

Zayıflama iğneleriyle kilo verenler dikkat

Son dönemde obezite tedavisinde yaygınlaşan zayıflama iğneleri, sağladıkları yüksek oranlı kilo kaybıyla dikkat çekerken kas kaybı, beslenme yetersizlikleri ve tedavi sonrasında yeniden kilo alma riskiyle de tartışılıyor. Doç. Dr. Merve Bayram, zayıflama iğnelerinin vücut kompozisyonu ve metabolizma üzerindeki etkilerine ilişkin önemli değerlendirmelerde bulundu. Kilo kaybının yalnızca tartıdaki rakamlarla değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Bayram, özellikle kas kaybının uzun vadeli sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekti. **Haberin devamı 7'de**

HALKIN SESİ - HABERİN ADRESİ

AKSARAY Egemen

13 KASIM 2026 CUMA www.aksarayegemen.com.tr 7 TL

Uzantı, personelle buluştu



Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, Temel Eğitim ve Hayat Boyu Öğrenme şube müdürlüklerinde görev yapan personelle düzenlenen değerlendirme toplantısında bir araya geldi. Eğitim faaliyetlerinin ele alındığı toplantıda, kurum içi koordinasyonun güçlendirilmesi ve çalışmaların daha verimli yürütülmesi üzerinde duruldu. **Ayrıntılar 5'te**

Aksaray Anadolu'nun parlayan yıldızı olacak

Aksaray Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, Egemen Gazetesi'ne yaptığı özel açıklamalarda, 2019 yılından bu yana hayata geçirilen projeleri ve şehrin geleceğine yönelik hedeflerini anlattı. Altyapıdan kentsel dönüşüme, ulaşımdan çevre yatırımlarına, sosyal projelerden kültür ve sanata kadar birçok alanda önemli çalışmaya imza attıklarını belirten Dinçer, Aksaray'a modern bir kent kimliği kazandırmak için çalıştıklarını söyledi.



Egemen Gazetesi olarak Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer'i makamında ziyaret ettik. Başkan Dinçer, göreve geldiği günden bu yana yaptığı çalışmaları özetlerken hedefindeki Aksaray'ı da bizlerle paylaştı. 15 Nisan 2019 tarihinde göreve başladığını belirten Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, bugüne kadar ekibi ve Aksaray halkıyla birlikte şehre değer katan birçok projeye imza attıklarını söyledi. Şehrin geleceğine yönelik stratejik hedefleri vatandaşlarla birlikte belirlediklerini ifade eden Dinçer, oluşturdukları yol haritasında planlı ve programlı şekilde ilerlediklerini kaydetti. Halkın ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda altyapıdan üstyapıya, eğitimden sağlığa, kültürden sanata ve ulaşıma kadar birçok alanda çalışmalar yürüttüklerini belirten Dinçer, "Bizler, her çalışma ve projemizi şehrimizin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde devreye alıyoruz. Kaynaklarımızı verimli kullanarak kentimizin vizyonunu değiştiren önemli çalışmalar yaptık ve yapıyoruz. Kentsel dönüşüm ile şehir merkezimize yeni bir kimlik kazandırıyoruz. Yeni Belediye Hizmet Binamız, Dar Gelirlilere Yönelik Sosyal Konutlar, Selçuklu Külliyesi, Katı Atık Bertaraf ve Düzenli Depolama Tesisi, İleri Düzey Biyolojik Atıksu Arıtma Tesisi, Bedir Muhtar Külliyesi, Kitap Konakları, Engelsiz Yaşam Merkezi, Toplama Ayrıştırma Tesisi ve Kadın Aktivite Merkezleri şehrimizin geleceğine yaptığımız yatırımlardan öne çıkanlar" dedi.

MİLLET BAHÇESİ VE YEŞİL ALANLAR ÖNCELİĞİMİZ

Aksaray'ın daha yeşil ve yaşanabilir bir şehir olması için çalışmalarını sürdürdüklerini belirten Başkan Dinçer, "Asbest boruların büyük kısmını değiştirdik, yıl içerisinde geri kalan kısmını da tamamlıyoruz. Şehrimizin mevcut parklarına ilaveten 26 yeni park kazandırdık ve 100 bin fidan hedefine ulaştık. Sevgi evleri, Yeni Mahalle Konağı ve sosyal tesisler, yeni pazar alanları ile yenilenen pazarlar, çorba evleri, taziye evleri, muhtar evleri, tarihi yapıların restorasyonu, millet kıraathanelerimiz ve millet bahçelerimizle şehrimizin çehresini değiştiriyoruz." ifadelerini kullandı. Şehrin gelişimine yönelik yatırımlara da değinen Dinçer, "Ülkemizde ilk kez engelli derneklerimizi Engelli Koordinasyon Merkezi çatısı altında topladık. Gençlerimiz için açtığımız Bilim Merkezinde bilim ve teknoloji inovasyonunu başlattık. Salı Pazarı çatısında kurduğumuz Güneş Enerjisi Santralimiz 2 yılda kendi maliyetini karşıladı. Yeni Sanayi Sitemiz tamamlandı ve esnafımızın taşınma işlemi başladı. Belediye araç filomuza 36 iş makinesi, şehir içi ulaşım sistemine ise 6 yeni otobüs kazandırdık. Makas mevkisinde şehir giriş ve çıkışlarını yeniden düzenledik. Yeni kavşaklarla ulaşımı rahatlatırken dekoratif aydınlatmalar-la kent estetiğine ve tasarrufa katkı sunduk. Terminal binamızı yeniledik. Şehrimizin yol ağını genişletmek için 50 ve 25 metrelik yeni bulvar yolları açıyoruz" dedi. **Ayrıntılar 2'de**





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

ASÜ'de yüzlerce fidan dikildi



Aksaray Üniversitesi (ASÜ), 11 Kasım Millî Ağaçlandırma Günü kapsamında düzenlediği etkinlikle kampüsün yeşil dokusunu güçlendirmeye yönelik çalışmalarına bir yenisini daha ekledi. Bahar aylarında hizmete açılması planlanan yeni Göl Park Alanı'nda gerçekleştirilen etkinlikte yüzlerce fidan dikildi. Aksaray Üniversitesi yeni Göl Park Alanı'nda gerçekleştirilen fidan dikim etkinliğine ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Ömer Köse, Prof. Dr. Erşan Sever ve Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak, Genel Sekreter Ahmet Bülbül, dekanlar, akademisyenler, idari personel ve çok sayıda öğrenci katıldı. **Haberin devamı 4'te**

Talha Catering'in yeni tesisi açıldı



Talha Holding bünyesinde faaliyet gösteren Talha Catering'in Aksaray Organize Sanayi Bölgesi'ndeki yeni üretim tesisinin açılışı, düzenlenen törenle gerçekleştirildi. Açılış programına Aksaray Ticaret ve Sanayi Odası (ATSO) Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Koçaş, Aksaray İl Genel Meclis Başkanı Latif Ağır, AK Parti İl Başkanı Hamza Aktürk, İYİ Parti İl Başkanı Sercan Belgemen, Yeni Parti İl Başkanı Bilal Özdemir, ATSO Meclis Başkanı Fatih Tekin ve çok sayıda davetli katıldı. Protokol üyeleri ve firma yetkililerinin katılımıyla gerçekleştirilen kurdele kesiminin ardından davetliler yeni üretim tesisini gezerek firma yetkililerinden bilgi aldı.(Haber Bülteni)

Aksaray merkezli siber suç operasyonunda 4 tutuklama



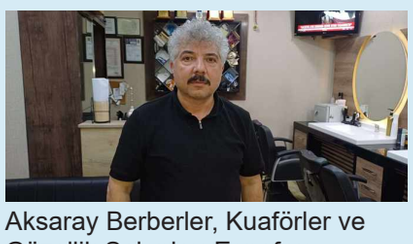
Aksaray Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde, bilişim sistemleri kullanılarak nitelikli hırsızlık suçunu işlediği değerlendirilen şüphelilere yönelik 3 ilde eş zamanlı operasyon düzenlendi. MASAK verileri üzerinden yapılan incelemelerde, 7 şüphelinin banka hesaplarında toplam 589 milyon TL'lik para hareketliliği tespit edildi. Operasyonda gözaltına alınan 4 şüpheli tutuklandı. **Sayfa 3'te**

İskender papağanları Aksaray'da görüntülendi



Aksaray'da istilacı tür olarak bilinen yeşil renkli İskender papağanları görüntülendi. Öğretmen Yasin Karaman, Bayram Baba Mahallesi'ndeki Kılıçaslan Parkı'nda yürüyüş yaptığı sırada ağacın tepesine yuva yapan 3-4 papağanı cep telefonuyla kaydetti. Karaman, "Yürüyüş yaparken seslerini duyup ağaca baktım. Araştırınca istilacı İskender papağanları olduklarını öğrendim. Aksaray'da ilk kez gördük" dedi. **Haberin devamı 5'te**

Doğan'dan düşük fiyatlı tıraşa tepki



Aksaray Berberler, Kuaförler ve Güzellik Salonları Esnaf ve Sanatkârlar Odası Başkanı Mehmet Doğan, kentte fiyat tarifesinin altında hizmet veren erkek berber salonuna tepki gösterdi. **Ayrıntılar 5'te**

Ortaköy Kütüphanesi'nde çalışmalar

Aksaray'ın Ortaköy ilçesinde yapımı devam eden İlçe Halk Kütüphanesi'nin inşaat çalışmaları sürüyor. İl Kültür ve Turizm Müdürü Abdullah Oğuz, kütüphane inşaatında incelemelerde bulunarak çalışmaların son durumu hakkında yetkililerden bilgi aldı.5'te

Halkın Sesi-Haberin Adresi AKSARAY
Egemen

Aksaray Anadolu'nun parlayan yıldızı olacak

Egemen Gazetesi olarak Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer'i makamında ziyaret ettik. Başkan Dinçer, göreve geldiği günden bu yana yaptığı çalışmaları özetlerken hedefindeki Aksaray'ı da bizlerle paylaştı.



Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, 15 Nisan 2019 tarihinde göreve başladığını belirterek bugüne kadar ekibi ve Aksaray halkı ile birlikte Aksaray'a değer katan, şehre modern kent kimliği kazandıran ve şehrin gelişmesine katkı sunan birçok projeye başarıyla imza attıklarını söyledi. Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, şehre vizyon katacak stratejik hedefleri önce halkla, şehrin insanlarıyla el ele vererek belirlediklerini söyleyerek Aksaray'ın geleceği için yol haritasını oluşturduklarını ve ardından da bu hedeflere bağlı olarak yol haritasında adım adım ilerlediklerini ifade etti. Önce halkın temel ihtiyaçlarının ve isteklerinin belirlendiğini hatırlatan Başkan Dinçer, ihtiyaçların yerinde tespitler sonucu belirlendiğini, altyapıdan üstyapıya, kültürden sanata, eğitimden sağlığa, ulaşım ve sosyal projelere varıncaya kadar pek çok alanda çalışmalar yürüttüklerini söyledi. Hizmet süresi boyunca projelerin tamamının planlı ve programlı şekilde hayata geçirildiğinin altını çizen Başkan Dinçer, "Bizler, her çalışma ve projemizi şehrimizin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde devreye alıyoruz. Kaynaklarımızı verimli kullanarak kentimizin vizyonunu değiştiren önemli çalışmalar yaptık ve yapıyoruz. Kentsel dönüşüm ile şehir merkezimize yeni bir kimlik kazandırıyoruz. Yeni Belediye Hizmet Binamız, Dar Gelirlilere Yönelik Sosyal Konutlar, Selçuklu Külliyesi, Katı Atık Bertaraf ve Düzenli Depolama Tesisi, İleri Düzey Biyolojik Atıksu Arıtma Tesisi, Bedir Muhtar Külliyesi, Kitap Konakları, Engelsiz Yaşam Merkezi, Toplama Ayrıştırma Tesisi, Kadın Aktivite Merkezleri şehrimizin geleceğine yaptığımız yatırımlardan öne çıkanlar…" dedi.

MİLLET BAHÇESİ VE YEŞİL ALANLAR ÖNCELİĞİMİZ

Başkan Dinçer, "Bunun yanında üzerinde durduğumuz konular arasında yer alan asbest boruların büyük kısmını değiştirip yıl içerisinde geri kalan kısmını tamamlıyoruz. Şehrimizin mevcut parklarına ilaveten 26 adet yeni park kazandırdık ve bugüne kadar 100 bin fidan hedefine ulaştık. Sevgi evleri, Yeni Mahalle Konağı ve sosyal tesisler, yeni pazar alanları ile yenilenen pazarlar, çorba evleri, taziye evleri ve muhtar evleri, tarihi yapıların restorasyonu, millet kıraathanelerimiz ve millet bahçelerimizle şehrimizin çehresini değiştiriyoruz. Ülkemizde ilk kez engelli derneklerimizi Engelli Koordinasyon Merkezi çatısı altında topladık. Gençlerimiz için açtığımız Bilim Merkezinde bilim ve teknoloji inovasyonunu başlattık. Salı Pazarı çatısında kurduğumuz Güneş Enerjisi Santralimiz 2 yılda kendi maliyetini karşıladı. Yeni Sanayi Sitemiz tamamlandı ve esnafımızın taşınma işlemi başladı. Belediye hizmetlerimizi daha etkin sunabilmek için belediye araç filomuza 36 iş makinesi kazandırdık. Ulaşımda, şehir içi ulaşım sistemine 6 adet yeni otobüs dâhil ettik. Makas mevkisinde şehir giriş ve çıkışlarını yeniden düzenledik. Yeni kavşaklarla ulaşımı akıcı hâle getirirken dekoratif aydınlatma ile tasarrufa ve kent estetiğine katkı sunduk. Şehrimizin aynası konumundaki terminal binamızı yeniledik. Şehrimizin yol ağını genişletmek için 50 ve 25 metrelik yeni bulvar yolları açıyoruz. Sağlıklı yaşama yönelik olarak şehrimizde bisiklet yolları inşa ederek akıllı bisiklet uygulaması başlattık. Bisiklet festivali ile üzüm festivali gibi kültürel etkinlikler düzenledik. Ayrıca vatandaşlarımızla buluştuğumuz Mahalle Meclisi toplantılarımız bu yıl da kaldığı yerden devam edecek. Sivil toplum kuruluşları, meslek odaları ve sektör temsilci-leri ile buluşmalarımızı her alanda sürdüreceğiz." dedi. **Foto-Haber: Şirin SAVAŞ**





'Şehrimizi eski, ekonomik ve fiziki ömrünü tamamlamış yapılardan kurtarmaya kararlıyız. Can ve mal güvenliğini tehdit eden, kullanım ömrünü tamamlamış yapıları tek tek ortadan kaldırarak şehrimizin geleceğine güvenli yapılar kazandıracağız. Aksaray'ın modern şehir kimliğine yakışmayan, yıllar içerisinde yıpranmış ve artık ihtiyaçlara cevap vermeyen yapıların yerine çağın gereklerine uygun, güvenli ve işlevsel alanlar oluşturuyoruz.oKentsel dönüşüm çalışmalarımızı bu anlayışla sürdürüyoruz. Şehrimizin merkezinde dönüşüm ihtiyacı bulunan alanları birer birer yenilemeye, Aksaray'ı geleceğe hazırlamaya devam edeceğiz.'





Aksaray Belediyesi tarafından sürdürülen kentsel dönüşüm çalışmalarıyla bir taraftan yapı güvenliğinin artırılması, diğer taraftan şehir merkezinin modern, düzenli ve işlevsel alanlara kavuşturulması hedefleniyor.

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

Aksaray merkezli siber suç operasyonunda 4 tutuklama



Aksaray Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde, bilişim sistemleri kullanılarak nitelikli hırsızlık suçunu işlediği değerlendirilen şüphelilere yönelik 3 ilde eş zamanlı operasyon düzenlendi. MASAK verileri üzerinden yapılan incelemelerde, 7 şüphelinin banka hesaplarında toplam 589 milyon TL'lik para hareketliliği tespit edildi. Operasyonda gözaltına alınan 4 şüpheli tutuklandı.
Aksaray Cumhuriyet Başsavcılığı koordinesinde, İl Jandarma Komutanlığı Siber Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince bilişim sistemleri kullanılarak nitelikli hırsızlık suçunu işlediği değerlendirilen şüphelilere yönelik operasyon düzenlendi. Yürütülen takipli siber faaliyet kapsamında, MASAK verileri ile şüphelilerin GSM hatlarına ait HTS kayıtları incelendi. Yapılan analizlerde, 7 şüphelinin banka hesaplarında toplam 589 milyon TL tutarında para hareketliliği bulunduğu belirlendi.
Aksaray merkezli operasyonda, İstanbul'da 3, Gaziantep'te 2 ve Ardahan'da 2 olmak üzere toplam 7 adrese eş zamanlı baskın yapıldı. Operasyonda 4 şüpheli yakalanarak gözaltına alınırken adreslerinde bulunamayan 3 şüpheli hakkında yakalama kararı çıkarıldı. Şüphelilerin adreslerinde yapılan aramalarda 6 cep telefonu, 4 SIM kart, 2 USB bellek ve 1 SSD depolama birimine el konuldu. Gözaltına alınan G.M. (26), Y.A.K. (19), K.Y. (24) ve J.K. (19), jandarmadaki işlemlerinin ardından adli makamlara sevk edildi. Şüpheliler, çıkarıldıkları mahkemece tutuklanarak ceza infaz kurumuna gönderildi. Jandarma ekiplerinin suç ve suçlularla mücadelesinin vatandaşların huzur ve güvenliği için kararlılıkla sürdürüleceği bildirildi. **(Haber Bülteni)**

Evlerden hırsızlık yapan 3 kadın yakalandı





Aksaray'da girdikleri 2 evden 500 bin TL değerinde ziynet eşyası çalan 3 kadın, Kayseri'de saklandıkları adreslerde yakalandı. Aksaray İl Emniyet Müdürlüğü Asayiş Şubesi ekipleri, Tacin Mahallesi'ndeki 2 farklı eve 'dil düşürme' yöntemiyle girilerek 500 bin TL değerinde ziynet eşyası çalınmasıyla ilgili çalışma başlattı. Bölgede 3 kilometrelik alandaki kamera kayıtlarını tek tek inceleyen polis, şüphelilerin otobüsle Kayseri'den gelen S.T. (25), F.B. (21) ve S.T. (20) adlı kadınlar olduğunu belirledi. Ardından düzenlenen operasyonda 3 kişi, Kayseri'deki evlerinde yakalandı. Gözaltına alınan S.T. (25) ve F.B. (21), ifadelerinde çaldıkları ziynet eşyalarını satıp parasını harcadıklarını belirtti. Emniyetteki işlemlerinin ardından adliyeye sevk edilen şüphelilerden S.T. (20), adli kontrol şartıyla serbest bırakılırken diğer 2 kişi tutuklandı. **Haber: Erkan ALTUNTAŞ**

Elektrik akımına kapılan işçi hayatını kaybetti



Konya'nın Halkapınar ilçesinde elektrik akımına kapılan 1 işçi hayatını kaybetti, 1 işçi yaralandı. Edinilen bilgiye göre, ilçedeki yol genişletme çalışmaları kapsamında elektrik direklerinin yerinin değiştirilmesi ve hat döşeme işlemleri sırasında kaza yaşandı. Elektrik dağıtım firması MEDAŞ'a bağlı özel bir firmada görevli iki işçi, çalışma esnasında elektrik akımına kapıldı. Kazada Ali Köker hayatını kaybetti, 1 işçi yaralandı. İhbar üzerine olay yerine sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Sağlık ekiplerinin ilk müdahalesinin ardından yaralı işçi ambulansla hastaneye kaldırılarak tedavi altına alındı. Olayda hayatını kaybeden Ali Köker'in cenazesi ise Halkapınar ilçesi Karayusuflu Mahallesi Mezarlığında öğlen kılınan cenaze namazının ardından dualarla defnedildi. Olayla ilgili tahkikat devam ediyor.(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

Kalanlar Millet Bahçesi sonbaharın renklerine büründü



Aksaray Belediyesi tarafından vatandaşların hizmetine sunulan Kalanlar Millet Bahçesi, sonbaharın gelişiyle birlikte sarı, turuncu ve kızıl tonlara bürünen ağaçlarıyla dikkat çekiyor. Doğal güzellikleri, yürüyüş yolları ve sosyal tesisleriyle vatandaşlara keyifli vakit geçirme imkânı sunan millet bahçesi, sonbahar manzaralarıyla ziyaretçilerini ağırlamaya devam ediyor. Aksaray'da sonbaharın gelişiyle birlikte park ve yeşil alanlarda mevsimin renkleri kendini göstermeye başladı. Kentin önemli yeşil alanlarından biri olan Kalanlar Millet Bahçesi de rengârenk ağaçları, yürüyüş yolları ve doğal atmosferiyle sonbaharın güzelliklerini yansıtan adreslerden biri oldu. Aksaray Belediyesi, sosyal medya hesaplarından yaptığı paylaşımla Kalanlar Millet Bahçesi'nin sonbahar manzaralarını vatandaşlarla paylaştı. Paylaşımda, ağaçların sonbaharla birlikte değişen renklerine dikkat çekilirken vatandaşlar, doğanın tadını çıkarmak ve sosyal tesisin sunduğu imkânlardan faydalanmak üzere millet bahçesine davet edildi. Kalanlar Millet Bahçesi, yalnızca yeşil alanları ve yürüyüş güzergâhlarıyla değil, bünyesinde hizmet veren kafeteryasıyla da vatandaşlara farklı imkânlar sunuyor. Kafeteryada açık büfe kahvaltının yanı sıra yemek çeşitleri, tatlılar ile sıcak ve soğuk içecek seçenekleri bulunuyor. Ailelerin ve arkadaş gruplarının bir araya gelebildiği tesis, doğayla iç içe bir ortamda vakit geçirmek isteyenlere alternatif oluşturuyor.

BAŞKAN DİNÇER: KALANLAR MİLLET BAHÇEMİZ HER MEVSİM AYRI GÜZEL

Belediye Başkanı Dr. Evren Dinçer, vatandaşların aileleriyle birlikte huzurlu ve keyifli vakit geçirebilecekleri sosyal alanlar oluşturmayı önemsediklerini belirtti. Başkan Dinçer, açıklamasının devamında şu ifadeleri kullandı: "Belediyecilik anlayışımızda hemşehrilerimizin sosyal yaşamına katkı sunan projeler önemli bir yer tutuyor. Vatandaşlarımızın aileleriyle birlikte güzel vakit geçirebileceği, dinlenebileceği ve doğayla buluşabileceği alanlar oluşturuyoruz. Kalanlar Millet Bahçemiz de yeşil alanları ve sosyal tesisleriyle bu anlayışımızın güzel örneklerinden biri. Tüm hemşehrilerimizi sonbaharın eşsiz renklerini görmek ve sosyal tesisimizin sunduğu hizmetlerden faydalanmak üzere Kalanlar Millet Bahçemize bekliyoruz." Renk değiştiren ağaçların oluşturduğu manzara, yürüyüş yolları ve temiz havasıyla Kalanlar Millet Bahçesi, şehir hayatının yoğunluğundan uzaklaşmak isteyenlere açık havada vakit geçirme fırsatı sunuyor. Vatandaşlar, ağaçların arasında yürüyüş yapabiliyor, sonbaharın güzelliklerini izleyebiliyor ve sevdikleriyle birlikte keyifli zaman geçirebiliyor. **(Haber Bülteni)**

ASÜ kampüsünde yüzlerce fidan toprakla buluştu

Aksaray Üniversitesi (ASÜ), 11 Kasım Millî Ağaçlandırma Günü kapsamında düzenlediği etkinlikle kampüsün yeşil dokusunu güçlendirmeye yönelik çalışmalarına bir yenisini daha ekledi. Bahar aylarında hizmete açılması planlanan yeni Göl Park Alanı'nda gerçekleştirilen etkinlikte yüzlerce fidan dikildi.
Aksaray Üniversitesi yeni Göl Park Alanı'nda gerçekleştirilen fidan dikim etkinliğine ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Ömer Köse, Prof. Dr. Erşan Sever ve Prof. Dr. Yavuz Selim Çakmak, Genel Sekreter Ahmet Bülbül, dekanlar, akademisyenler, idari personel ve çok sayıda öğrenci katıldı.
Aksaray Üniversitesi kampüsünde bahar aylarında hizmete açılması planlanan Göl Park Alanı'nda yürütülen peyzaj çalışmaları kapsamında yüzlerce fidan toprakla buluşturuldu. Dikim işlemlerinin ardından fidanlara can suyu veren katılımcılar, kampüsün yeşil dokusuna katkı sundu. Yoğun katılımla gerçekleştirilen etkinlikte öğrenciler, Millî Ağaçlandırma Günü gibi anlamlı bir günde doğaya katkı sağlamaktan duydukları memnuniyeti dile getirdi. Etkinlikle hem üniversite kampüsündeki yeşil alanların artırılması hem de öğrencilerde çevre bilincinin güçlendirilmesi hedeflendi.

REKTÖR ARIBAŞ: DİKİLEN HER FİDAN GELECEK NESİLLER İÇİN NEFES OLACAK

ASÜ Rektörü Prof. Dr. Alpay Arıbaş, üniversite olarak yıl boyunca farklı zamanlarda ağaçlandırma ve çevre farkındalığı etkinlikleri düzenlediklerini belirtti. Çevreye duyarlı bireyler yetiştirmenin üniversitenin öncelikli hedefleri arasında yer aldığını ifade eden Arıbaş, Millî Ağaçlandırma Günü dolayısıyla gerçekleştirilen etkinliğin önemine dikkat çekti. "Çevreye duyarlı bireyler yetiştirmek üniversitemizin öncelikli hedeflerinden biridir" diyen Rektör Arıbaş, şunları söyledi: "Her yıl olduğu gibi bu yıl da Millî Ağaçlandırma Günü'nde bir aradayız. Bugün diktiğimiz her bir fidan, gelecek nesiller için nefes olacak. Ağaç dikmek sadece doğaya değil, insanlığa yapılan en önemli yatırımlardan biridir. Aksaray Üniversitesi olarak sürdürülebilir bir kampüs anlayışıyla çevreye katkı sağlayan projeleri hayata geçirmeye devam edeceğiz." Aksaray Üniversitesi olarak "Yeşil Kampüs" vizyonu doğrultusunda çevre dostu uygulamaları sürdüreceklerini kaydeden Rektör Arıbaş, kampüsün doğal dokusunu güçlendirmeyi ve üniversitede çevre bilincini artırmayı hedeflediklerini de sözlerine ekledi. Etkinlik, katılımcılara yapılan ikramların ardından sona erdi. **(Haber Bülteni)**



İHH, çocukları her cumartesi etkinliklerde buluşturuyor



Aksaray İHH, çocukların sosyal, manevi ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla her cumartesi çeşitli etkinlikler düzenliyor. İHH Çocuk bünyesinde gerçekleştirilen buluşmalarda çocuklar, eğitici oyunlardan boyama çalışmalarına kadar farklı faaliyetlere katılarak hem öğreniyor hem de eğlenceli vakit geçiriyor.
Aksaray İHH, çocuklara yönelik eğitim ve sosyal etkinlik çalışmalarını sürdürüyor. İHH Çocuk bünyesinde her cumartesi düzenlenen etkinliklerde çocuklar, birbirinden farklı faaliyetlerle hem öğreniyor hem de keyifli vakit geçiriyor. Gerçekleştirilen programlarda çocuklarla çeşitli eğitici ve eğlenceli oyunlar oynanıyor, ders etkinlikleri yapılıyor ve boyama çalışmaları gerçekleştiriliyor. İkramlarla da renklenen buluşmalarda çocuklar, arkadaşlarıyla bir araya gelmenin ve birlikte vakit geçirmenin mutluluğunu yaşıyor.
Aksaray İHH bünyesinde yürütülen Genç İHH ve İHH Çocuk çalışmaları, iyilik hareketinin farklı yaş gruplarına ulaşmasına katkı sağlıyor. Genç İHH, gençlerin sosyal sorumluluk bilinciyle yetişmesine, gönüllülük faaliyetlerinde aktif rol almasına ve iyilik çalışmalarında yer almasına yönelik faaliyetler yürütürken İHH Çocuk ise çocukların manevi, sosyal ve kişisel gelişimlerine katkı sunmayı amaçlayan etkinlikler gerçekleştiriyor. Çocukların paylaşma, yardımlaşma, kardeşlik ve dayanışma duygularını geliştirmeyi hedefleyen Aksaray İHH, düzenli olarak gerçekleştirdiği bu buluşmalarla çocuklara hem eğitici hem de eğlenceli bir ortam sunuyor. Aksaray İHH tarafından yapılan davette, "Her cumartesi gerçekleştirdiğimiz etkinliklerimize tüm çocuklarımızı davet ediyoruz. Birlikte öğrenmek, eğlenmek ve iyiliği büyütmek için sizleri de aramızda görmekten mutluluk duyarız" ifadelerine yer verildi. **(Haber Bülteni)**

Kacır: "Sürdürülebilir kalkınmayı destekleyen ve toplumlarımız için refah üreten bir anlayışla ortaklığımızı derinleştirmeyi sürdüreceğiz"

Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mehmet Fatih Kacır, "Yeşil dönüşüm, sanayi, teknoloji ve yatırım alanlarında iş birliği imkanlarını ele aldık. Sürdürülebilir kalkınmayı destekleyen ve toplumlarımız için refah üreten bir anlayışla ortaklığımızı derinleştirmeyi sürdüreceğiz" dedi. Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mehmet Fatih Kacır, Birleşmiş Milletler (BM) İklim Değişikliği Konferansı (COP31) kapsamında Antalya'da Brezilya Kalkınma, Sanayi, Ticaret ve Hizmetler Bakanı Marcio Fernando Elias Rosa ve Bangladeş Çevre, Orman ve İklim Değişikliği Bakanı Abdul Awal Mintoo ile ikili görüşmeler gerçekleştirdi. Bakan Kacır, resmi sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda, Brezilya Kalkınma, Sanayi, Ticaret ve Hizmetler Bakanı Mrcio Fernando Elias Rosa ile yeşil dönüşüm, sanayi, teknoloji ve yatırım alanlarındaki iş birliği imkanlarını ele aldıklarını belirtti. Bakan Kacır, yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı: "COP31 marjında, Brezilya Kalkınma, Sanayi, Ticaret ve Hizmetler Bakanı Sayın Mrcio Fernando Elias Rosa ile bir araya geldik. Yeşil dönüşüm, sanayi, teknoloji ve yatırım alanlarında iş birliği imkanlarını ele aldık. Sürdürülebilir kalkınmayı destekleyen ve toplumlarımız için refah üreten bir anlayışla ortaklığımızı derinleştirmeyi sürdüreceğiz."

BANGLADEŞ İLE SANAYİ VE TEKNOLOJİ İŞ BİRLİĞİ MASAYA YATIRILDI

Bakan Kacır, COP31 kapsamındaki temasları çerçevesinde Bangladeş Çevre, Orman ve İklim Değişikliği Bakanı Abdul Awal Mintoo ile de görüştü. Görüşmede, iki ülke arasındaki sanayi ve teknoloji iş birlikleri, ortak projeler, yeşil dönüşümün hızlandırılması ve iklim hedefleriyle uyumlu kalkınma politikaları değerlendirildi. Kacır, görüşmeye ilişkin yaptığı paylaşımda, "Antalya'da COP31 kapsamında Bangladeş Çevre, Orman ve İklim Değişikliği Bakanı Sayın Abdul Awal Mintoo ile görüşme gerçekleştirdik. Ülkelerimiz arasındaki sanayi ve teknoloji iş birliklerinin ve ortak projelerin yanı sıra, yeşil dönüşümün hızlandırılması ve iklim hedefleriyle uyumlu kalkınma politikaları üzerine değerlendirmelerde bulunduk" ifadelerini kullandı.

KÜRESEL FİNANS ZİRVESİ'NDE İŞ DÜNYASI TEMSİLCİLERİYLE BULUŞTU

Bakan Kacır, Antalya'da düzenlenen Küresel Finans Zirvesi kapsamında uluslararası finans kuruluşlarının ve küresel iş dünyasının temsilcileriyle bir araya geldi. Görüşmelerde Türkiye'nin yeşil dönüşüm vizyonunu paylaşan Kacır, sürdürülebilir ekonomik büyüme için yatırımların harekete geçirilmesine yönelik değerlendirmelerde bulundu. Kacır, konuya ilişkin yaptığı paylaşımda, Glasgow Net Sıfır Finansal İttifakı (GFANZ) ile imzalanan Mutabakat Zaptı'nın sanayinin karbonsuzlaşmasına yönelik finansman imkânlarını genişleteceğini vurgulayarak, "Türkiye'nin yeşil dönüşüm vizyonunu paylaştık. Sürdürülebilir ekonomik büyüme için yatırımları harekete geçirme konusunu ele aldık. Glasgow Net Sıfır Finansal İttifakı (GFANZ) ile imzaladığımız Mutabakat Zaptı ile sanayimizin karbonsuzlaşmasına yönelik finansman imkânlarını genişletiyoruz. Uygun şartlı finansman kaynaklarıyla özel sektör yatırımlarını harekete geçirerek sanayimizin yeşil dönüşümüne ve Türkiye'nin sürdürülebilir kalkınma hedeflerine katkı sağlayacağız" diye konuştu. **(İHA)**



İl Millî Eğitim Müdürü Uzantı personelle bir araya geldi



Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, Temel Eğitim ve Hayat Boyu Öğrenme şube müdürlüklerinde görev yapan personelle düzenlenen değerlendirme toplantısında bir araya geldi. Eğitim faaliyetlerinin ele alındığı toplantıda, kurum içi koordinasyonun güçlendirilmesi ve çalışmaların daha verimli yürütülmesi üzerinde duruldu. Aksaray İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, Temel Eğitim ve Hayat Boyu Öğrenme şube müdürlüklerinde görev yapan personelle değerlendirme toplantısında bir araya geldi. Toplantıda, şube müdürlüklerinin yürüttüğü çalışmalar, devam eden faaliyetler ve planlanan projeler ele alındı. Eğitim hizmetlerinin daha etkin ve verimli yürütülmesine yönelik değerlendirmeler yapıldı. Personelin görüş ve önerilerini dinleyen İl Millî Eğitim Müdürü Yusuf Uzantı, kurum içi koordinasyonun ve ekip çalışmasının önemine dikkat çekti. Uzantı, yürütülen çalışmaların aynı kararlılık ve özveriyle sürdürülmesi gerektiğini ifade etti. (Haber Bülteni)

Berberler Odası Başkanı Doğan'dan düşük fiyatlı tıraş uygulamasına tepki



Aksaray Berberler, Kuaförler ve Güzellik Salonları Esnaf ve Sanatkârlar Odası Başkanı Mehmet Doğan, kentte fiyat tarifesinin altında hizmet veren erkek berber salonuna tepki gösterdi. Uygulamanın Aksaray'daki yaklaşık 310 erkek berberin işlerini olumsuz etkilediğini savunan Doğan, esnafın haklarını korumak için ilgili kurumlara başvurduklarını söyledi.
Aksaray'da bir şirket tarafından açılan ve 18'inci şubesi olduğu belirtilen berber salonunun düşük fiyat politikasıyla çalıştığını ifade eden Doğan, berber esnafının kira, vergi, Bağ-Kur ve personel sigortası gibi giderleri bulunduğuna dikkat çekti. Bu giderler karşısında söz konusu fiyatlarla hizmet verilmesinin mümkün olmadığını savunan Doğan, uygulamanın yalnızca Aksaray'daki değil, diğer illerdeki berber esnafını da olumsuz etkilediğini dile getirdi.
İşletmede çalışan personelin sigorta primleriyle ilgili de iddialarda bulunan Doğan, çalışanların farklı illere gönderilerek sigorta yükümlülüklerinden kaçınıldığını öne sürdü. Bu konuda gerekli incelemelerin yapılması gerektiğini belirten Doğan, serbest piyasa koşullarının yanı sıra mesleklerin sürdürülebilirliğini sağlayacak ekonomik şartların da gözetilmesi gerektiğini söyledi.
Konuyla ilgili Ticaret Bakanlığına, belediyeye, ticaret odalarına ve ilgili müdürlüklere başvurduklarını aktaran Doğan, gerekirse hukuki yollara başvuracaklarını ve çalışanların sigorta durumuyla ilgili iddiaları Sosyal Güvenlik Kurumuna bildireceklerini ifade etti. Oda başkanı olarak üyelerinin haklarını korumakla yükümlü olduğunu vurgulayan Doğan, Aksaray esnafının mağduriyet yaşamaması için sürecin takipçisi olacaklarını kaydetti. Foto-Haber: Ali FURAT

İstilacı yeşil renkli İskender papağanları Aksaray'da görüntülendi



Aksaray'da yeşil renkli İskender papağanları, ağacın tepesine yuva yaparken görüntülendi. Aksaray'da görev yapan öğretmen Yasin Karaman, Bayram Baba Mahallesi'ndeki Kılıçaslan Parkı'nda yürüyüş yaparken ağacın tepesine yuva yapan yeşil renkli İskender papağanlarını cep telefonuyla görüntüledi. Yasin Karaman, "Yürüyüş yaparken bir ses duyup ağacın tepesine bakınca 3-4 papağan gördüm. Yuva yapan papağanları görüntüleyip fotoğrafladım. Araştırınca yeşil renkli istilacı İskender papağanı olduklarını tespit ettim. Aksaray'da da ilk kez gördük" dedi. Haber: Erkan ALTUNTAŞ

Ortaköy İlçe Halk Kütüphanesi'nde çalışmalar sürüyor



Aksaray'ın Ortaköy ilçesinde yapımı devam eden İlçe Halk Kütüphanesi'nin inşaat çalışmaları sürüyor. İl Kültür ve Turizm Müdürü Abdullah Oğuz, kütüphane inşaatında incelemelerde bulunarak çalışmaların son durumu hakkında yetkililerden bilgi aldı. Aksaray'ın Ortaköy ilçesinde yapımı devam eden İlçe Halk Kütüphanesi'nde çalışmalar sürüyor. Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürü Abdullah Oğuz, inşaat alanında incelemelerde bulunarak projenin son durumu hakkında yetkililerden bilgi aldı. Tamamlandığında başta çocuklar ve gençler olmak üzere tüm vatandaşlara modern bir kültür ve bilgi ortamı sunması hedeflenen kütüphanenin, ilçenin sosyal ve kültürel hayatına önemli katkı sağlaması bekleniyor. Kütüphanenin en kısa sürede hizmete açılması için çalışmaların yakından takip edildiği belirtildi. (Haber Bülteni)

Özel eğitim öğrencileri Müftü Efe ile buluştu



Aksaray Murat Keskin Özel Eğitim Ortaokulu öğrencileri, öğretmenleri eşliğinde İl Müftüsü Ali Efe'yi ziyaret etti. Öğrencilerle bir araya gelen Müftü Efe, okulda yürütülen eğitim faaliyetleri hakkında bilgi alarak ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirdi.
Aksaray Murat Keskin Özel Eğitim Ortaokulunda eğitim gören bir grup öğrenci, öğretmenleri eşliğinde İl Müftüsü Ali Efe'yi makamında ziyaret etti. Müftülük toplantı salonunda ağırlanan öğrencilerle yakından ilgilenen İl Müftüsü Ali Efe, öğrenciler ve öğretmenleriyle bir süre sohbet etti. Efe, öğretmenlerden okulun eğitim faaliyetleri ve özel eğitim alanında yürütülen çalışmalar hakkında bilgi aldı. Özel eğitim öğrencilerini müftülükte ağırlamaktan memnuniyet duyduğunu belirten Ali Efe, ziyaretlerinden dolayı öğretmenlere ve öğrencilere teşekkür etti. **(Haber Bülteni)**

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

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

Ümit Millî Takımı, Çekya maçına Rize'de hazırlanıyor



2027 UEFA Avrupa U21 Şampiyonası Elemeleri Play-Off Turu'nda Çekya ile karşılaşacak olan Ümit Millî Futbol Takımı, hazırlıklarını Rize'de sürdürüyor. Ay-yıldızlı ekip, kritik mücadele öncesinde teknik direktör Egemen Korkmaz yönetiminde taktik ve şut çalışmalarına ağırlık verdi. Çaykur Rizespor Mehmet Cengiz Tesisleri'nde gerçekleştirilen antrenman, ısınma ve pas çalışmasıyla başladı. Ardından Çekya maçına yönelik taktik çalışma yapan millîler, antrenmanı şut çalışmasıyla tamamladı.

Ümit Millî Takımı, yarın Çaykur Didi Stadyumu'nda yapacağı antrenmanla Çekya karşılaşmasının hazırlıklarını tamamlayacak.

Çekya maçları aday kadrosu

Kaleciler: Deniz Ertaş (Tümosan Konyaspor), Kerem Matışlı (Bursaspor), Mehmet Erdoğan (Keçtaş Ankara Keçiörengücü)

Defans: Ayberk Karapo (Kasımpaşa A.Ş.), Yusuf Akçiçek (Al-Hilal SFC), Mertcan Ayhan (FC Schalke 04), Hamza Güreler (İstanbul Başakşehir FK), Yiğit Efe Demir (Fenerbahçe A.Ş.), Emir Ortakaya (Kocaelispor), Yasin Özcan (Beşiktaş A.Ş.), Deniz Emre Ofli (Karlsruher SC)

Orta saha: Barış Kalaycı (Mısırlı.com.tr Fatih Karagümrük A.Ş.), Yunus Emre Konak (Lincoln City FC), Baran Ali Gezek (Corendon Alanyaspor), Emirhan Boz (Kasımpaşa A.Ş.), Emirhan İlkhan (Torino FC), İsak Vural (Pisa SC), İzzet Çelik (Corendon Alanyaspor)

Forvet: Emirhan Acar (Erzurumspor FK), Mevlüt Şimşek (Antalyaspor A.Ş.), Ali Habeşoğlu (Trabzonspor A.Ş.), Arda Usluoğlu (Corendon Alanyaspor), Arda Çolak (Alagöz Holding Iğdır FK)

Teknik direktör: Egemen Korkmaz **(Haber Bülteni)**



Potanın Perileri, Karadağ karşısında galibiyete uzandı



A Kadın Basketbol Millî Takımı, FIBA 2027 Kadınlar Avrupa Şampiyonası 2. Tur Elemeleri I Grubu'ndaki ilk karşılaşmasında Karadağ'ı 79-62 mağlup etti. Ay-yıldızlı ekip, mücadele boyunca sergilediği başarılı performansla elemelere galibiyetle başladı.

Turkcell Basketbol Gelişim Merkezi Millî Takımlar Salonu'nda oynanan ve TRT Spor Yıldız'dan canlı yayınlanan karşılaşmayı Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) Başkanı Hidayet Türkoğlu, Başkan Vekili Harun Erdenay, yönetim kurulu üyeleri ve federasyon yöneticileri de takip etti. Mücadeleye Olcay Çakır Turgut, Sevgi Uzun, Gökşen Fitik, Beren Burke ve Tilbe Şenyürek Arslan ilk beşiyle başlayan millîler, ilk periyodu 18-14, devreyi 37-31, üçüncü periyodu ise 57-42 önde tamamladı. Karşılaşmanın son bölümünde de üstünlüğünü koruyan ay-yıldızlı ekip, parkeden 79-62 galip ayrıldı. Millîlerde Elif Bayram, 18 sayı, 10 ribaund ve 3 top çalmayla galibiyette önemli rol oynarken Beren Burke de 13 sayı, 4 ribaund, 2 asist ve 4 top çalma istatistiğiyle mücadele etti. Karadağ'da ise Taya Davis-Reimer 22 sayı kaydetti. A Kadın Millî Takımı, I Grubu'ndaki ikinci maçında 14 Kasım Cumartesi günü saat 20.40'ta Letonya'nın Riga kentindeki Rimi Olympic Centre'da İsrail ile karşılaşacak. Mücadele TRT Spor Yıldız'dan canlı yayınlanacak. **(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: 5634

13 KASIM
2026 CUMA

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

Zayıflama iğneleriyle kilo verenler dikkat: 'Aynada görmediğiniz bir kayıp yaşıyor olabilirsiniz'

Son dönemde obezite tedavisinde yaygınlaşan zayıflama iğneleri, sağladıkları yüksek oranlı kilo kaybıyla dikkat çekerken kas kaybı, beslenme yetersizlikleri ve tedavi sonrasında yeniden kilo alma riskiyle de tartışılıyor. Doç. Dr. Merve Bayram, zayıflama iğnelerinin vücut kompozisyonu ve metabolizma üzerindeki etkilerine ilişkin önemli değerlendirmelerde bulundu. Kilo kaybının yalnızca tartıdaki rakamlarla değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Bayram, özellikle kas kaybının uzun vadeli sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekti. Obezite tedavisinde kullanılan yeni nesil ilaçlar, kilo yönetiminde önemli bir dönüşümü beraberinde getirdi. Araştırmalarda bazı ilaçlarla ortalama yüzde 15 ila 20 düzeyinde kilo kaybı elde edilmesi, bu tedavilere yönelik ilgiyi artırırken uzmanlar, hızlı kilo kaybının vücut üzerindeki etkilerinin de göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtti. Zayıflama iğnelerinin yalnızca iştahı baskılayan bir yöntem olarak değerlendirilmemesi gerektiğine dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Merve Bayram, tedavi sürecinde doğru beslenmenin, kas kütlesinin korunmasının ve sürdürülebilir alışkanlıkların önemini değerlendirdi.

"VERİLEN KİLOLARIN ÜÇTE İKİSİ BİR YIL İÇİNDE GERİ ALINABİLİYOR"

Zayıflama iğnelerinin obezite tedavisinde yeni bir dönemin kapısını araladığını belirten Doç. Dr. Merve Bayram, ilaçların etkilerine ilişkin bilimsel araştırmalardan elde edilen sonuçları paylaştı: "Zayıflama iğneleri obezite tedavisinde yeni bir dönem açtı. Araştırmalarda, kullanılan ilaca bağlı olarak ortalama yüzde 15 ile 20 kilo kaybı görüldü. Geçmişte bu büyüklükte bir kayıp daha çok obezite ameliyatlarıyla görülüyordu. Geniş çaplı bir araştırmada, kalp-damar hastalığı olan kişilerde bu ilaçlardan birinin kalp krizi ve inme gibi ciddi olayların riskini de azalttığı görüldü. Ancak en çarpıcı bulgu tedavi bırakıldığında ortaya çıktı. Bir çalışmada, katılımcılar verdikleri kilonun yaklaşık üçte ikisini ilacı bıraktıktan sonraki bir yıl içinde geri aldı. Obezite, kilo verildikten sonra da uzun vadeli takip gerektiren bir hastalık. Bu nedenle daha tedaviye başlarken verilen kilonun nasıl korunacağını da konuşmak gerekiyor."

"YÜZDE GÖRDÜĞÜMÜZ KAYBIN BİR BENZERİ KASLARIMIZDA DA YAŞANIYOR"

Zayıflama iğneleriyle gerçekleşen kilo kaybının yalnızca yağ dokusundan oluşmadığına dikkat çeken Doç. Dr. Bayram, özellikle hızlı ve yüksek oranlı kilo kayıplarında yağsız doku kaybının önemli bir risk oluşturduğunu belirtti. "Hızlı ve yüksek orandaki kilo kayıplarında kaybedilen ağırlığın yaklaşık yüzde 25-40'ı yağsız doku olabiliyor. Direnç egzersizi ve yeterli protein alımı olmadığında bu oran artabiliyor. Kas kaybı yalnızca estetik bir mesele değil; dinlenme metabolik hızını, insülin duyarlılığını, kemik sağlığını ve ileri yaşlarda düşme ve kırık riskini doğrudan etkiliyor. En sinsi senaryo ise sarkopenik obezite. Tartıda ciddi bir düşüş görülmesine rağmen kişi hem yağlı hem de güçsüz kalabiliyor." İğne kullanımı sonrası gerçekleşen görünüm değişikliklerine de değinen Doç. Dr. Bayram, bu durumun hızlı kilo kaybının görünür sonuçlarından biri olduğunu belirterek şu ifadeleri kullandı: "Yanakların çökmesi, yüz hatlarının keskinleşmesi ve ani yaşlanmış görünümün temelinde yüz bölgesindeki yağ dokusunun kaybı bulunuyor. Ancak burada asıl mesaj şu: Vücut, kaybı yalnızca bizim istediğimiz bölgelerden gerçekleştirmiyor. Yüzde gördüğümüz şeyin bir benzeri uyluk ve gövde kaslarında da yaşanabiliyor. Oradaki değişimi ise ayna göstermiyor."

"İŞTAHIN BASKILANMASI YETERSİZ BESLENME RİSKİNİ ARTIRABİLİYOR"

Zayıflama iğnelerinin iştah üzerindeki güçlü etkisinin besin ve sıvı alımını da önemli ölçüde değiştirebildiğini ifade eden Doç. Dr. Bayram, özellikle protein, vitamin ve mineral eksikliklerine karşı dikkatli olunması gerektiğini vurguladı. "Bu ilaçlarla günlük enerji alımı 500 ila bin kalori azalabiliyor. Ancak azalan yalnızca kalori değil, besin çeşitliliği ve besin ögesi alımı da olabiliyor. İştahı azalan bir kişi et, kuru baklagil ve sebze gibi besinleri tüketmekte zorlanabiliyor. Gününü birkaç lokmayla geçirdiğinde yeterli protein almak güçleşiyor. Bu durum haftalarca devam ederse kilo verirken kas kütlesini ve gücü korumak da zorlaşıyor. Tartıda eksilen kiloyu görüyoruz ancak o kilonun ne kadarının yağdan, ne kadarının kastan gittiğini tartı bize söylemiyor." Porsiyonların küçülmesiyle demir, B12 vitamini, folat, kalsiyum ve lif alımının yetersiz kalabileceğini ifade eden Doç. Dr. Bayram, hızlı kilo kaybının safra taşı riskini artırabildiğini; halsizlik ve saç dökülmesi gibi şikâyetlerin de olası beslenme eksiklikleri açısından değerlendirilmesi gerektiğini söyledi. Doç. Dr. Bayram, tedavi sırasında özellikle doz artırımı dönemlerinde bulantı, kusma, kabızlık ve karın ağrısı gibi sindirim sistemi şikâyetlerinin görülebildiğini belirtti. Bulantının yemek yemeyi güçleştirebildiğini, kusmanın ise sıvı kaybına yol açabildiğini vurgulayan Doç. Dr. Bayram, tekrarlayan kusma nedeniyle su içemeyen veya şiddetli ve geçmeyen karın ağrısı yaşayan kişilerin gecikmeden tıbbi yardım alması gerektiğini söyledi. Uzun süre çok düşük kalorili beslenmenin metabolizma üzerindeki etkilerine de değinen Doç. Dr. Bayram, vücudun enerji kısıtlamasına karşı geliştirdiği uyum mekanizmalarının tedavi sonrasında kilo kontrolünü zorlaştırabileceğine dikkat çekti. Doç. Dr. Bayram sözlerini şöyle sürdürdü:



"Enerji alımı uzun süre çok düşük kaldığında vücut buna uyum sağlıyor. Yağsız doku azalabiliyor, dinlenme metabolik hızı beklenenin ötesinde düşebiliyor ve hormonal değişiklikler ortaya çıkabiliyor. Buna adaptif termogenez diyoruz. İlaç bırakıldığında ise çift yönlü bir sorunla karşılaşılabiliyor: İştah geri dönerken metabolik hız düşmüş, kas kütlesi azalmış olabiliyor. Bu durumda kişi verdiği kiloları geri alırken daha olumsuz bir vücut kompozisyonuyla karşı karşıya kalabiliyor. Bu nedenle iştah azalmış olsa bile yeterli protein içeren, kişinin tolere edebileceği planlı bir beslenme düzeni büyük önem taşıyor."

"ZAYIFLAMA İĞNELERİ YEME DAVRANIŞINI DA ETKİLEYEBİLİR"

Tedavinin yalnızca fiziksel değil, psikolojik boyutlarıyla da değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Bayram, özellikle kilo kaygısı yüksek bireylerde yeme davranışlarının yakından izlenmesi gerektiğini belirti.
Doç. Dr. Bayram, "İştahın ilaçla baskılanması, bazı bireylerde aşırı kısıtlama, öğün atlamayı başarı olarak görme ve açlık-tokluk sinyallerine güvenin kaybolması gibi davranışları tetikleyebiliyor. İlaç bırakıldığında iştahın yeniden artmasıyla birlikte tıkınırcasına yeme ve kontrol kaybı da görülebiliyor. Özellikle ergenler ve genç kadınlarda bu riskin değerlendirilmesi önemli. Bu nedenle tedavi öncesinde yeme bozukluğu açısından tarama yapılmalı ve süreç boyunca yeme davranışları izlenmeli" açıklaması yaptı.

"İLAÇ İŞTAHI AZALTIR AMA NE YİYECEĞİMİZİ BELİRLEMEZ"

Zayıflama iğnelerinin tek başına kalıcı kilo kontrolünü garanti etmediğini vurgulayan Doç. Dr. Merve Bayram, tedavi sürecinde diyetisyen desteğinin belirleyici rolüne dikkat çekerek şöyle konuştu: "İlaç iştahı azaltır ama ne yiyeceğimizi belirlemez. Araştırmalarda gördüğümüz etkileyici kilo kayıpları, ilacın beslenme ve fiziksel aktivite desteğiyle birlikte kullanıldığı programlarda elde edildi. Porsiyonlar küçüldüğünde yeterli protein almak, kası korumak için önemli. Bulantı varsa öğünleri kişinin tüketebileceği şekilde düzenlemek, kabızlık varsa su ve lif alımını değerlendirmek gerekiyor. Bir yandan da kişinin günlük hayatına uyum sağlayan, sürdürülebilir bir beslenme düzeni oluşturulmalı. Kilo koruma planı, hedef kiloya ulaşıldığı gün değil, tedavinin başlangıcında yapılmalı." Zayıflama iğnesi kullanan ve kullanmayı düşünen bireylere de önerilerde bulunan Doç. Dr. Bayram, tedaviye başlamadan önce hekim değerlendirmesinin ve ilk günden itibaren diyetisyen takibinin önemini vurguladı. Protein kaynaklarının öğünlerde yeterli düzeyde yer alması, düzenli sıvı tüketimi, lif alımının desteklenmesi ve kasları çalıştıran egzersizlerin günlük yaşama dâhil edilmesi gerektiğini belirten Doç. Dr. Bayram, sözlerini şöyle tamamladı: "Zayıflama iğneleri obezite tedavisinde güçlü bir araçtır. Ancak önemli olan yalnızca kaç kilo verildiği değil, bu kilonun nasıl verildiği ve sonrasında nasıl korunduğudur. Ağırlık kaybının kalitesini ve kalıcılığını belirleyen en önemli unsurlardan biri, ilaç tedavisine eşlik eden doğru beslenme yaklaşımıdır."**(İHA)**

Yaşlanınca boyumuz neden kısalıyor

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Opr. Dr. Yusuf Aşık, insanlarda yaş ilerledikçe boy kısalmasının normal ve beklenen bir durum olduğunu belirterek, bu sürecin özellikle 50 yaşından sonra daha belirgin hale geldiğini, 60 yaşından sonra ise daha hızlı ilerlediğini söyledi.



Boy kısalmasının hangi yaşta başlayacağının kişinin fiziksel aktivitesine göre değiştiğini belirten Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Opr. Dr. Yusuf Aşık, özellikle genç yaşlardan itibaren düzenli spor yapan kişilerde bu sürecin daha yavaş ilerlediğini ifade kaydetti. Omurga çevresindeki kas dokusunun gücü, disklere binen yük ve beslenme şartlarının da boy kısalmasını etkileyen faktörler arasında yer aldığını belirten Aşık, D vitamininin de bu süreçte önemli bir rolü bulunduğunu söyledi. Aşık, birçok faktörün etkili olduğu boy kısalmasının genellikle 50 yaşından sonra daha belirgin görülürken, 60 yaşından sonra daha hızlı ilerleyebildiğini kaydetti.

"YAKLAŞIK 3 SANTİMETREYE KADAR BOY KISALMASI YAŞANABİLİYOR"

Boy kısalmasının yaklaşık 3 santimetreye kadar olabileceğine dikkat çeken Opr. Dr. Aşık, "Normalde sırt ve bel bölgemizde toplam 33 omur bulunuyor. Bunların arasında diskler yer alıyor. Diskler gençlik döneminde belirli bir kalınlığa sahip oluyor. Yaş ilerledikçe disklerin içerisindeki sıvı miktarı azaldığı için aralarında bir miktar daralma meydana geliyor. Her bir disk aralığında 1 milimetrelik daralma olması durumunda, yalnızca bu nedenle yaklaşık 3 santimetreye kadar boy kısalması yaşanabiliyor. Ayrıca omurganın kendi yapısında da çökmeler meydana gelebileceği için boy kısalması yaşanması normal ve beklenen bir durumdur" diye konuştu. Genç yaşlarda spor yapanlarda sürecin daha yavaş ilerlediğini ifade eden Opr. Dr. Aşık, "Bu durum kişinin fiziksel aktivitesine göre değişiyor. Özellikle genç yaşlardan itibaren spor yapan kişilerde bu süreç daha yavaş ilerliyor. Omurga çevresindeki kas dokusunun gücü, disklere binen yük ve beslenme şartları bu süreçte etkili oluyor. D vitamini de önemli faktörlerden biri. Birçok etken bulunmakla birlikte bu durum genellikle 50 yaşından sonra daha belirgin görülmeye başlıyor. 60 yaşından sonra ise daha hızlı ilerlediğini biliyoruz. Diskler arasındaki mesafe iyice azaldığında veya ileri derecede dejenerasyon meydana geldiğinde süreç farklı bir boyuta geçiyor. Ancak tamamen durması söz konusu değil. Çünkü bu kez omurganın kendi yapısında çökmeler başlayabiliyor. Buna bağlı olarak kifoz (kamburluk) veya omurganın yapısındaki küçülmeler nedeniyle boy kısalması devam edebiliyor. Dolayısıyla bu sürecin tamamen durması söz¸konusu değil" dedi.

"YAŞLILARDA DÜŞMEYE BAĞLI KIRIKLAR ÖLÜMCÜL SONUÇLARA YOL AÇABİLİYOR"

Yaşlılarda özellikle kemik erimesine bağlı olarak meydana gelen düşmelerin ciddi kırıklarla sonuçlanabileceğine dikkat çeken Opr. Dr. Aşık, basit bir hareketin, hafif bir çarpmanın veya denge kaybının bile kırığa neden olabildiğini belirtti. Kırığa bağlı gelişebilen bazı metabolik değişikliklerin böbrekler üzerinde de olumsuz etkiler oluşturabildiğini belirten Aşık, emboli ve kırığa bağlı diğer komplikasyonların ölümcül sonuçlara yol açabileceği uyarısında bulundu. Aşık, "Özellikle yaşlılarda kalça kırıklarını sık görüyoruz. Bunun en önemli nedenlerinden biri kemik erimesidir. Kemik erimesine bağlı olarak kırıklar ve düşmeler daha sık yaşanıyor. Bazen basit bir hareket veya hafif bir travma bile doğrudan kırığa neden olabiliyor. Özellikle halıya takılma, bir yere çarpma, ani hareketler veya denge kaybı nedeniyle düşmeler meydana gelebiliyor. Bu düşmelere bağlı olarak kırıklar oluşabiliyor. Bazı nörolojik hastalıklarda denge problemi yaşayan kişiler de bu nedenle düşebiliyor. Denge kaybı sırasında yapılan ani hareketler, zaten zayıflamış olan kemiklerde kırılmalara yol açabiliyor. Yaşlılarda eşlik eden diğer hastalıklar ve sağlık sorunları nedeniyle bu riskler daha da artıyor. Ölümcül olabilir. Özellikle emboli riski bulunuyor. Ayrıca kırığın oluşturduğu bazı metabolik değişikliklerin böbrekler üzerinde olumsuz etkileri olabiliyor. Emboli riski ve kırığa bağlı gelişebilecek diğer komplikasyonların tamamı ölümcül olabilecek sorunlardır" şeklinde konuştu.**(İHA)**

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

Bizi sosyal medyadan da takip edebilirsiniz
aksarayegemen68 aksarayegemen aksarayegemen68

PARK
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
Aradığınız Her Şey
Tek Çatı Altında
LEZZET EĞLENCE OYUN SİNEMA ALIŞVERİŞ
PARK ASTİLE
Favor Dünyası
TAKISTIR ACCESSORIES
Queen Elizabeth
NAZ
PAULMARK
Çakır
SBL ARSENYAN
ÇETMUT
Kiss Shoes
sporjiral
Happy Kids
NEVAS
POLO CLUB
PRN
KİTAP US
DOUBLE TURE
LEGLAIR
AKSARAY'IN KALBİ
Hanem