve lezzetten taviz vermediklerini vurguladı. Bazı günlerde tezgâhı tamamen dolduramadan ürünlerinin tükendiğini dile getiren Avcı, müşterilerin gösterdiği ilgiden memnun olduklarını ifade etti.

En çok tercih edilen ürün profiterol

Paris Pastanesinde en fazla ilgi gören ürünün profiterol olduğunu belirten Avcı, 24 adet profiterolden oluşan paketin 600 TL'den satışa sunulduğunu söyledi. Ürünün çikolatası ve kremasıyla birlikte 1 kilo 200 gramın üzerinde olduğunu ifade eden Avcı, porsiyon miktarı ve malzeme kalitesine dikkat ettiklerini kaydetti.

Tatlı çeşitleriyle farklı damak tatlarına hitap ediyor

Paris Pastanesinde profiterolün yanı sıra yaş pasta, ekler, trileçe ve kuru pasta çeşitleri de müşteriler tarafından tercih ediliyor. Ürünlerin tamamını günlük olarak hazırladıklarını belirten Avcı, müşteri memnuniyetini ön planda tuttuklarını söyledi. Aksaraylılara kaliteli, taze ve lezzetli ürünleri uygun fiyatlarla sunmayı amaçladıklarını ifade eden Avcı, üretimden satışa kadar her aşamada aynı özeni göstermeye devam edeceklerini belirtti. **Foto-Haber: Tuba ADIGÜZEL**



Hasandağı'na Cumhuriyet tırmanışı

Aksaray'da doğaseverler, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla Hasandağı'na tırmanarak Türk bayrağı açıp bayramı kutladı.



Hasandağı Dağcılık ve Doğa Sporları Derneği üyelerinden oluşan 25 kişilik ekip, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla 3 bin 288 metre yüksekliğindeki Hasandağı'nın zirvesine tırmandı. Yaklaşık 5 saatlik tırmanışın ardından zirveye ulaşan doğaseverler, burada Türk bayrağı açarak bayramı kutladı. Ekip, kutlamanın ardından güvenli bir şekilde inişini gerçekleştirdi. Haber: Erkan ALTUNTAŞ

Aksaray'da 8 ülkeden öğrenciler Cumhuriyet Bayramı'na hazırlanıyor



Aksaray'da göçmenlerin yoğun olarak yaşadığı mahallede bulunan Zafer İlkokulunda, yaklaşık 8 farklı ülkeden öğrenciler 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlamaları için hazırlık yapıyor. Cumhuriyet'in kuruluşunun 103'üncü yıl dönümü öncesinde okul bahçesinde gerçekleştirilen tören provası, renkli görüntülere sahne oldu. Türk bayraklarıyla alana çıkan öğrenciler, bayram gösterileri için hazırlıklarını sürdürdü. Prova sırasında kaldırımdan geçen vatandaşlar da öğrencilerin çalışmalarını ilgiyle izledi. Bazı vatandaşlar, çocukların gösteri hazırlıklarını cep telefonlarıyla kaydetti. Farklı ülkelerden gelen öğrencilerin Türk bayrakları eşliğinde Cumhuriyet Bayramı için hazırlık yapması, çevredeki vatandaşların ilgisini çekerken okulda 29 Ekim coşkusu yaşandı. **Foto-Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

İHALE İLANI
ARAÇ KİRALAMA HİZMETİ ALINACAKTIR

2027 Yılı Sürücülü ve Yakıtsız Araç Kiralama Hizmet Alım işi hizmet alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir.
İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

İhale Kayıt Numarası (İKN) : 2026/2062147
1- İdarenin
1.1. Adı : AKSARAY GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
1.2. Adresi : HACILAR HARMANI MAH. 5732. SOKAK NO:1 AKSARAY MERKEZ/AKSARAY
1.3. Telefon numarası : 03822176301
1.4. İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2- İhalenin
2.1. Tarih ve Saati : 09.11.2026 - 10:30
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres : AKSARAY GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ HACILAR HARMANI MAH. 5732. SOKAK NO:1
3- İhale konusu hizmet alımının
3.1 Adı : 2027 Yılı Sürücülü ve Yakıtsız Araç Kiralama Hizmet Alım işi
3.2. Niteliği, türü ve miktarı : 1 adet Araç, 1 Adet Şoför Kiralama Hizmeti
Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer : AKSARAY GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ / Hacılar Harmanı Mah. 5732.Sokak No:1
3.4. Süresi/teslim tarihi : İşe başlama tarihi 02.01.2027, işin bitiş tarihi 31.12.2027
3.5. İşe başlama tarihi : 02.01.2027
4- Katılım ve yeterlik kriterleri:
4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:
4.1.1. Teklif mektubu.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olunduğunu gösteren bilgi ve belgeler:
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.
4.1.3. Geçici teminat.
4.1.4 İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.
4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşıması gereken kriterler:
Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.
4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşıması gereken kriterler:
4.3.1. Son beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında kabul işlemleri tamamlanan ve teklif edilen bedelin % 30 oranından az olmamak üzere, ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler veya teknolojik ürün deneyim belgesi.
4.3.1.1. Tüzel kişi tarafından iş deneyimini göstermek üzere kullanılan belgenin, tüzel kişiliğin yarısından fazla hissesine sahip ve 4734 sayılı Kanuna göre yapılacak ihalelere ilişkin sözleşmelerin yürütülmesi konusunda temsile ve yönetime yetkili olan ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicili müdürlükleri veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartların korunduğunu gösteren, e-forma uygun belgenin kullanılması zorunludur.
4.3.1.2. 4734 sayılı Kanun kapsamındaki idarelere taahhüt edilenler dışında yurt dışında gerçekleştirilen işlerden elde edilen iş deneyiminin 13/1/2011 tarihli ve 6102 sayılı Türk Ticaret Kanununun 195 inci maddesinin ikinci fıkrası gereğince pay çoğunluğuna dayanarak kurulan şirketler topluluğu ilişkisi içinde kullanılması halinde bu hukuki ilişkiyi ve bu ilişkinin süresini tevsik eden belgelerin sunulması zorunludur.
4.3.2. İstekli tarafından teklifi kapsamında ihaleye katılım belgesine aktarılarak sunulması ve/veya sağlanması gerektiği bu Şartnamenin 7 nci maddesi dışındaki maddeleri ile teknik şartnamede belirtilen aşağıdaki belgeler ve/veya yeterlik kriterleri:
Teklif Edilecek Araç Bilgileri
4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:
4.4.1.
Kamu veya özel sektörde tek sözleşmeye bağlanmış her türlü sürücülü veya sürücüsüz araç kiralama işi benzer iş olarak kabul edilecektir. Kamuya yapılan işlerde İş Deneyim Belgesinin EKAP'ta kayıtlı olması zorunludur.
Özel sektörde yapılan işler ise; HİZMET ALIMI İHALELERİ UYGULAMA YÖNETMELİĞİ'nin İş deneyim belgesi düzenlenemeyen hallerde iş deneyimini gösteren diğer belgeler ve bu belgelerde aranacak kriterleri karşılamak zorundadır.
5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.
7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.
8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.
9- İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.
10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.
11- İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.
12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.
13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 90 (Doksan) takvim günüdür.
14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
15- Diğer hususlar:
İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (R) : Araç Kiralama/0,77
Sınır değerin altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Resmi İlanlar :www.ilan.gov.tr **BASIN :2578904**

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

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

68 Aksaray Belediyespor, Polatlı Belediye Spor maçına hazırlanıyor

Türkiye Kadınlar Hentbol 1. Ligi'nde şampiyonluk mücadelesi veren 68 Aksaray Belediyespor, ligin 4'üncü haftasında sahasında karşılaşacağı Polatlı Belediye Spor maçının hazırlıklarını sürdürüyor.



Cumartesi günü saat 14.00'te Dağılgan Spor Salonu'nda oynanacak mücadeleye galibiyet hedefiyle hazırlanan siyah-beyazlı ekip, ligde ilk üç haftayı galibiyetle tamamladı. Aksaray temsilcisi, Polatlı Belediye Spor karşısında da kazanarak liderliğini sürdürmek istiyor. Teknik Direktör Muhiddin Kılınç yönetiminde çalışmalarına devam eden takımda, antrenmanlarda oyuncuların hırslı ve istekli görüntüsü teknik heyeti ve yönetimi sevindirdi. Şampiyonluk yolunda emin adımlarla ilerlemek isteyen 68 Aksaray Belediyespor, Polatlı Belediye Spor karşılaşmasında taraftar desteğini de arkasına almak istiyor. Siyah-beyazlı kulüp, tüm Aksaraylı hentbolseverleri cumartesi günü saat 14.00'te Dağılgan Spor Salonu'nda oynanacak mücadeleye davet ediyor. Taraftarların tribünleri doldurarak takıma destek vermesi bekleniyor. **Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

68 Aksaray Belediyespor'un rakibi namağlup Gebze



TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta mücadele eden 68 Aksaray Belediyespor, ligin 9'uncu haftasında sahasında konuk edeceği Güzide Gebze Spor Kulübü maçının hazırlıklarını sürdürüyor. Siyah-beyazlı ekip, namağlup rakibi karşısında sahadan üç puanla ayrılarak ligde yeniden çıkışa geçmeyi hedefliyor. Teknik Direktör Mehmet Yıldırım yönetiminde gerçekleştirilen antrenmana düz koşuyla başlayan siyah-beyazlı ekip, 5'e 2 top kapma çalışmasının ardından çift kale maçla idmanı tamamladı. Ligde geride kalan haftalarda 2 galibiyet, 3 beraberlik ve 3 mağlubiyet alan 68 Aksaray Belediyespor, topladığı 9 puanla 11'inci sırada bulunuyor. Rakip Güzide Gebze Spor Kulübü ise 5 galibiyet ve 3 beraberlikle 18 puan topladı ve namağlup şekilde 4'üncü sırada yer alıyor. Ligin 8'inci haftasında İzmir deplasmanında aldığı 2-1'lik mağlubiyetin ardından yeniden çıkışa geçmek isteyen siyah-beyazlılar, sahasında oynayacağı karşılaşmayı kazanarak üst sıralara tırmanmayı hedefliyor. Saha ve seyirci avantajını kullanmak isteyen 68 Aksaray Belediyespor, güçlü rakibi karşısında 90 dakika boyunca mücadele ederek üç puan arayacak.
Haber: Erkan ALTUNTAŞ

Filenin Sultanları'nın Dünya Kupası'ndaki rakipleri netleşti

2027 FIVB Kadınlar Voleybol Dünya Kupası'nda mücadele edecek A Millî Kadın Voleybol Takımının grup aşamasındaki rakipleri belli oldu. ABD ve Kanada'nın ev sahipliğinde 20 Ağustos-5 Eylül 2027 tarihleri arasında düzenlenecek organizasyonda Filenin Sultanları, C Grubu'nda Dominik Cumhuriyeti, Fransa ve Mısır ile karşı karşıya gelecek. Dünya voleybolunun önemli organizasyonlarından biri olan 2027 FIVB Kadınlar Voleybol Dünya Kupası'nda grup kuraları çekildi. 32 takımın mücadele edeceği şampiyonada, takımlar dörderli sekiz gruba ayrılacak. Gruplarını ilk iki sırada tamamlayan ekipler, son 16 turuna yükselecek. Eleme aşaması; son 16 turu, çeyrek final, yarı final, üçüncülük maçı ve final karşılaşmalarından oluşacak. ABD ve Kanada'da toplam beş şehrin ev sahipliği yapacağı organizasyonda karşılaşmalar Anaheim, Omaha ve Orlando ile Montreal ve Quebec City'de oynanacak. Grup karşılaşmalarına Kanada'da Montreal'deki Bell Centre ve Quebec City'deki Videotron Centre ile ABD'de Omaha'daki CHI Health Center Arena ve Orlando'daki Kia Center ev sahipliği yapacak. Şampiyonanın final etabı ise Anaheim'daki Honda Center'da gerçekleştirilecek.
2027 FIVB Kadınlar Dünya Kupası'nda oluşan gruplar şu şekilde: A Grubu: İtalya, Belçika, Kolombiya, Porto Riko, B Grubu: Brezilya, Çekya, Kenya, Güney Kore
C Grubu: Türkiye, Dominik Cumhuriyeti, Fransa, Mısır
D Grubu: ABD, Tayland, Meksika, Yunanistan
E Grubu: Polonya, Imanya, Slovenya, Küba, F Grubu: Japonya, Rusya, Arjantin, Bulgaristan, G Grubu: Kanada, Sırbistan, Ukrayna, Kamerun
H Grubu: Çin, Hollanda, İsveç, İsviçre
(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.ALİAĞA FUTBOL A.Ş.	8	7	0	1	17	11	6	21
2.SEZA ÇİMENTO ELAZIĞSPOR	8	6	1	1	22	7	15	19
3.MUŞ SPOR KULÜBÜ	8	6	1	1	22	12	10	19
4.GÜZİDE GEBZE SPOR KULÜBÜ	8	5	3	0	14	6	8	18
5.İNEGÖL KAFKAS SPOR KULÜBÜ	8	5	1	2	14	9	5	16
6.KIZILKAYA TARIM ŞANLIURFASPOR	8	4	3	1	16	11	5	15
7.ÇORLU SPOR 1947	8	4	2	2	15	9	6	14
8.ISBAŞ ISPARTA 32 SPOR KULÜBÜ	8	3	2	3	16	16	0	11
9.EFOR ÇAY ERBAASPOR	8	3	1	4	17	15	2	10
10.MENEMEN FUTBOL KULÜBÜ	8	3	1	4	8	10	-2	10
11.68 AKSARAY BELEDİYE SPOR	8	2	3	3	13	11	2	9
12.ANKARASPOR	8	3	0	5	11	13	-2	9
13.SOMASPOR	7	2	1	4	10	16	-6	7
14.SEBAT SPOR KULÜBÜ	7	1	2	4	11	15	-4	5
15.GMG KASTAMONUSPOR	8	2	1	5	7	21	-14	4
16.ARKENT ARNAVUTKÖY BELEDİYESİ FUTBOL SK	8	0	0	8	4	19	-15	-3
17.HATAYSPOR	8	1	1	6	4	14	-10	-5
18.ADANA DEMİRSPOR A.Ş.	8	2	1	5	6	12	-6	-44



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

YIL:20
SAYI: 5620

28 EKİM
2026 ÇARŞAMBA

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 uyarı: "Tedavi edilmeyen vertigo, denge sorunlarını ve düşme riskini artırabiliyor"



Acıbadem Bayındır Söğütözü Hastanesi KBB Uzmanı Prof. Dr. Yavuz Fuat Yılmaz, tedavi edilmeyen vertigo hastalığının denge sorunlarını ve düşme riskini artırdığını belirterek uyarılarda bulundu. Vertigo, kişinin kendisinin veya çevresinin döndüğünü hissetmesiyle ortaya çıkan ve iç kulak ya da merkezi sinir sistemindeki denge mekanizmalarından kaynaklanabilen bir durum olarak tanımlanıyor. Baş dönmesi, sersemlik ve denge bozukluğu gibi belirtilere yol açabilen vertigonun tedavi edilmemesi, altta yatan nedene bağlı olarak günlük yaşam kalitesini düşürebiliyor ve düşme riskini artırabiliyor. Acıbadem Bayındır Söğütözü Hastanesi KBB Uzmanı Prof. Dr. Yavuz Fuat Yılmaz, vertigoya bağlı bazı denge sorunlarının vestibüler rehabilitasyonla azaltılabileceğini belirterek tedavinin kişiye özel planlanması gerektiğine dikkat çekti. Vestibüler rehabilitasyon nedir? Vestibüler rehabilitasyonun egzersiz temelli özel bir fizik tedavi programı olduğunu belirten Prof. Dr. Yılmaz, "Vestibüler rehabilitasyon, özellikle kronik dengesizliklerde veya iç kulak hasarlarına bağlı denge sorunlarında, beynin kendini yeniden düzenleme ve uyum sağlama (nöroplastisite) yeteneğinden yararlanır. Böylece denge sisteminin daha etkin çalışması hedeflenir" dedi. Bu sorunları yaşayanlar başvurabilir Vestibüler rehabilitasyonun, uygun hastalarda ve akut atak dönemi dışındaki birçok denge probleminde etkili olabildiğini ifade eden Prof. Dr. Yılmaz, "Kristal oynaması olarak bilinen pozisyonel vertigoda, uygun manevraların ardından devam eden sersemlik hissinin giderilmesinde; iç kulak iltihabı sonrasında kalıcı hale gelen dengesizliklerde; Meniere hastalığının ataklar arasındaki dönemlerinde görülen denge sorunlarında; yaşa bağlı denge bozukluklarında ve migrenle ilişkili vertigoda vestibüler rehabilitasyondan yararlanılabilir" diye konuştu. Vestibüler rehabilitasyon ile beynin denge sistemi yeniden eğitiliyor Vestibüler rehabilitasyonun temel amaçlarından birinin beynin denge sistemini yeniden eğitmek olduğunu aktaran Prof. Dr. Yılmaz, iç kulaktaki denge sisteminin işlevinde bozulma olduğunda beynin aldığı sinyallerin etkilenebildiğini belirtti. Prof. Dr. Yılmaz, "Vestibüler rehabilitasyon, beynin gözlerden, kaslardan ve eklemlerden gelen duyusal bilgileri daha etkin kullanarak dengeyi sağlamasına yardımcı olur" ifadelerini kullandı. Baş dönmesini tetikleyen hareketlere uyum sağlanması hedefleniyor Bakış stabilizasyonunun da vestibüler rehabilitasyonun amaçları arasında yer aldığını belirten Prof. Dr. Yılmaz, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bakış stabilizasyonu, baş hareket ederken gözlerin bir hedefe odaklanmasını ve görüntünün net kalmasını sağlar. Baş dönmesini tetikleyen hareketler, uzman kontrolünde güvenli ve kontrollü bir şekilde tekrarlanarak beynin bu hareketlere uyum sağlaması hedeflenir. Böylece zamanla belirtilerin azalmasına katkıda bulunulabilir." Vestibüler rehabilitasyonun duruş kontrolünü de geliştirmeyi amaçladığını kaydeden Prof. Dr. Yılmaz, özellikle ileri yaştaki bireylerde denge becerilerinin desteklenmesinin düşme korkusunun ve düşme riskinin azaltılmasına katkı sağlayabileceğini ifade etti. Tedavi kişiye özel planlanmalı Vestibüler rehabilitasyon programının kişinin şikâyetlerine, denge kaybının nedenine ve ihtiyaçlarına göre planlanması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Yılmaz, egzersizlerin bilinçsizce ve rastgele yapılmasının şikâyetleri artırabileceğine dikkat çekti. Prof. Dr. Yılmaz, "Vestibüler rehabilitasyon, KBB uzmanının değerlendirmesi doğrultusunda, bu alanda uzman odyologlar tarafından planlanmalı ve uygulanmalıdır" uyarısında bulundu. Tedavinin sıklıkla haftada 1-2 seans şeklinde planlandığını ve sürenin hastanın durumuna göre değişebildiğini belirten Prof. Dr. Yılmaz, sözlerini şöyle tamamladı: "Egzersizlerin ilk günlerinde hafif baş dönmesi ortaya çıkabilir. Bu durum, uygun egzersizlerde beynin denge sistemindeki değişikliklere uyum sağlama sürecinin bir parçası olabilir. Ancak belirtilerin şiddetlenmesi veya beklenmeyen şikâyetlerin ortaya çıkması halinde uzmanla iletişime geçilmelidir. Tedavinin başarısı için klinik seansların yanı sıra uzman tarafından önerilen ev egzersizlerinin de düzenli olarak yapılması önemlidir." **(İHA)**

'İşlenmiş et tüketimi kolon kanseri riskini artırıyor'



Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Şevket Özkaya, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin kanser riskiyle ilişkisine dikkat çekerek, her gün fazladan 100 gram kırmızı et tüketmenin kolon kanseri riskini yaklaşık yüzde 17, günde 50 gram işlenmiş et tüketmenin ise yüzde 18 artırdığını belirtti.

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Şevket Özkaya, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin kanser riskiyle ilişkisine dikkat çekerek, her gün fazladan 100 gram kırmızı et tüketmenin kolon kanseri riskini yaklaşık yüzde 17, günde 50 gram işlenmiş et tüketmenin ise yüzde 18 artırdığını belirtti. Özkaya, özellikle sucuk, sosis, salam, jambon ve pastırma gibi işlenmiş et ürünlerinin tüketiminde dikkatli olunması gerektiğini söyledi. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) bağlı Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (IARC) tarafından yapılan değerlendirmelerde kırmızı et, kanserojen olma ihtimali bulunan Grup 2A kategorisinde, işlenmiş et ise insanlarda kanserojen olduğuna ilişkin yeterli kanıt bulunan Grup 1 kategorisinde sınıflandırılıyor. Bu sınıflandırmaların kanserojenliğe ilişkin bilimsel kanıtın gücünü gösterdiğini, tek başına riskin büyüklüğünü ifade etmediğini belirten Özkaya, kırmızı et tüketiminin özellikle kolon kanseriyle ilişkilendirildiğini kaydetti.

"Hem demiri önemli bir faktör" Kırmızı et tüketimiyle kanser arasındaki ilişkiye değinen Özkaya, "DSÖ verilerine göre, her gün fazladan 100 gram kırmızı et tüketmek, kolon kanseri riskini yaklaşık yüzde 17 artırıyor. Araştırmacılar, kırmızı ette bol miktarda bulunan bir demir türü olan hem demirini önemli bir faktör olarak gösteriyor. Bu demir, kolonun iç yüzeyini tahriş edebilir ve zararlı bileşikler oluşturabilir" dedi. Kırmızı etin yanı sıra işlenmiş et tüketiminin de önemli bir risk faktörü olduğuna dikkat çeken Özkaya, işlenmiş etlerin tuzlama, kürleme, fermantasyon ve tütsüleme gibi yöntemlerle hazırlandığını ifade etti. Sucuk, sosis, salam, jambon, pastırma ve konserve etlerin bu grupta yer aldığını belirten Özkaya, işlenmiş etlerde kullanılan bazı katkı maddeleri ve uygulanan işlemlerin sağlık açısından önem taşıdığını dile getirdi.

"İşlenmiş et daha büyük bir endişe kaynağı" İşlenmiş et tüketiminin kolon kanseriyle ilişkisinin bilimsel çalışmalarla ortaya konulduğunu belirten Özkaya, "İşlenmiş et daha büyük bir endişe kaynağı. Taze kırmızı et daha çok ilgi çekse de işlenmiş etin daha yüksek risk taşıdığına dikkat çekiliyor. Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı, işlenmiş eti en yüksek risk kategorisi olan Grup 1'e yerleştirerek, kolorektal kansere neden olduğuna dair yeterli kanıt bulunduğunu doğruladı" diye konuştu. Günlük tüketim miktarının önemine işaret eden Özkaya, "Günde sadece 50 gram işlenmiş et tüketmek, yaklaşık iki dilim jambona denk geliyor ve kolon kanseri riskini yüzde 18 artırıyor. Bu da taze kırmızı ete kıyasla daha dik bir risk eğrisi gösteriyor" ifadelerini kullandı.

"Nitrit ve nitratlara dikkat" İşlenmiş et ürünlerinin üretiminde kullanılan nitrit ve nitratların yanı sıra yüksek sıcaklıkta pişirme sırasında oluşabilen bazı kimyasal bileşiklerin de araştırmalarda ele alındığını belirten Özkaya, "Nitritler en büyük sorun. Üreticiler, pastırma, sosis ve jambon gibi gıdaları korumak için bu katkı maddelerine güveniyorlar. Bu bileşikler kolon mukozasına saldırarak kolon kanserleri için elverişli bir zemin oluşturuyor" şeklinde konuştu. Kırmızı et tüketiminin pankreas ve prostat kanserleriyle ilişkisine yönelik bazı bulgular bulunduğunu, ancak bu alanlardaki kanıtların kolon kanserine ilişkin kanıtlardan daha sınırlı olduğunu aktaran Özkaya, tüketim miktarı arttıkça riskin de artabileceğine dikkat çekti. "Beslenmede denge ve porsiyon kontrolü önemli" Et tüketiminin tamamen bırakılması gerektiği yönünde bir değerlendirme yapmadıklarını belirten Özkaya, beslenme alışkanlıklarının bir bütün olarak ele alınması gerektiğini belirterek şunları söyledi: "Küresel sağlık verileri, günde sadece 50 gram işlenmiş et tüketmenin (yaklaşık iki dilim pastırmaya denk) bir bireyin kolorektal kansere yakalanma konusundaki bağıl riskini yüzde 18 oranında artırdığını gösteriyor. Halk sağlığı yetkilileri, hemen tamamen yasaklama çağrısında bulunmak yerine tüketicilere porsiyon kontrolü yapmalarını, diyetlerini lifli gıdalar ile bitkisel proteinlerle dengelemelerini ve uzun vadeli birikimli beslenme alışkanlıklarının farkında olmalarını tavsiye ediyor." (İHA)

Kemiklere aşırı yüklenmenin getirdiği tehlike: Stres kırığı



Klasik kemik kırıkları genellikle düşme, trafik kazası veya şiddetli bir darbe sonucu kemik bütünlüğünün aniden bozulmasıyla oluşurken, stres kırıkları, halk arasında bilinen adıyla zorlanma kırıkları, ani bir travma olmadan meydana geliyor. Medicana Sağlık Grubu Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Harun Kütahya, bu durumun kemiğe aşırı yüklenilmesi ve tekrarlayan zorlanmalar nedeniyle zamanla hücresel düzeyde yıpranması sonucu oluşan mikroskobik, kılcal çatlaklar olduğunu belirtti. Kemikler, kapasitelerini aşan bir baskıya maruz kaldığında gizli tehlikeyle karşı karşıya kalıyor. Bu durum sonucunda da stres kırığı meydana geldiğini belirten Medicana Konya Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Harun Kütahya, bir binanın kolonlarında zamanla oluşan ve gözle görülmeyen ince çatlaklar gibi kemiklerin kapasitelerini aşan bir baskıya maruz kaldığında bu gizli tehlikeyle karşı karşıya kaldığının da altını çizdi.

Kemikteki hücresel savaş Kemiklerin cansız yapılar olmadığını, aksine sürekli kendilerini yenileyen canlı dokular olduğunu belirten Op. Dr. Harun Kütahya, şu bilgileri verdi: "Bu yenilenme sürecinde iki temel hücre grubu rol oynar. Kemiği yıkan osteoklastlar ve yeni kemik dokusu üreten osteoblastlardır. Yoğun fiziksel aktivite veya mekanik stres arttığında, vücut doğal olarak kemik yıkımını (osteoklastik aktiviteyi) hızlandırır. Normal şartlarda bu yıkımı, yeni kemik yapımı takip eder. Ancak kemiğe binen yükün sıklığı ve şiddeti çok yüksek olduğunda, yıkım hızı yapım hızını aşar. Sonuç olarak kemiğin mikromimarisi zayıflar, kemikte mikro-çatlaklar birikir ve süreç stres kırığı ile sonuçlanır. Stres kırıkları da altta yatan nedene göre tıbbi olarak ikiye ayrılır. Bunlardan ilki yorgunluk kırıklarıdır. Anormal derecede yüksek mekanik stresin, sağlıklı bir kemiğe uygulanmasıyla oluşur. Genellikle sporcularda, dansçılarda ve askerlerde görülür. Bir diğeri ise yetmezlik kırıklarıdır. Normal düzeydeki günlük yüklerin, kemik erimesi (osteoporoz) veya D vitamini eksikliği gibi nedenlerle mineral yapısı zayıflamış bir kemiğe uygulanmasıyla oluşur." Op. Dr. Harun Kütahyas stres kırıklarının oluşumuna neden olan risk faktörleriyle ilgili şunları kaydetti: "Antrenman , yoğunluğunun birden artırılması, spor yapmaya yeni başlayanların veya profesyonellerin aniden daha ağır, uzun veya sık çalışması sakıncalıdır. Yanlış ayakkabı tercihinin yanında ve spor için sert zeminlerin seçilmesi uygun değildir. Darbe emici özelliği kaybolmuş ayakkabılarla beton veya asfalt gibi esnek olmayan zeminlerde uzun süre koşmak sakıncalıdır. Anatomik faktörlerin göz önünde bulundurulmaması yani düz tabanlık veya yüksek ayak kemerine sahip olmak yük dağılımını bozarak riski artıracağından olumsuz faktörler arasındadır. Aynı zamanda bu rahatsızlık biyomekanik yük aktarımının merkezinde olan alt ekstremitede; özellikle kaval kemiğinde ve ayak tarak kemiklerinde sıklıkla görülmektedir." Op. Dr. Harun Kütahya, stres kırığının belirtileri kadar basit kas ağrısından nasıl ayırt edileceğinin de önemli olduğunu belirterek, "Stres kırığının en tipik belirtisi, aktivite sırasında başlayan ve dinlenince geçen ağrıdır. İlk başlarda sadece uzun yürüyüşlerde veya şartlarda hissedilen hafif bir sızı, önlem alınmadığında günlük yürüyüşleri bile imkansız hale getirebilir. Ağrının olduğu bölgeye elle bastırıldığında noktasal bir hassasiyet ve hafif bir şişlik fark edilir. Klasik kırıklar gibi ani ve şiddetli bir morarma genellikle görülmez, bu yüzden hastalar durumu sıklıkla basit bir kas ağrısı sanarak ihmal edebilir. Geçmeyen bacak veya ayak ağrılarında mutlaka bir ortopedi ve travmatoloji uzmanına başvurulmalıdır. Stres kırıklarının erken evresinde radyolojik olarak gizli bir dönem vardır. Semptomların başlamasından sonraki ilk 2-3 hafta boyunca çekilen normal röntgen filmleri tamamen normal sonuç verebilir. Bu evrede kesin teşhis koyabilmek, kortikal çatlaktan bile önce gelişen kemik iliği ödemini görebilmek için altın standart inceleme yöntemi MRG (Emar görüntüleme) incelemesidir" dedi.

Tedavide en önemli ilaç biyomekanik istirahattir Stres kırıklarının tedavisinde ekseriyâ cerrahi müdahaleye gerek duyulmadığını, en temel tedavinin, kemiğe yük binmesini engellemek ve ona biyolojik olarak kendini tamir etmesi için zaman tanımak olduğunu anlatan Op. Dr. Harun Kütahya, "İstirahat ve aktivite modifikasyonu yapmak, yani ağrıya neden olan aktivitelere 4 ila 6 hafta ara verilmelidir. Bu süreçte kemiğe yük bindirmeyen yüzme veya yüzme gibi sporlar tercih edilebilir. Özel botlar ile sabitleme yapılmalıdır. Kırığın yerine göre, doktorunuz o bölgeyi koruyacak özel yürüme botları veya yükü azaltmak için koltuk değneği önerebilir. Medikal ve beslenme desteğini sağlanması elzemdir. Ağrı ve ödemi azaltmak için doktor kontrolünde ilaçlar kullanılabilir. Kemik iyileşmesini hızlandırmak adına D vitamini ve kalsiyum değerleri kontrol edilerek eksiklikler giderilmelidir. Son olarak nadir de olsa cerrahi müdahale gerçekleştirilebilir. Femur boynu (uyluk kemiği) veya naviküler kemik gibi kanlanması zayıf ve yüksek riskli bölgelerdeki stres kırıklarında, kırığın ayrışmasını ve kaynamamasını önlemek amacıyla cerrahi sabitleme gerekebilir" diye konuştu.

Stres kırığından korunmak için altın kurallar Stres kırığından korunmak için birkaç önemli hususa dikkat etmenin çok önemli olduğunu ifade eden Op. Dr. Harun Kütahya, "Kademeli artış yapın. Yani egzersiz sürelerinizi ve yoğunluğunuzu haftalık olarak yüzde 10'dan fazla artırmayın. Doğru ekipman seçin. Ayak yapınıza uygun, darbe emici özelliği yüksek ayakkabılar tercih edin ve eskiyen spor ayakkabılarınızı zamanında değiştirin. Vücudunuzu dinleyin. Ağrı, vücudun bir imdat çağrısıdır. Ağrının üzerine giderek spor yapmaya devam etmek, küçük bir kılcal çatlağın tam ve ayrışmış bir kemik kırığına dönüşmesine yol açabilir. Hareket etmek sağlıktır ancak kontrollü ve bilinçli hareket etmek kemiklerinizin korunmasına yardımcı olacaktır" ifadelerini kullandı. **(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
MİGROS
D&R MUSIC STORE
BURGER KING
TAKISTIR ACCESSORIES
Queen Elizabeth Travel Bags
NAZ _gümüş_saat
SAAT - GÖZLÜK PARFÜM KOZMETİK | GÜMÜŞ BİJİTERİ
PAULMARK
ÇETMUT Saat & Accessories
Çakır
SBL AKSESUAR
Klas Sinemaları
sporjinal.
Happy Kids Park
NEVAS NEVAS OUTLET
POLO CLUB Since 1998
PRN Clothing store
KİTAPUS
tavuk dünyası
DOUBLE THREE COFFEE & FOOD
TERRA PİZZA pizzapizza
L'ÉCLAIR PATISSERIE
Pizza Lovers
YEMEN KAHVESİ Tahsin Ağa
öncü meriç
Çikolata Aşkı
fatih Sabri Pastanesi 1968
Yogloo
chicken Lovers
Hanem Lahmacun & Pide
AKSARAY'IN KALBİ