

Fuar Hastanesi

Fair Hospital

www.fuarhastanesi.com / fuarhastanesi
Kültür Park Fuar Alanı Afyonkarahisar

0272 223 44 44 | 0850 259 30 33



Gerçekten Haber Verir

AnaHaber

6 Ekim 2023 CUMA YIL: 18 SAYI: 5281 FİYATI: 5 TL

WWW.PARKHAYAT.COM

PARKHAYAT

HASTANELERİ

"sizin hastaneniz."

444 40 03

Afyon Merkez

24°

Parçalı bulutlu



"Bu eylemler terörün son çırpınışıdır"

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, yaptığı açıklamada Türkiye Büyük Millet Meclisi 28.Dönem 2.Yasama Yılı Açılışında Gündemi Değerlendirdi. Taytak; "1 Ekim'de Gazi Meclisimizin açılışını gerçekleştirdik. Meclis açılışına hazırlanırken İçişleri Bakanlığımızın Emniyet Genel Müdürlüğü'ne 2 terörist bombalı saldırı eyleminde bulunmuştur. Türkiye asla ve asla terörün gündemine teslim olmayacaktır. Bu eylemler terörün son çırpınışıdır. Devletimizin bekası, ülkemizin savunma ve güvenliği için her türlü mücadelemiz, tek bir terörist kalmayınca kadar aynı azim ve kararlılıkla devam edecektir. Türkiye, terörle mücadelesini kararlılıkla sürdürüyor ve bu mücadelede önemli başarılar elde ediyor. Ülkenin terörle mücadelede gösterdiği azim ve kararlılık, son dönemdeki operasyonlarla birlikte daha da görünür hale geliyor. Devletimiz diğer yandan FETÖ ile mücadelesini de kararlılıkla sürdürmektedir. Çok şükür ki Şehitlerimizin kanı yerde kalmıyor" dedi. >>7'DE



Tütünün içerisine karıştırılmış esrar ele geçirildi

Afyonkarahisar'da tütünün içerisine karıştırılmış esrar ele geçirilirken, olayla ilgili 1 kişi gözaltına alındı. Olay, kent merkezinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, güvenlik güçleri tarafından durdurulan bir araçta şüphelenilen bir araç durdurularak arama yapıldı. >>3'TE

Şuhut'ta patates hasadı başladı

Türkiye'de patates üretiminde önemli bir yere sahip olan Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde patates üretimi başladı. Afyonkarahisar Tarım ve Orman İl Müdürü Özkan Parlak, Şuhut ilçesinde patates hasadına katılarak çiftçilerden ürün rekoltesi hakkında bilgiler aldı. İlçede bu sene ürün veriminin iyi olduğu ve hasadın ay sonuna kadar devam edeceği kaydedildi.



Uluçay, "Her ne olursa olsun Cumhurbaşkanımızın arkasındayız"

AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Hüseyin Ceylan Uluçay düzenlediği basın toplantısında gündemi değerlendirdi. Toplantıda konuşan Başkan Uluçay, Yerel seçimlere Türkiye yüzülünde güçlü bir kadroyla hazırlanacaklarını dile getirerek, Her ne olursa olsun Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın arkasında olduklarına dikkat çekti.

AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Hüseyin Ceylan gündemi değerlendirdi. Toplantıya İl Başkan Yardımcısı Yakup Yılmaz, Ak Parti Kadın Kolları Başkanı Ferda Ertürk ve Afyonkarahisar İl Gençlik Kolları Başkanı Ethem Karahan katıldı. Toplantıda açıklamalarda bulunan Başkan Uluçay, 7 Ekim 2023 tarihinde "Türkiye Yüzyılı için hep yeni, hep ileri" mottosuyla icra edecekleri 4. Olağanüstü Büyük Kongre öncesinde basınla bir araya geldiklerini belirtti. Uluçay, "14 Ağustos 2001'de Genel Başkanımız, Cumhurbaşkanımız Sn. Recep Tayyip Erdoğan liderliğinde "Aydınlığa Açık, Karanlığa Kapalı" şiarıyla kurulan AK Parti'miz, 3 Kasım 2002'den bu yana girdiği her seçimde milletimizin derin teveccühüne mazhar olmuştur. Partimizin kendisine gösterilen bu güveni karşılıksız bırakmayarak, eğitimden sağlığa, enerjiden ulaşıma, turizmden tarıma; kısacası her alanda Türkiye'ye sayısız eser ve hizmet kazandırmıştır" dedi.

AK PARTİ ÇOĞU BİRÇOK SINAVDAN ALNININ AKIYLA ÇIKMIŞTIR

Başkan Uluçay, AK Parti'nin 22 yıldır istisnasız millete hizmet ettiğine dikkat çeken Uluçay, "AK Parti, bugüne kadar birçok sınavdan geçmiş, tarihte benzerine pek rastlanmayan badireler atlattı, diyerek sözlerine şöyle devam etti; Bu badirelere karşı her defasında milli iradeye koşmuş, sandıktan başka iktidar yolu tanımamıştır. Yaklaşık çeyrek asırdır; 7 genel seçim, 4 yerel seçim, 3 referandum ve 3 cumhurbaşkanlığı seçimi olmak üzere toplam 17 kez milletimizin huzuruna çıkıp tümünden zaferle ayrılan partimizin bu başarılarının arkasında yatan en önemli unsurlardan bir diğeri ise dinamik kalmayı başarabilmesidir" dedi. >> 8'DE

Minikler can dostlarla bir araya geldi



Doğa Koruma ve Milli Parklar Afyonkarahisar Şube Müdürlüğü tarafından öğrencilerin katılımıyla Dünya Hayvanları Koruma günü dolayısıyla etkinlik düzenlendi. Etkinlik Afyonkarahisar Belediyesi hayvan barınağında gerçekleştirildi. Etkinliğe çok sayıda öğrenci ile birlikte Afyonkarahisar Belediye Başkan Yardımcısı Murat Öner'de katıldı. >>2'DE



Vali Yiğitbaşı, gençlerle tecrübelerini paylaştı

Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı eşi Dr. Burhan Selim Yiğitbaşı ile birlikte Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi (AFSÜ) öğrencileriyle söyleşide bir araya geldi. Üniversite bünyesinde hizmete yeni giren Zafer Sağlık Külliyesi Merkez Kafeteryasında yapılan söyleşide AFSÜ Rektörü Prof. Dr. Nuruhan Okumuş ve eşi Dilek Okumuş, AFSÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ümit Dündar, akademik ve idari kadro ile öğrenciler katıldı. Annelik ve evlilik hayatına dair de açıklamalarda bulunan Vali Yiğitbaşı, "Hayat size başka bir kapı açıyor. Oradan devam ediyorsunuz. Annelik ve evlilik sürecine ben belki yaşitlarım göre daha hızlı bir şekilde girdim. Çünkü bu süreç sizi gerçekten törpüleyen, yetiştiren bir süreç oluyor" dedi. >>5'TE



GastroAfyon Fest 300 bin ziyaretçi ile göz doldurdu

29-30 Eylül - 1 Ekim tarihlerinde Afyonkarahisar Motor Sporları Merkezinde bu yıl beşincisi düzenlenen Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'ne yaklaşık üç yüz bin ziyaretçi katıldı. Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da her yıl yoğun bir katılımı gerçekleştirilen, Afyon mutfağının tanıtımına adına önemli kazanımların elde edildiği Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali bu yıl beşincisi kez düzenlendi. >>8'DE



Jandarmadan uyuşturucu baskını



Afyonkarahisar'da jandarma tarafından bir şahsın evine yapılan baskında 31 adet sentetik ecza diye adlandırılan uyuşturucu hap ile 2 gram esrar ele geçirildi. Olay, kent merkezine bağlı Kozluca köyünde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, M.A. (29) isimli şahsın evinde uyuşturucu bulunduğu bilgisini alan ekipler şüphelinin adresine baskın düzenledi. >>7'DE



Öğrenci servis aracı sürücülerine yönelik eğitim

ATSO'da mali işler ve finans yönetimi eğitimi düzenlendi



ATSO KOBİ Akademisi etkinlik takvimi çerçevesinde Mali İşler ve Finans Yönetimi eğitimi düzenlendi.

Eğitimin açış konuşmasını Afyonkarahisar Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Üyesi İbrahim Sömer yaptı. Sömer, "İşletmeler için finans yönetimi olmaz olmaz kuralları arasındadır. Kâr-zarar hesabı, cirodaki toplam maliyet, çalışanlara ödenecek maaş ve prim dengesi gibi konular, özenle takip edilmediği takdirde işletmeleri zora sokar. Yüksek enflasyonla karşılaşıldığı dönemlerde ise, finans yönetiminin önemi bir kat daha artar. Zira artan maliyetler, işletmenin döngüsüne zarar vermemelidir. Şirketlerin finansın yönetimini yetkin bir biçimde sağlamaları için Mali İşler Yöneticisi ya da CFO olarak adlandırılan

yöneticilerle çalışmaya başladıklarını da görüyoruz" dedi. Sömer, konuşmasına şöyle devam etti: "Bu bağlamda şunu da belirtmek isterim: Ülkemizdeki işletmelerin yüzde 95'inden fazlası, Küçük ve Orta Büyüklükteki İşletmeler kategorisindedir. KOBİ'lerin finansa erişiminde son dönemde bazı aksaklıklar yaşanmakta, bu da işletmelerimizin sıkıntı yaşamasına neden olmaktadır. KOBİ'lerin finansa erişiminin kolaylaştırılmasını arz ve talep ediyoruz." Sömer'in ardından Afyon Kocatepe Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Kenan İlarıslan, mali işler ve finans yönetimi hakkında ayrıntılı bir sunum yaptı. >>İZZET IŞIK

Minikler can dostlarla bir araya geldi

Doğa Koruma ve Milli Parklar Afyonkarahisar Şube Müdürlüğü tarafından öğrencilerin katılımıyla Dünya Hayvanları Koruma günü dolayısıyla etkinlik düzenlendi.



Etkinlik Afyonkarahisar Belediyesi hayvan barınağında gerçekleştirildi. Etkinliğe çok sayıda öğrenci ile birlikte Afyonkarahisar Belediye Başkan Yardımcısı Murat Öner'de katıldı. Etkinlikte öğren-

çiler barnaktaki köpek ve kediler ile yakından ilgilenirken, mutlulukları ise yüzlerinden okundu. Öğrencilere çeşitli ikramların bulunulmasının ardından program sona erdi. >>İHA



Bu da tarhanadan pizza

Afyonkarahisar'da tarhanadan yapılan pizza büyük ilgi görürken, aynı zamanda pizzada kentin simgelerinde birisi olan haşhaşında kullanılması yemeğin lezzetine lezzet kattı.



Afyonkarahisar Belediyesi öncülüğünde geçtiğimiz hafta sonu beşincisi gerçekleştirilen Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali sona ererken, festivalde yapılan yemekler ise akıllarda kaldı. Bu yemeklerden birisi ise Yemek Kültürü Araştırmacı Yazarı Süleyman Dilsiz tarafından yapılan tarhanalı ve haşhaşlı pizza oldu. 'Yerel Tatlar Küresel Lezzetler' mottosuyla tezgahın başına geçen Dilsiz hamurunu tarhanadan yoğurduğu ve içerisinde haşhaş ile Afyon sucuğu olan pizza yaptı. Yaptığı ilginç yemekle ilgili konuşan Dilsiz, "Afyon'un bir çok yerel lezzetleri var ve Selçuklu uygarlığının en fazla kök saldığı bölgelerden birisi. Biz mutfakta 'yöresel tatlara küresel yorumlar katmak' şeklinde. Pizzayı Afyon'un tatları ile deneyeceğiz. Pizzada haşhaş, tarhana ve Afyon sucuğu ve patlıcan kullanacağız. Dolayısı ile yerel bir tada küresel bir alam yüklemiş olacağız. Mutfaklara ulus-

lararası bir hoşgörüyü dahil edebilmemizin yolu mutfaklarla insanları kaynaştırmak yeni tatlarla tanıştırmak. Onun için kültür varsa gastronomi var ve gastronomide oldukça insanlık var. Onun için insanların burada yani Afyonkarahisar'da

olması inanılmaz değerli. Farklı ve sağlıklı bir pizza yapacağız" dedi. Öte yandan, tarhana ve haşhaş ile yapılan pizza ziyaretçiler tarafından büyük ilgi görürken aynı zamanda görüntüsü ile de herkesin dikkatini çekti. >>İHA



Kadıköy Belediyesi, Sultandağı ilçesine bağlı Dereçine Belediyesine destek verdi

Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı'nı önceki günlerde ziyaret eden Dereçine Belediye Başkanı Ömer Yıldız asfalt döşenmesi ve orman yangınlarının önlenmesi konusundaki projelerini sunarak destek istedi.



İstanbul Kadıköy Belediyesi Mimar ve Mühendisleri Anıl Halis Akar, Can Akbal, Mahmut Dal ve İbrahim Çiray Dereçine Belediyesi'ne gelerek talep edilen projeleri yerinde inceledi. Dereçine Belediye Başkanı Ömer Yıldız ile görüşen Kadıköy Belediyesi yetkilileri inceleme raporlarını Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı'na sunacak. Konuyla ilgili değerlendirmede bulunan Dereçine Belediye Başkanı Ömer Yıldız, "Kadıköy Belediyesi halkımızın imcesine dağ projesinde de destek veriyor. Kadıköy Belediyesi

mimar ve mühendisleri Sayın Anıl Halis Akar, Sayın Can Akbal, Sayın Mahmut Dal ve Sayın İbrahim Çiray projemizi hazırlamak ve sonrasında destek olmak için keşif yaptılar. Dereçine halkının bahçe yolları asfalt çalışmasından sonra orman yangınları önleme projesine de verdikleri destek için Kadıköy Belediyesi'ne ve Başkanı Sayın Şerdil Dara Odabaşı'na teşekkür ederim" dedi. Kadıköy Belediyesinde Yüksek Mimar olarak görev yapan Anıl Halis Akar genel seçimlerde Afyonkarahisar milletvekili adayı olmuştu. >>KADER KAYA



Devlet Hastanesinde 'Emzirme Haftası' farklı bir etkinlikle kutlandı

Afyonkarahisar Devlet Hastanesinde sağlık çalışanı annelerinde katılımı ile 'Emzirme Haftası' etkinliği gerçekleştirildi.

Emzirme konusunda farkındalık oluşturmak için her yıl 1-7 Ekim tarihleri arasında kutlanan 'Emzirme Haftası' dolayısıyla Afyonkarahisar Devlet Hastanesinde farklı bir etkinlik gerçekleştirildi. Bu yıl 'çalışan ebeveynleri güçlendir' sloganıyla Afyonkarahisar Devlet Hastanesindeki sağlık çalışanı anneler başta olmak üzere tüm annelerin katılımıyla etkinlik gerçekleştirildi. Hastane idarecileri ve personelinin katılımı ile gerçekleşen etkinlikte bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesi için emzirmenin önemine dikkat çekildi. Açılan stantta çalışan annelere ve ziyaretçilere çeşitli ikramlar ve hediyeler sunuldu. Bilgilendirici el broşürleri dağıtıldı. Etkinliğe katılan Devlet Hastanesi Başhekimisi Op. Dr. Mehmet Duran, emzirmenin bebeklerin için çok önemli olduğunu ve anne sürü alan bebeklerin ilerleyen yaşlarında daha sağlıklı olduklarını ifade etti. >>İHA



Şuhut'ta patates hasadı başladı



Türkiye'de patates üretiminde önemli bir yere sahip olan Afyonkarahisar'ın Şuhut ilçesinde patates üretimi başladı.

Afyonkarahisar Tarım ve Orman İl Müdürü Özkan Parlak, Şuhut ilçesinde patates hasadına katılarak çiftçilerden ürün rekoltesi hakkında bilgiler aldı. İlçede bu sene ürün veriminin iyi olduğu ve hasadın ay sonuna kadar devam edeceği kaydedildi. Öte yandan, Parlak ilçede faaliyet gösteren Bitki Koruma ve Bitki Besleme Ürünleri Üretim Tesisini ziyarette ederek incelemelerde bulundu. >>İHA



Tütünün içerisine karıştırılmış esrar ele geçirildi

Afyonkarahisar'da tütünün içerisine karıştırılmış esrar ele geçirilirken, olayla ilgili 1 kişi gözaltına alındı.

Olay, kent merkezinde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, güvenlik güçleri tarafından durdurulan bir araçta şüphelenilen bir araç durdurularak arama yapıldı. Aramada 48 gram tütünün içerisine karıştırılmış halde esrar ele geçirildi. Olayın



ardından araçta bulunan B.Y., isimli şahsa uyuşturucu madde kullanmak suçundan işlem yapılırken, H.P., isimli şahıs ise uyuşturucu madde ticareti yapma suçundan gözaltına alındı. >>İHA

Öğrenci servis aracı sürücülerine yönelik eğitim

Afyonkarahisar'ın Emirdağ ilçesinde öğrenci servis aracı sürücülerine yönelik eğitim çalışması gerçekleştirildi.

Emirdağ İlçe Emniyet Müdürlüğü ve Emirdağ İlçe Jandarma Komutanlığı trafik personeli tarafından servis sürücülerine yönelik eğitim verildi. Öğrencilerin huzur ve güven ortamında yolculuk yapmalarının sağlanması amacıyla eğitim çalışmasında sürücülere emniyet kemeri kullanımı ve önemi, servislerden inme binme kuralları, yaya geçitleri ve kaldırımların kullanımı ile servis araçlarının karışabileceği kazaların önlenmesi ve taşımacılık faaliyetlerinin disiplin altında tutulmasına yönelik bilgilendirme yapıldı. Verimli geçen eğitim çalışmasında personeller servis sürücülerinin sorularını da yanıtladı. >>İHA



Gazeteci Kocaerkek son yolculuğuna uğurlandı



Afyonkarahisar basınında uzun süre görev yapan, geçirdiği kalp krizi sonucu hayatını kaybeden Halil İbrahim Kocaerkek'in cenazesi, memleketi Konya'nın Karapınar ilçesinde toprağa verildi.

Kocaerkek'in cenazesi Afyonkarahisar Devlet Hastanesi morgundan alınarak baba ocağı memleketi Karapınar ilçesindeki evine getirildi. Burada alınan helallğin ardından öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Karapınar Şehir Kabristanındaki aile mezarlığına defnedildi. Kocaerkek'in cenazesine ailesi, yakınları ve Afyonkarahisar basınından meslektaşları katıldı. >>HÜDAYİ ACAR



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

İMTİYAZ SAHİBİ
Muhittin YEŞİLAY

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Yasemin ÖZCAN KAPLAN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Mevlüt TINAS

6 EKİM 2023 CUMA
SAYI : 5281 KURULUŞ : 19 ARALIK 2005

YAYIN TÜRÜ: YEREL SÜRELİ

WEB ADRESİ E-MAIL ADRESİ
WWW.afyonanahaber.com.tr info@afyonanahaber.com.tr

Adres: Organize Sanayi Bölgesi 4. Cadde 1. Sokak No: 8
AFYONKARAHİSAR
Tel : (0.272) 222 23 33 / UETS Adresi:25949-68416-49254
Fax : (0.272) 221 15 82
Baskı : Kocatepe Gazetesi Baskı Tesisleri
Hacı Abdurrahman Mah. Kurtuluş Cad. Aynoğlu Cami
Sokak No: 3 AFYONKARAHİSAR
Tel : 0 272 215 74 84

İmzalı yazılarda sorumluluk imza sahibine aittir.
Gazetemiz Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder

Kanser riskini sağlıklı beslenerek azaltın

Kanserde genetik faktörlerden çevre ile ilgili faktörlere kadar pek çok etken rol oynuyor. Bu etkenlerden birinin de sağlıksız ve yanlış beslenme alışkanlıkları olduğunu belirten Dyt. Sena Çelik, "Çalışmalara göre sağlıklı beslenme kanser riskini azaltabilirken, yanlış beslenme alışkanlıkları kanser riskini artırabiliyor" dedi.

Kanser vakalarının bir kısmı genetik faktörlerden ortaya çıkarken, büyük bir kısmı ise çevresel faktörlere bağlı olarak görülüyor. Çevresel faktörlerden beslenmenin kanser üzerinde etkisi olduğunu söyleyen Dyt. Sena Çelik, "Kanser riskini azaltmaya yardımcı olabilecek sağlıklı besinler ve besin maddeleri vardır. Bunlar, antioksidanlar, lif, vitaminler ve mineraller gibi kansere karşı koruyucu özelliklere sahip olabilirler" dedi. Dyt. Sena Çelik, kanser riskini azaltmaya yardımcı olacak besinleri şöyle sıraladı:

1. Meyve ve sebzeler: Renkli meyve ve sebzeler, antioksidanlar (örneğin C vitamini, beta-karoten) ve lif bakımından zengindir. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler, turuncgiller, havuç, domates, brokoli gibi besinler kansere karşı koruyucu etkilere sahiptir.

2. Tam tahıllar: Tam buğday, yulaf, esmer pirinç gibi tam tahıl ürünleri yüksek lif içerir ve

sindirim sistemi sağlığını destekler. Kolon kanseri riskini azaltabilirler.

3. Protein kaynakları: Tavuk, hindi, balık, fasulye, nohut, mercimek gibi düşük yağlı protein kaynakları tercih edilmelidir. Kırmızı et ve işlenmiş etler yerine bu protein kaynakları önerilir.

4. Yağlar: Sağlıklı yağlar, zeytinyağı, avokado, ceviz gibi yağlı balıklar (örneğin somon) gibi kaynaklardan alınmalıdır. Bu yağlar, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir ve kanser riskini azaltabilirler.

5. Balık: Omega-3 yağ asitleri açısından zengin balıklar, özellikle meme, prostat ve kolon kanseri riskini azaltabilir.

6. Turuncgiller: Portakal, mandalina, limon gibi turuncgiller C vitamini içerir ve antioksidan özelliklere sahiptir.

7. Sarımsak ve soğan: Sarımsak ve soğan, antioksidan özelliklere sahip bileşenler içerir ve kanser riskini azaltabilirler."

Doymuş yağlardaki tehlike

Doymuş yağların, kırmızı ve işlenmiş et ürünlerinin, aşırı kilonun, alkol tüketiminin kanser riskini artırabileceğini söyleyen Dyt. Çelik, şöyle devam etti: "Yüksek miktarda doymuş yağ tüketimi, özellikle meme, prostat ve kolon kanseri riskini artırabilir. Bu nedenle, sağlıklı yağlar olan zeytinyağı, avokado ve balık gibi yağları tercih etmek önemlidir. Ayrıca bazı çalışmalar, yüksek miktarda kırmızı et ve işlenmiş et tüketiminin kolon kanseri riskini artırabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bu tür etleri sınırlamak veya daha sağlıklı protein kaynaklarına yönelmek önerilir. Bunun yanında aşırı kilo ve obezite de birçok kanser türü ile ilişkilendirilmiştir. Düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı bir diyet uygulamak, kilo kontrolünü sağlayabilir ve kanser riskini azaltabilir. Aşırı alkol tüketimi de bazı kanser türleri, özellikle ağız, boğaz, yemek borusu, karaciğer ve meme kanseri riskini artırabilir. Alkol tüketimini sınırlamak veya hiç tüketmemek

kanser riskini azaltabilir."

"Her kanser türündeki beslenme planı farklıdır" "Kanserli hastaların tüketmemesi veya sınırlı miktarda tüketmesi gereken bazı besinler ve besin maddeleri vardır" diyen Dyt. Sena Çelik, "Bu besinler kanser tedavisi sırasında veya sonrasında bazı olumsuz etkilere neden olabilir veya kanserin yayılmasını teşvik edebilir. Ancak unutmamayı ki her kanser vakası farklıdır ve beslenme önerileri, hastanın genel sağlık durumu, kanserin türü ve tedavi planına göre değişebilir. Tedavi sürecinde ve sonrasında sağlık profesyonellerinin önerilerine uymak önemlidir" şeklinde konuştu.

Kanser hastaları bu besinlere dikkat

Kanserli hastaların işlenmiş gıdalardan, fast-food ürünlerden, cipslerden kaçınması gerektiğini



altını çizen Dyt. Çelik, "Yüksek şekerli besinler ve içecekler, hızlı bir şekilde kan şekerini yükseltebilir ve kanser hücrelerinin büyümesini teşvik edebilir. Bu nedenle, rafine şeker içeren ürünlerden uzak durmalı ve şekerli içeceklerden kaçınılmalıdır. Alkol, yüksek tuzlu gıdalar, trans yağlardan da uzak durulmalıdır. Bunun yanında bazı kanser türlerine yakalanan hastalar süt ve süt ürünlerindeki laktozu sindiremeyebilir. Bu nedenle süt ve süt ürünlerini tolere edemeyen kanser hastaları alternatif sütler (badem sütü, soya sütü) veya laktozsuz ürünler tercih etmelidir. Ayrıca kafein içeren içecekler bazı kanser türlerinde aşırı tüketilmemelidir. Kanserli hastaların beslenme ihtiyaçları, genel sağlık durumlarına ve tedavi planlarına bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle bir onkolog veya beslenme uzmanıyla işbirliği yaparak kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturmak en iyisi olacaktır. Ayrıca yeterli beslenme ve vücut ağırlığını koruma veya kazanma önemlidir, çünkü kanser tedavisi sırasında kilo kaybı ve beslenme sorunları sıkça görülebilir" dedi.>>İHA



Uzmanı uyardı, o sendrom başka sorunlara yol açabilir

Uzman Psikolog Duhan Töre, tatil dönüşü yaşanan uyum bozukluğunun vücutta başka sorunları tetikleyebileceğini açıkladı.

Uzman Psikolog Duhan Töre, tatil dönüşü sendromu hakkında önemli açıklamalarda bulundu. Töre, tatil dönüşü kişinin günlük rutin hayatına dönebilmesi için kişinin kendine kısa molalar vermesi gerektiğini belirterek, "Yaşadığımız stresli hayata verebildiğimiz kısa molalar, kendimize verdiğimiz küçük hediyelerdir aslında. İster deniz tatili, ister doğa tatili, isterse eş, dost, akraba ziyareti olsun günlük rutinden uzaklaşıp kendimize dönebildiğimiz o anlar bizim için çok kıymetlidir. Peki, böylesi değerli anlar bitince neler hissedilir? Birçok insan bu anların hiç bitmemesini, hayatı hep tatil tadında yaşayabilmeyi istese de hepimiz günlük rutinemize dönmek mecburiyetindeyiz. Tatil dönüşü sendromu, tatilin bitişini takiben günlük hayata uyumda çekilen zorluk, motivasyon kaybı, yorgunluk hatta yarım kalmışlık hissi olarak ifade edilebilir. Tatil dönüşü kişi işe gitmek istemeye, yorgun, öfkeli, bitkin ve mutsuz hisseder kendini. İşe odaklanmakta güçlük çeker. Hatta daha ilerleyen süreçlerde uyku bozuklukları, iştah kaybı, baş ağrısı, mide bağırsak sorunları, eklemelerde ağrı gibi fiziksel sorunlar görülebilir. Yani aslında tatil dönüşü bir uyum, adaptasyon sorunudur. Klasik depresyona çok benzerdir" dedi.

"HIÇBİR TATILIN OLUMLU ETKİLERİ UZUN SÜRE SÜRMEZ"

Hiçbir tatilin olumlu etkilerinin uzun süre sürmeyeceğine değinen Töre, "Tatil dönüşü yaşanan tatil dönüşü sendromu aslında daha çok tatile yüklenen anlamla



doğrudan ilişkilidir. Bir sene boyunca bu tatile odaklanmış olmak, çok eğlenmek, çok dinlenmek gibi güçlü anlamlar tatil bittiğinde boşluk hissine neden olur. Aslında tatilin hayatın rutinine kısa bir mola, psikolojik ve fiziksel arınma, hayata tekrar daha motive başlayabilmek için bir araç olduğu fikrine sahip olmak gerekir. Yani tatilin çalışmanın amacı değil daha sağlıklı bir hayat için araç olduğu bilincine sahip olmak gerekir. Bu nedenle de aslında mümkün olan her fırsatta küçük kaçamaklarla dinlenmek, eğlenmek veya gezebilme gerekir. Böylece zihin ve vücut tek bir zaman dilimine çok fazla anlam yüklemeye. Üstelik hiçbir tatilin olumlu etkileri uzun süre sürmez. Bu nedenle her fırsatı değerlendirilmelidir. Yani iş zamanı ile dinlenme zamanını eş seviyede tutmak önemlidir" diye konuştu.>>İHA

Sonbahar ve kış aylarında solunum yolu enfeksiyonları artıyor

Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. İdil Öztürk, çok sık geçirilen üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı uyarılarda bulundu.

Üst solunum yolları enfeksiyonları doktora başvurunun en sık sebeplerinden birisi. Mevsim geçişlerinde yaşanan ısı değişimleri birçok hastalık gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarına da zemin oluşturuyor. Zayıflayan bağışıklık sistemiyle birlikte vücut direncinin düşmesi, bu dönemlerde üst solunum yolu enfeksiyonlarında artış yaşanmasına neden oluyor. Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. İdil Öztürk, çok sık geçirilen üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı şu uyarılarda bulundu: "Üst solunum yolu enfeksiyonları, dünyada en çok görülen ve en fazla iş gücü kaybına neden olan hastalıklardır. Üst solunum yolu enfeksiyonuna en sık neden olan faktörler virüslerdir, virüslerin zayıf düşürdüğü bireylerde diğer bakteriyel enfeksiyonlar da görülebilir. En çok bilinen üst solunum yolu enfeksiyonları nezle ve grip olmakla birlikte bu hastalıklar sinüzit, tonsillit (bademcik iltihabı), orta kulak iltihabı ve larenjite neden olabilir. Alerjik bünyeye sahip olma, burun kemiği eğriliği veya konka büyüklüğü gibi anatomik sorunlar nedeniyle ağızdan nefes alıp verme, sigara içme, düzensiz beslenme gibi faktörler de üst solunum yolu enfeksiyonuna yakınlığı artırır. Bu hastalıklar mevsim geçişlerinde ve kalabalık ortamlarda sık görülürler. Damlacık enfeksiyonu biçiminde ortaya çıkarlar, yani yakın mesafeden konuşma, öpme, öksürme sonucunda bulaşılır. Bulunulan ortamda havalandırmanın yetersiz olması da bulaşmalarını kolaylaştırır. Virüs bulaşı



olan yüzeylere temas sonrası ellerin yıkanmaması ile de bulaş meydana gelir. Gereksiz antibiyotik kullanımını önlemek amacıyla üst solunum yolu enfeksiyonlarının tanısında viral/bakteriyel hastalık farklarının bulunması gerekir." Op. Dr. İdil Öztürk, erişkinlerde sık olarak görülen üst solunum yolu enfeksiyonlarını da şöyle sıraladı: Nezle (akut nazofarenjit) Nezle birden çok virüsün

yol açtığı, kişiden kişiye bulaşan, üst solunum yollarını tutan hafif seyirli bir hastalıktır. Üşütme, soğuk algınlığı olarak da bilinir. Soğuk mevsimlerde daha sıktır. Sigara içenlerde daha sık görülmez fakat ağır seyredir. Bir insan, ömrü boyunca yaklaşık olarak 300 defa nezle olur. Beş yaşın altındaki çocuklar yılda ortalama 8-10 kez üst solunum yolu enfeksiyonu geçirir. Klinik bulgular genellikle hafiftir. Hafif ateş, burun akıntısı, hapşurma bazen öksürük, en sık rastlanan belirtilerdir. Özel bir tedavisi yoktur. Komplikasyon gelişmezse hastalık kendini sınırlar ve ortalama bir hafta sürer. Antibiyotik kullanımı gereksizdir. Burununu açmak için okyanus suyu içeren spreyler, bazen ateş düşürücü-ağrı kesiciler, destekleyici tedavi olarak uygulanır. Hastayı izleyen doktor ikincil bakteri enfeksiyonu eklendiğini görürse antibiyotik başlayabilir.>>İHA



Vali Yiğitbaşı, gençlerle tecrübelerini paylaştı

Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı eşi Dr. Burhan Selim Yiğitbaşı ile birlikte Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi (AFSÜ) öğrencileriyle söyleşide bir araya geldi.



Üniversite bünyesinde hizmete yeni giren Zafer Sağlık Külliyesi Merkez Kafeteryasında yapılan söyleşide AFSÜ Rektörü Prof. Dr. Nurullah Okumuş ve eşi Dilek Okumuş, AFSÜ Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ümit Dündar, akademik ve idari kadro ile öğrenciler katıldı.

SAYIN VALİMİZİ ÖĞRENCİLERİMİZLE BULUŞTURMAK İSTEDİK

Söyleşi öncesi AFSÜ Rektörü Prof. Dr. Nurullah Okumuş bir konuşma yaptı. Pandemi süreci sonrasında yaşanan deprem felaketi nedeniyle üniversitenin uzun süre öğrencisiz kaldığını belirten Rektör Okumuş, bu tür sıkıntıların bir daha yaşanmamasını temenni etti. Söyleşinin içeriğine dair de bilgi veren Okumuş, "2023-2024 eğitim öğretim yılının ilk haftasında ilimizin mülki idare amiri olan, daha da önemlisi bir akademisyen, bir iletişimci olarak Sayın Valimiz Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı ile Zafer Sağlık Külliyesi Merkez Kafeteryamızın açılışında bir arada olmak, Sayın Valimizi öğrencilerimizle buluşturmak istedik. Sayın Valimiz akademik geçmişinde çok başarılı bir akademisyen seçildi. Akademik geçmişi, öğrencilik yıllarında neler yaptı, nasıl çalıştı, nasıl bu noktalara kadar geldi? O konuda kendisinden tavsiyeler almak istedik" dedi.

EGİTİM KOMPLEKSİ İNŞAATI SÜRÜYOR

2023-2024 eğitim öğretim yılının hayırlı olmasını dileyen Okumuş, "İnşallah bu güzel tesisimize ek olarak yan tarafta da çok güzel bir eğitim kompleksinin inşaatı devam ediyor. Bütün eğitim bloklarının, dersliklerin, laboratuvarların, kütüphanelerin bir arada olduğu bir eğitim kompleksine sahip olacağız. Yeni binalarımızda yeni fiziki alanlarımızla daha güzel eğitim yıllarına bizleri kavuşturmasını Rabbimden diliyorum." ifadelerini kullandı.

GENÇLER ENERJİ VERİYOR

Gençlerle bir arada olmaktan dolayı mutlu olduğunu ve gençlerin kendisine enerji verdiğini söyleyen Vali Doç. Dr. Kübra Güran Yiğitbaşı, "AFSÜ'nün yeni sosyal tesisinin güzel zamanlarda öğrencilerimizin dostluklarını pekiştirecek, derslerden sonra rahatlayacakları bir ortam olmasını ve hayırlara vesile diliyorum. Bu sosyal tesis çok aydınlık, ferah bir ortam olmuş. Bu nedenle böyle bir imkânı sağladığı için Rektör Hocamıza teşekkür ediyorum" dedi.

FAYDALI OLACAĞINA İNANDIĞIM İŞLERİ YAPMAYA ÇALIŞTIM

Akademisyenliği kendisine çok yakın hissettiği bir meslek olarak seçtiğini ifade eden Vali Yiğitbaşı, "Hiç bir zaman Vali olayım, devlette üst düzey bir konuma geleyim diye okuyup çalışmadım. Hayallerim, hedeflerim vardı. Yapmak istediğim ve faydalı olacağına inandığım, kendimi başarılı gördüğüm işleri yapmaya çalıştım. Onlar için kendime alan açmaya çalıştım. Dolayısıyla Ankara'da bir Kaymakam kızı olarak önce çocukluğumda Türkiye'nin ilçelerini gezdim. Sonra babam İçişleri Bakanlığı tarafından merkeze görevlendirildi. İdareci olarak tekrar Kaymakamlık görevini merkezde devam ettirdi ve Ankara'da okuduk. Ankara merkez İmam Hatip Lisesinde okudum" dedi.

SİVİLLERE YAPILAN ZULÜM MESLEK SEÇİMİMİ ETKİLEDİ

İletişim Fakültesini tercihini merak edildiğini hatırlatan ve bu alanı neden tercih ettiğini açıklayan Vali Yiğitbaşı, "Benim okuduğum dönemlerde Sırplarla Boşnakların bir savaşı vardı. Sırplarla Hırvatların, Boşnak Müslümanlara yaptıkları bir zulüm söz konusuydu. Sivillere, kadınlara, çocuklara, yaşlılara zulüm ediliyordu. Ben o dönem lise öğrencisiydim ve üniversite sınavına girecektim. Kendimi herhangi bir mesleğe yakın hissetmiyordum. O dönemde benim lisans eğitimi olarak İletişim Fakültesini tercih etmemde bir savaş etken oldu. O savaşta sivillere yapılan zulüm bütün dünyaya duyurmak, anlatmak, hedefiyle ben gazeteci olacağım, iletişimci olacağım ve dünyaya bu zulümleri aktaracağım diyordum. Bu sebeple Ankara İletişim Fakültesini tercih ettim" şeklinde konuştu.

SAVAŞ MUHABİRİ OLMAK İSTEDİM

Gençlere seslenen ve henüz hayatın başında olduklarını söyleyen Vali Yiğitbaşı, hayatta her şeyin hedeflendiği gibi gitmediğini kaydetti. Hayatından örnekler veren ve üniversite döneminde evliliği düşünmediğini aktaran Vali Yiğitbaşı şöyle devam etti: "Hiç evlenmeyeceğim derdim. Savaş muhabiri olmak istediğimden evlilik aklımda yoktu. Ancak Allah'ın bir kaderi var ve o kader içerisine girdiğinizde bir şekilde bazen hayal ettiklerinizi yaşamış oluyorsunuz. Ama farklı bir biçimde yaşamış oluyorsunuz. İşte bunlar size farklı kapılar açabiliyor. Dolayısıyla daha ben üniversitede öğrenciyken istediğim

bölümü kazandım, girdim ve daha öğrenciyken eşim beyefendi ile tanışıp evlendik. Dolayısıyla pek çok şey düşündüğüm, hayal ettiğim şeyin içerisine bir de evlilik ve annelik girmiş oldu. Sonra 28 Şubat sürecini yaşadık." diye konuştu.

KARIYER VE AİLE HAYATINI DENGEDA GÖTÜRMEK GEREKİYOR

Annelik ve evlilik hayatına dair de açıklamalarda bulunan Vali Yiğitbaşı, "Hayat size başka bir kapı açıyor. Oradan devam ediyorsunuz. Annelik ve evlilik sürecine ben belki yaşlılarımıza göre daha hızlı bir şekilde girdim. Çünkü bu süreç sizi gerçekten törpüleyen, yetiştiren bir süreç oluyor. Bir yandan akademik kariyer yapıyorsunuz bir yanda da annelik. Bu vesile ile genç kızlarımız ve delikanlılarımıza genel olarak söyleyeyim. Gerçekten akademik kariyeri ya da mesleki kariyeri düşünürken hayatınızın bir boyutunu yani uçağın 2 kanadı gibi bir taraftan da özel hayatı, aile hayatını, diğer tarafta mesleki kariyeri bunları hep dengede götürmek gerektiğini düşünüyorum. Çünkü sizi mutlu eden o oluyor" dedi.

"DEVLET ANA" İFADESİ BENİ GURURLANDIRIYOR

Kendisine 'Devlet Ana' denildiğini hatırlatan ve bunun kendisini gururlandırdığını belirten Vali Yiğitbaşı, "Afyonkarahisar'ın ilk kadın Valisiyim. Böyle güzel bir ifade kullanılıyor. Beni de çok gururlandırıyor. Ama aynı zamanda ben üç çocuk annesiyim. Yani bir de benim kendi çocuklarım var. 'Devlet Ana' olma vasfının yanı sıra üç evladın da anasıyım. Hayatıma dönüp baktığım zaman gerçekten hem yapmaya çalıştığım, gayret ettiğim, insanlığa faydalı olmak, ülkem için ve genel itibarıyla dünya için hayırlı işler yapmak var. Faydalı işler yapma gayretinin yanında; akademisyenlikte, valilikte, bakan yardımcılığı görevlerimin yanında bir ev idare eden anne olarak, eş olarak elimden geleni yapmaya gayret ettiğimi düşünüyorum. Bununla da ilgili bir çocuk yetiştirmenin bambaşka bir haslet olup, anne olmanın çok başka bir duygu olduğuna da inanıyorum" şeklinde konuştu.

KENDİME GENEL İTİBARIYLA AFERİN DİYORUM

Bir hedefe odaklanıp illa o işi yapacağım diye takılmamak gerektiğini söyleyen Vali Yiğitbaşı, "Bu noktaya nasıl geldiniz soruluyor. Tüm bunları hedefleyerek yola çıkmamak lazım. Yani şimdi sağ olsun genç kızlarımız, küçük çocuklarımız beni gördükçe 'Biz de vali olacağız.' diyenlerin sayısı arttı. Bir kadın yönetici görünce rol model olarak örnek alma imkânı belki daha fazla oluyor. Kız çocuklarımız da özellikle bunlar beni mutlu ediyor. Ama bence çok fazla illa ki şunu olacağım diye takılmamak lazım düşüncesindeyim. Daha çok belirlediğiniz amaçları gerçekleştirme imkânına sahip bir mesleğin seçimi gerekiyor. Belki o meslek başka olur ama hedeflediğiniz amaçları orada daha iyi yapabileceksiniz. Ben kendi yaşadığım tecrübelerle bunu gördüm. Radyo, Sinema ve Televizyon bölümünü okudum. Çokta mutlu oldum. Ama daha sonra kendi seçtiğim bu alanda benim gibi tesettürlü bir kadının çokta fazla var olamayacağını, düşündüğü şeyleri yapamayacağını görüp anlamış oldum. Ama aynı zamanda bu mesleğin gazeteciliğin, medyanın çok önemli olup benim de sosyal ilişkilerim ve iletişimim gücünü kullanabilen biri olarak buna yatkın olduğumu, insanlarla birlikte olmayı, konuşmayı, sohbet etmeyi, dertlerini dinlemeyi ve çözüm bulmayı seven bir insan olduğumu o zaman keşfetmişim. Bu açıdan kendime genel

itibarıyla aferin diyorum. Çünkü o dönemde rehberlik hizmetleri yönlendirmeler yoktu. Kendi kendinizi keşfetmeye mecburdunuz. Babam hukuk okumamı isterken ben seçimimi ifade ediyordum. Yıllar sonra Allah babamın mesleğini mülki idare geleneğini devam ettirmeyi bize nasip etti" diye konuştu.

SAMİMİYETLE GAYRET ETTİĞİNİZDE O KAPILAR SİZE AÇILIYOR

Hayatta her şeyin planladığı olmadığına dikkat çeken Vali Yiğitbaşı konuşmasına şöyle devam etti: "Ama insanlara faydalı olma, hayırlı güzel işler yapma hedefi temel düstur olduğu süreçte başka alanlarda da bu kapılar size açılıyor. Ben öyle gördüm. En azından Marmara Üniversitesinde akademisyenlik yaptım. En son Doçent olarak görev yapıyordum, idari görevlerimiz oldu. Dekan Yardımcılığı, Bölüm Başkanlığı,



Fakülte Yönetim Kurulu Üyeliği, Rektör hocaların kurumsal iletişim danışmanlığı gibi idari görevlerimiz oldu. Orada da genç arkadaşlarla dersler de yürüttük. Belirli bir üst amaç hedeflendiğinde insanın kendi hayatı için maddi bir gaye dışında manevi bir amaç olduğunda size o imkânlar gerçekten Allah tarafından sunuluyor. Bunun için samimiyetle gayret ettiğinizde, çalıştığınızda o imkânların sunulduğunu, o kapıların açıldığını ben gördüm, fark ettim."

EŞİMİN DESTEĞİ İLE HAYATIM DENGEDA OLDU

Vali Yiğitbaşı konuşmasının son bölümünde şunları söyledi: "Bir yandan aileyi, evlilik ve çocuk konusunu yabana atmamak gerekiyor. Ben aslında biraz değişik bir örneğim. Evliliği üniversite çağında yapıp yüksek lisans, doktora'yı çocuklukta, anneyken devam ettirdim. Bunun da yapılabilir bir şey olduğunu eşim beyefendi de anlatabilir. Huzurlarınızda destekleri nedeniyle eşime teşekkür ediyorum. Eşlerin birbirine olan desteğini bir kadının çalışma hayatında olmasının ve anne olduğu zaman o işlerin paylaşımı çocuk yetiştirmedeki işte paylaşımın eşiyile birlikte yapılabilmesi mevzu da gerçekten hayatınızı dengede devam etmenizi sağlayacaktır. Aksi olursa da engellenmeyi sağlayacak bir şey olabilir. Ben engellenmeyi değil desteği gördüm. Sonuç itibarıyla kendi memleketimde de şimdi Vali olarak görev yapıyorum. Memleketim diyorum çünkü eşim Afyonkarahisarlı." Öğrencilerden gelen soruları da yanıtlayan Vali Yiğitbaşı, hayattaki başarının sadece üniversite eğitim ile sınırlı olmadığını, dijitalleşen dünyada farklı eğitimlerin de artık daha ulaşılabilir olduğunu söyledi. Sivil toplum kuruluşlarının önemine değinen Vali Yiğitbaşı, gençlere sosyalleşmeleri, araştırmaları, okumaları ve asla vazgeçmemeleri yönünde tavsiyelerde bulundu. Vali Yiğitbaşı'nın eşi Burhan Selim Yiğitbaşı ise konuşmasında verilen emeklerin karşılıksız kalmayacağını ifade ederek gençlere çalışmaktan vazgeçmemelerini tavsiye etti. >>İZZET IŞIK



Anne sütü çocukları koruyor

Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Kuşku, anne sütü alan bebeklerde diyabet, obezite, kanser, alerjik ve kronik enflamatuar hastalıklarının daha az görüldüğünü söylerken, bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü olmak üzere 2 yaşına kadar emzirilmesini tavsiye etti.

Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Kuşku, 1-7 Ekim Dünya Emzirme Haftası vesilesiyle bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için ihtiyaç duydukları besinleri sağlamanın en ideal yolunun emzirme olduğunu, anne sütünün bebek beslenmesinde altın standart olarak kabul edildiğini dile getirdi. Benzersiz içeriği sayesinde anne sütünün yaşamın ilk altı ayında tüm beslenme ve fizyolojik gereksinimlerini tek başına karşılayabildiğine dikkat çeken Dr. Kuşku "Şimdiye kadar bu yararlı özellikler hiçbir besinde tespit edilememiştir. Anne sütü bebeğin gereksinimi olan tüm besin maddelerini ideal miktar ve kalitede içeren doğal, fizyolojik, işlevsel ve yaşayan bir gıdadır. Anne sütünün faydaları sadece alındığı dönemde değil hayat boyu görülmektedir. Hediyelerin en büyüğü anne sütüdür" dedi.

"EMZİREN ANNELERDE MEME VE OVER KANSERİ DAHA AZ GÖRÜLÜYOR"

Anne sütü alan bebeklerde enfeksiyon hastalıkları, diyabet, obezite, kanser, alerjik ve kronik enflamatuar hastalıklarının anne sütü almayanlara oranla daha az görüldüğünü belirten Dr. Kuşku anne sütü almayan bebeklerin anne sütü alanlara göre bir yaşa kadar olan ölüm olasılığının 14 kat fazla olduğunu söyledi. Emzirmenin bebek sağlığı yanında anne sağlığı üzerinde olumlu etki gösterdiğine işaret eden Dr. Kuşku, "Emziren annelerde doğum sonrası kanamaların, osteoporozun, meme ve over (yumurtalık) kanserlerinin daha az görüldüğü ve daha huzurlu oldukları göster-



ilmiştir. Emzirmenin toplum sağlığının korunması ve ekonomik kazanımlar açısından önemli etkileri vardır. Anne sütü olmadığı durumlarda aile için başta adapte mama olmak üzere birçok ek gider oluşmaktadır. Ülke ekonomisi açısından çocukların ve annelerin gelişebilecek hastalıkların tedavisine harcanacak para, çalışanın verimliliğinin azalması ve işgücü kaybı olumsuz yönde etkisi olmaktadır. Anne sütünün atığı olmadığından çevreci bir üründür" diye konuştu.

"İLK ALTI AY SADECE ANNE SÜTÜ"

Dr. Kuşku, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization - WHO) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun (UNICEF) doğum sonrası bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesini ve yedinci aydan itibaren ek gıdalar geçilmesini, emzirmeye ise iki yaşına kadar devam edilmesini önerdiğinin altını çizdi. Küresel düzeyde altı aylıktan küçük bebeklerin yüzde 40'ının yalnızca anne sütüyle beslendiğine değinen Dr. Kuşku, "Ülkemizde Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2018 verilerine göre emzirmenin oldukça yaygın olduğunu ve

tüm çocukların yüzde 98'inin emzirildiği görülmektedir. Ülkemizde bebeklerin doğum sonrası ilk bir saat içinde yüzde 71'i ve ilk bir gün içinde ise yüzde 86'sı emzirilmiştir. İlk 6 ayda sadece anne sütü alanların oranı yüzde 41,1 bulunmuştur. Tamamlayıcı gıdalar ile birlikte anne sütüne devam edenlerin oranı bir yılda yüzde 66, ikinci yılda ise yüzde 34 bulunmuştur. Türkiye'de ortanca emzirme süresi genel olarak 16,7 ay bulunmuş, ancak bu süre sadece anne sütü ile beslenenlerde 1,8 ay olduğu görülmüştür" dedi.

"DOĞRU TEKNİK İLE EMZİRME ÇOK ÖNEMLİ"

Emzirmenin yaygınlaştırılması için gösterilen çabalardan bahseden Dr. Kuşku emzirmeyi bırakmanın en yaygın nedenlerinin anne sütünün yetersiz olduğu algısı, anne ve bebeğe bağlı sağlık sorunları, okula veya işe dönme zorunluluğu olduğunu dile getirdi. Sütün artırılması için öncelikle annenin iyi beslenmesi, vitamin ve mineral desteği alması, bol su içmesi ve huzurlu olması gerektiğini vurgulayan Dr. Kuşku "Anne sütünün artırılmasında bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemler içerisinde; doğru teknik ile emzirme, annenin emzirme konusunda özgüveni artırma, doğum sonrası erken ve sık aralıklarla emzirme, memelerin düzenli aralıklarla boşaltılması, annenin bebeğini emzirmeye istekli olması, annenin emzirme konusunda çevresel destek görmesi yer almaktadır" şeklinde konuştu.

"İŞ YERİNDE EMZİRMEK MÜMKÜN OLMALI"

Dünyada anne sütü alma oranının yüzde 10 arttığını ancak bunu yüzde 70'e çıkarmanın hedeflendiğini belirten Dr. Kuşku, annenin işe başlamasının anne sütü verme oranını önemli ölçüde düşürdüğü bilgisini aktardı. UNICEF ve DSÖ'nün bu yılki emzirme haftası temasını "İş yerinde emzirmeyi mümkün hale getirelim" olarak belirlediğini ifade eden Dr. Kuşku dünya genelinde tüm işyerlerinde ücretli doğum izninin en az 18 hafta, tercihen 6 aydan fazla olması, emzirme veya süt sağma odaları oluşturma, emzirme araları verme gibi aile dostu işyeri politikaları oluşturmanın amaçlandığını anlattı.>>İHA



Türkiye'nin Bakü Büyükelçiliğinde 74. Uluslararası Uzay Kongresi katılımcılarına resepsiyon verildi

Türkiye'nin Bakü Büyükelçiliğinde 74. Uluslararası Uzay Kongresi'ne katılan ülkelerin heyetlerine resepsiyon verildi.

Türkiye'nin Bakü Büyükelçiliğinde 74. Uluslararası Uzay Kongresi'ne katılan ülkelerin heyetlerine resepsiyon verildi. Türkiye'nin Bakü Büyükelçi Cahit Bağcı'nın ev sahipliğindeki resepsiyona, Uluslararası Uzay Federasyonu Başkanı Clay Mowry, Türkiye Uzay Ajansı Başkanı Serdar Hüseyin Yıldırım ve Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Ahmet Yozgatlıgil başta olmak üzere 74. Uluslararası Uzay Kongresi'ne katılan ülkelerin uzay ajanslarının heyet ve başkanları katıldı. Türkiye'nin son yıllarda teknolojinin diğer alanlarında olduğu gibi havacılık ve uzay araştırmaları alanında da büyük başarılar imza attığını ifade eden Büyükelçi Bağcı, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın liderliğinde bu alanın geliştirilmesi yönünde önemli adımlar atıldığını ve Türkiye'nin milli teknolojisini küresel seviyeye taşıdığını belirtti.

"2026'DA AYA UZAY MİSYONU GÖNDERECEĞİZ"

Türkiye'nin uyguladığı Ulusal Uzay Programı çerçevesinde büyük başarılar imza attığını belirten Türkiye Uzay Ajansı Başkanı Yıldırım,

"Asıl amacımız Ay'ın incelenmesidir. Türkiye'nin ilk astronotu Uluslararası Havacılık ve Uzay Konferansı'na katıldı ve halen aramızda. 2026'da Ay'a uzay misyonu göndereceğiz. İlk aşamada Ay yüzeyine iniş yapılacak, bunun devamı olarak ikinci aşamada bilim adamlarımızın araştırma yapabilmesi için Ay yüzeyinden örnekler alınacak. Ayrıca 2026 yılında düzenlenecek olan Uluslararası Havacılık ve Uzay Konferansı'nı da Türkiye'de, Antalya'da düzenlemeyi planlıyoruz" dedi.

"BU GÜZEL ATMOSFERİ ANTALYA'DA YAŞAMAYI UMUYORUZ"

Uzay alanının uluslararası işbirliği gerektirdiğini vurgulayan Sanayi ve Teknoloji Bakan Yardımcısı Yozgatlıgil ise, "Çünkü uzaya herkes için ihtiyacımız var. 2026 yılında düzenlenecek konferans için mottomuz 'Dünya'nın daha fazla uzaya ihtiyacı var'. Cumhurbaşkanımızın söylediği gibi biz 2026'da bu konferansı Antalya'da düzenlemek için adayız. Bu güzel atmosferi ve bu güzel ortamı güzel şehrimiz Antalya'da yaşamayı umuyoruz. Gelecekteki işbirliklerini ve daha fazlasının Antalya'da ele almayı umuyoruz" ifadelerin kullandı.>>İHA



Sigara hem öldürür hem süründürür

Ahmet YEŞİLAY



İçme sigarayı sağlıkta sıhhatte kal, içersen bırakmaz sende hal.

"Bu eylemler terörün son çırpınışıdır"

Milliyetçi Hareket Partisi MYK Üyesi ve Afyonkarahisar Milletvekili Mehmet Taytak, Yaptığı Açıklamada Türkiye Büyük Millet Meclisi 28.Dönem 2.Yasama Yılı Açılışında Gündemi Değerlendirdi.

Taytak; "1 Ekim'de Gazi Meclisimizin açılışını gerçekleştirdik. Meclis açılışına hazırlanırken İçişleri Bakanlığımızın Emniyet Genel Müdürlüğü'ne 2 terörist bombalı saldırı eyleminde bulunmuştur. Türkiye asla ve asla terörün gündemine teslim olmayacaktır. Bu eylemler terörün son çırpınışıdır. Devletimizin bekası, ülkemizin savunma ve güvenliği için her türlü mücadelemiz, tek bir terörist kalmayınca kadar aynı azim ve kararlılıkla devam edecektir. Türkiye, terörle mücadelesini kararlılıkla sürdürüyor ve bu mücadelede önemli başarılar elde ediyor. Ülkenin terörle mücadelede gösterdiği azim ve kararlılık, son dönemdeki operasyonlarla birlikte daha da görünür hale geliyor. Devletimiz diğer yandan FETÖ ile mücadelesini de kararlılıkla sürdürmektedir. Çok şükür ki Şehitlerimizin kanı yerde kalmıyor"

"TÜRKİYE, KIBRIS TÜRKLERİNİN YANINDADIR"

Taytak, "Doğu Akdeniz ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşanan son gelişmelerde Türkiye, Kıbrıs Türk Devleti'nin ve Kıbrıs Türklerinin yanındadır. Türk Devletleri Teşkilatı'na KKTC'nin gözlemci ülke olarak yerini alması ve Kıbrıs Türklüğünün artık dünyada kabul görmesi çağrısını ilk olarak Genel Başkanımız Devlet Bahçeli Beyefendi ifade etmiştir. Türkiye, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ile güçlü dayanışmasını sonuna kadar sürdürecektir, dostluk ve kardeşlik köprülerini titizlikle koruyacaktır. KKTC Cumhurbaşkanı Ersin Tatar Genel Başkanımıza teşekkür ederek yapmış olduğu açıklama Kıbrıs Türklüğü için çok önem arz etmektedir. Kıbrıs Türkleri, bugün Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti çatısı altında, kendi bayraklarının gölgesinde güvenle yaşamaya devam edecektir. Kıbrıs

Türktür Türk kalacaktır. Kıbrıs'ın huzuru demek Doğu Akdeniz'in huzuru demektir"

"TÜRKİYE, AZERBAJCANLI KARDEŞLERİNİN YANINDADIR"

Taytak, "Karabağ'da Ermenistan'a bağlı olan terör yapıları tıpkı 30 yıl önce olduğu gibi terör saldırılarına devam etmiştir. Terörün bölgede barışın ve huzurun önündeki en büyük tehdit olduğunu bir kez daha ortaya çıkmıştır. Türkiye bütün soydaşlarının yanındadır. Türk milleti her zaman olduğu gibi bugün de tüm imkanlarıyla Azerbaycanlı kardeşlerinin yanındadır. Karabağ Türk'tür, Türk milletidir, Azerbaycan'ın egemenlik alanı ve sonuna kadar da toprağıdır. Ayrıca Türkiye'yi dahil etmedikleri için Fransa'nın ve Avrupa Birliği'nin olduğu masaya oturmayan Can Azerbaycan'da tebrik ederim. Artık sahada ve masada kazanan bir Türk Milleti vardır"

"YENİ ANAYASA YAPMAK, TÜRK MİLLETİNE VEFA BORCUMUZDUR"

Taytak, "Türkiye Cumhuriyeti'nin temel ilkelerinin ve kurucu felsefelerinin muhafaza edildiği, milletimizin beklentilerine uygun, Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'nin doğasıyla uyumlu, yeniçağı kavrayan, Türk ve Türkiye Yüzyılı'nın hukuki altyapısını kuran bir anayasayı ülkemize kazandırmak amaçlarımız arasındadır. Bu yasama yılında meclis çalışmalarımızda yine milletimizin beklentilerine cevap vereceğiz. Bu sorumluluğu yüreğimizde hissediyoruz. Bu millet için ne yap-sak, bu ülkeye hangi hizmeti versek azdır. Yeni anayasa yapmak, Türk milletine vefa borcumuz, demokratik görevimizdir. Türkiye Cumhuriyeti'nin 100'üncü yıldönümünü yeni bir anayasayla taçlandırmak hem Milliyetçi Hareket Partisi hem de Cumhur İttifakı için ortak hedeftir"

>>KADER KAYA



Jandarmadan uyuşturucu baskını



Afyonkarahisar'da jandarma tarafından bir şahsın evine yapılan baskında 31 adet sentetik ecza diye adlandırılan uyuşturucu hap ile 2 gram esrar ele geçirildi. Olay, kent merkezine bağlı Kozluca köyünde meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, M.A. (29) isimli şahsın evinde uyuşturucu bulunduğu bilgisini alan ekipler şüphelinin adresine baskın düzenledi. Baskında yapılan aramada 31 adet sentetik ecza diye adlandırılan uyuşturucu hap ile 2 gram esrar ele geçirildi. Olayın ardından şahıs ekipler tarafından gözaltına alındı. >>İHA

OTOPRATİK AFYON YETKİLİ SERVİSİNDE;



Tamir Bakım Onarım Bölümlerine

- * Tamirci Usta Başı
- * Tamirci Ustalar
- * Tamirci Teknisyenler
- * Yedek parça satıcıları alınacaktır.

* Müracaatlar şahsen olacaktır.

İrtibat Numarası : 0272 230 60 03
Dahili : 24 / 0552 443 41 43

* Adres : Ankara Karayolu Anadolu Efes Karşısı 5km



OTOPRATİK BİR SABANCI HOLDİNG KURULUŞUDUR.

Uluçay, "Her ne olursa olsun Cumhurbaşkanımızın arkasındayız"

AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Hüseyin Ceylan Uluçay düzenlediği basın toplantısında gündemi değerlendirdi. Toplantıda konuşan Başkan Uluçay, Yerel seçimlere Türkiye yüzyılında güçlü bir kadroyla hazırlanacaklarını dile getirerek, Her ne olursa olsun Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın arkasında olduklarına dikkat çekti.

AK Parti Afyonkarahisar İl Başkanı Hüseyin Ceylan gündemi değerlendirdi. Toplantıya İl Başkan Yardımcısı Yakup Yılmaz, Ak Parti Kadın Kolları Başkanı Ferda Ertürk ve Afyonkarahisar İl Gençlik Kolları Başkanı Ethem Karahan katıldı. Toplantıda açıklamalarda bulunan Başkan Uluçay, 7 Ekim 2023 tarihinde "Türkiye Yüzyılı için hep yeni, hep ileri" mottosuyla icra edecekleri 4. Olağanüstü Büyük Kongre öncesinde basınla bir araya geldiklerini belirtti. Uluçay, "14 Ağustos 2001'de Genel Başkanımız, Cumhurbaşkanımız Sn. Recep Tayyip Erdoğan liderliğinde "Aydınlığa Açık, Karanlığa Kapalı" şiarıyla kurulan AK Parti'miz, 3 Kasım 2002'den bu yana girdiği her seçimde milletimizin derin teveccühüne mazhar olmuştur. Partimiz kendisine gösterilen bu güveni karşılıksız bırakmayarak, eğitimden sağlığa, enerjiden ulaşıma, turizmde tarıma; kısacası her alanda Türkiye'ye sayısız eser ve hizmet kazandırmıştır"

AK PARTİ ÇOĞU BİRÇOK SINAVDAN ALNININ AKIYLA ÇIKMIŞTIR

Başkan Uluçay, AK Parti'nin 22 yıldır istisnasız millete hizmet ettiği dikkat çekerek Uluçay, "AK Parti, bugüne kadar birçok sınavdan geçmiş, tarihte benzerine pek rastlan-



mayan badireler atlattığımız, diyerek sözlerine şöyle devam etti; Bu badirelere karşı her defasında milli iradeye koşmuş, sandıktan başka iktidar yolu tanımamıştır. Yaklaşık çeyrek asırdır; 7 genel seçim, 4 yerel seçim, 3 referandum ve 3 cumhurbaşkanlığı seçimi olmak üzere toplam 17 kez milletimizin huzuruna çıkıp tümünden zaferle ayrılan partimizin bu başarılarının arkasında yatan en önemli unsurlardan bir diğeri ise dinamik kalmayı başarabilmesidir"

AK PARTİ YENİLENDİKÇE GÜÇLENEN BİR DAVA HAREKET OLMUŞTUR

AK PARTİ'NİN kazandığı seçimlere rağmen her zaman kan tazelediğini kaydeden Uluçay, "Değişimi dilinden düşürmeyenlerin ise koltuklarına nasıl sıkı sıkıya sarıldıklarına, karan-

lıkta ıslık çalarcasına sorumluluk almadan nasıl birbirlerini suçladıklarına hep birlikte şahitlik ediyoruz. Bununla beraber bazı siyasi partilerin kongrelerinde hâkim olan kaos ve kargaşayı endişeyle takip ediyoruz. Tüm bu süreç içerisinde yaşananlar, kişisel hırslarını demokrasinin önüne koyanların milletimizin menfaatine yönelik herhangi bir politika üretemeyeceklerini kanıtlamaktadır. Değişime direnen, bugün sergiledikleri etik dışı siyasetle bize demokrasi dersi vermeye kalkışan zihniyete karşı AK davasının birer neferleri olarak bizler, eski-yeni ayrımı yapmaksızın her zaman en ön saflarda milletimize hizmet etmekteyiz. 22 yıldır değişen ve yenilenen dinamik kadrolarla Cumhuriyetimizin ikinci yüzyılına Türkiye Yüzyılı olarak taçlandırmakta kararlıyız"

LİDERİMİZ RECEP TAYYİP ERDOĞAN'IN ARKASINDAYIZ

Her ne olursa olsun Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın arkasında olduklarını söyleyen Uluçay, "Durarak yenilikçi bakış açımızla daima üreten ve gelişen bir misyon ortaya koymakta ısrarcıyız. Bu kongre sürecimiz de tamamen bu yaklaşıma hizmet edecektir. Hep yeni hep ileri diyerek kuşkusuz eser ve hizmet politikamızı da bir üst lige çıkarmayı hedefliyoruz".

YEREL SEÇİMLERE GÜÇLÜ BİR KADROYLA HAZIRLANACAĞIZ

Yerel seçimlere güçlü bir kadro ile hazırlandıklarını belirten Uluçay; Kongremizle birlikte milletimizin huzuruna her defasında olduğu gibi ilk günkü aşk ve heyecanla çıkacağız. Böylesi Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın liderliğinde Türkiye'nin Ortak Akı AK Parti'mizin, geleceğe emin adımlarla yürümesini sağlayacağız. 7 ekimde gerçekleşecek 4. Olağanüstü Büyük Kongre'mizin partimiz ve milletimiz açısından hayırlara vesile olmasını diliyoruz.

AK PARTİ İL BAŞKANI OLARAK BELEDİYE SEÇİMLERİNDE ADAY DEĞİLİM

Yerel seçimlerde aday olmadığını belirten Uluçay; "Afyonkarahisar AK Parti il başkanı olarak yerel seçimlerde aday değilim. Daha önceki

seçimlerde de bunu belirtmiştim. Bana bir teklif gelse bile ben yine istemediğimi beyan ederim. Genel başkanımız Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan kimi işaret ederse onu desteklemeye şahsım ve partim adına onur duyurum"



ŞUAN İÇİN PARTİMİZE BELEDİYE BAŞKANI ADAY ADAYLIKLARI BAŞVURULARI BAŞLAMADI

Başkan Uluçay yerel seçimler için aday adaylıklarının başlamadığını ifade ederek; "7 Ekim'de gerçekleşecek olan 4. Olağan büyük kongresinin ardından aday adaylıkları için yol takvimini belli edilecektir. Partimize ben aday aday olmak istiyorum diyerek ziyaretimize gelen vatandaşlarımız var ama daha resmi olarak aday adaylıklarını almıyoruz"

>>>İBRAHİM ARTIÇ

GastroAfyon Fest 300 bin ziyaretçi ile göz doldurdu



Gastronomi Şehri Afyonkarahisar'da her yıl yoğun bir katılımı gerçekleştirilen, Afyon mutfağının tanıtımına önemli kazanımların elde edildiği Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali bu yıl beşincisi kez düzenlendi. Afyonkarahisar Belediyesi, Afyonkarahisar Valiliği ve Afyonkarahisar Profesyonel Aşçılar Derneği işbirliğinde, paydaş kurumların katkılarıyla gerçekleştirilen festival, lezzet, kültür ve eğlenceyi bir araya getirerek katılımcılara unutulmaz bir deneyim sundu.

YÖRESEL ÜRÜNLERİMİZ TANITILDI
3 gün süren festivalde, 25 ton sucuk, 10 ton lokum, 7 ton kaymaklı ekmeğe kadayıfı ziyaretçilere ikram edilirken, ayrıca 98 özel firma ve 17 kadın kültür evi ile 11 kurum ve kuruluş festival alanında stant açarak Afyonkarahisar ürünlerinin tanıtımına katkı sağladı. Yöresel lezzetlerin yanı sıra, hayvancılığıyla da meşhur olan Afyonkarahisar'da, festivalin sembolü olan dana, bu yıl



ZEYBEK



29-30 Eylül - 1 Ekim tarihlerinde Afyonkarahisar Motor Sporları Merkezinde bu yıl beşincisi düzenlenen Uluslararası Gastro Afyon Lezzet ve Turizm Festivali'ne yaklaşık üç yüz bin ziyaretçi katıldı.



da festival programındaki yerini aldı. Önceki festivallerde çeşitli badireler atılan dana, bu yıl 'Et Profesörü' olarak bilinen Cüneyt Asan tarafından hazırlanan özel bir mekanizmada çevirme usulü 13 saat pişirildikten sonra ziyaretçilere ikram edildi. Tavuk yetiştiriciliği ve yumurtanın borsası olan Afyonkarahisar'ın bu özelliğine de festivalde dikkat çekilirken, 2 bin adet tavuk yine özel yapımla bir mekanizmada köz ateşinde pişirilerek ikram edildi. Ayrıca festival alanında, 40 ayrı kazanda pişirilen 5 ton aşure de sanatsal görüntüsüyle herkesi etkiledi ve oldukça beğenildi. Bu ürünlerin yanı sıra 30 bin kişilik Afyonkarahisar'ın yöresel kazan yemekleri alanında pişirilerek misafirlere ikram edildi.

ŞEHRİN TİCARİ POTANSİYELİNE KATKI SAĞLADI

Festival programı çerçevesinde 9 atölye, 7 panel, 3 söyleşi katılımcılar dâhilinde gerçekleştirildi. Büyük ilgi gören panellerde, 14 sektör temsilcisi, 12 akademisyen

ve 7 duayen, turizm ve gastronomi alanında önemli konuları ele alarak bilgi ve tecrübelerini paylaştı. Festivale ülkemizden ve 9 farklı ülkeden katılan uzman şefler, 9 farklı mutfak atölyesinde hünelerini sergiledi. Öte yandan, 52 influencer, 35 yemek yazarı ve televizyon programcısı festival süresince eşsiz lezzetleri deneyimleyerek okurları ve takipçileriyle paylaştı. Heyecanlı yarışmalara ev sahipliği yapan festivalde 9 farklı kategoride 110 yarışmacı, Afyon'un en iyi yöresel lezzetlerini yapmak için yarıştı. Eşsiz lezzetlerin yanında eğlencenin de hız kesmediği festivalde 3 gün boyunca çocuk etkinlikleri ve 3 farklı konser yer aldı. Yaklaşık üç yüz bin ziyaretçiyi ağırlayan Gastro Afyon Festivali, Afyonkarahisar mutfağının tanıtımına başta olmak üzere, şehrin ticari potansiyeline de dolaylı olarak katkı sağladı. Ayrıca, festivale davet edilen özel davetlilere yönelik düzenlenen gezi programlarıyla Afyonkarahisar'ın tarihi ve kültürel zenginlikleri de tanıtıldı. >>>HÜDAYİ ACAR