



İba'dan "değişim" çıkışı

"Kendi adaylarının bile 'değişim' dediği bir Edirne var"

AK Parti Edirne Belediye Başkan Adayı Belgin İba, Edirne'nin değişime ihtiyacı olduğunu söyledi. İba, "Sokağın ortak bir dili olmuş artık. Vatandaşlar aldığı hizmetten memnun değil, kendi adaylarının bile 'değişim' dediği bir Edirne var artık. Anlıyoruz ki, Edirne değişime hazır, anlıyoruz ki Edirne hizmeti tercih etmeye kararlı" dedi.

s.5'te



Bahar ustadan hindi döner

Edirne'nin kadın döner ustası Bahar Pamukçu, tavuk ve et dönerin ardından hindi döneri satmaya başladı. Edirne'de ilk kez hindi döneri satışa sunduklarını belirten Pamukçu, "Hayalimde hep hindi döner satmak vardı. Çok şükür gerçekleşti. Edirne'de bir ilke imza atmaktan mutluyum" dedi.

s.8'de



edirneyenigun@hotmail.com
edirneyenigun@gmail.com

GÜNLÜK SİYASİ BAĞIMSIZ GAZETE

9 OCAK 2024 SALI

Yıl:19 Sayı: 5580 Tel: 213 51 82 Fax: 214 33 31 Fiyatı:4 TL.



s.7'de

Sur kalıntılarının koruma altına alınmasını istedi

www.edirneyenigun.com



CHP Merkez ilçeden şok yanıt!



'Olumlu haberler gittikçe azalıyor'



Belediye kazan dairelerini denetledi

Vekillerin ön seçim ayrılığı



**Yazgan
atamayı,
Ün ön
seçimi
işaret etti**



CHP Edirne Milletvekili Ahmet Baran Yazgan, Edirne merkezde Belediye Başkan Adayının ön seçimle belirlenmesi yönündeki iddialara, 'Kimse enseyi karartmasın' diyerek anketi işaret etti. Yazgan, "Cumhuriyet Halk Partisi bilimsel yöntemlerle ve halkımızın nabzını tutarak en doğru adayımızı Edirne merkeze atayacak. Kale yıkılmayacak" dedi.

s.9'da

Bugünkü Altın Piyasası

22 Ayar Altın	ALİŞ	1849	SATIŞ	2031
Ata Lira	ALİŞ	13362	SATIŞ	13910
Çeyrek Lira Yeni	ALİŞ	3249	SATIŞ	3467
Çeyrek Lira Eski	ALİŞ	3228	SATIŞ	3447

Fiyatlarımız bilgilendirme amaçlıdır. Alışverişlerinizde o an ki fiyat uygulanacaktır.



**YAŞAR
KUYUMCULUK**

Tel: 0284 213 00 53
Gsm: 0545 669 48 92
Saraçlar Cad. No:70
(PTT Karşısı) - EDİRNE



'CHP'nin adayını anket belirlemeli'

Edirne CHP Belediye Başkan Aday Adayı Ergun Türkyılmaz, 65 gündür sahada olduğunu ve 60 bin kişiyle yüz yüze görüştüğünü belirterek, "En iyi anket sokağın söyledikleridir diyerek sokak sokak gezerek CHP'nin politikalarını ve yapacaklarımızı anlattık. Keşke diğer adaylarda sahada olsalardı, CHP'ye çok şey katarı. Edirne halkının anketle belirleyeceği belediye başkan aday, Edirne halkının tam desteğini alacaktır" dedi.

s.6'da



İLETİŞİMDE SÖZ GÜMÜŞSE SÜKUT ALTIN MI?

Günlük iletişim dilimizde atasözlerini sıklıkla kullandığımıza şahit oluyorum. Bu nedenle, bu haftaki yazımda iletişim becerileri konusunu bir atasözü üzerinden değerlendirmek istedim.

“Söz gümüşse sükut altındır.” atasözünü ilişkiler bağlamında incelediğimizde, bu atasözünün iletişimle ilgili birden fazla noktaya vurgu yaptığını görebiliriz. Bunlardan en geniş yelpazede değerlendirilecek olanı, “İletişimin önemi” konusudur.

Atasözünde dile getirilen “Söz” ve “Sükut” kelimeleri ile iletişimin sözlü ve sözsüz olarak ikiye ayrıldığını açık bir şekilde görebilmek mümkündür. Bu atasözü, iletişim için hem sözlü hem de sözsüz mesajların önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Ancak yapılan bu vurguda, sözlü ve sözsüz mesajlar arasında bir kıyaslama da dikkati çeker. Bu kıyaslama, iletişimde sözsüz mesajların sözlü mesajlardan daha değerli olduğu yönündedir.

Atasözünün vurguladığı diğer bir nokta ise, “Sükut” kelimesine yüklenen anlamlarla ilgilidir. Bunlardan biri, sükut kelimesinin sözlük anlamı olan “Susma, sessiz kalma” iken diğer yüklenen anlam “Dinlemek” olarak karşımıza çıkar. Kısacası, bu atasözünde, sükut kelimesi ile iki mesaja vurgu yapılıyor olabilir. Bunlardan biri, “Susmak konuşmaktan daha değerlidir” ve diğeri, “Dinlemek konuşmaktan daha değerlidir”.

“Susmak” iletişim yokluğudur. İletişim yoksa ilişkide yoktur.

İletişim, en basit tanımı ile kişiler arası bir duygu ve düşünce alışverişidir. İki kişi ara-

sındaki bu alışverişte alınan ve verilen şeyler duygular ve düşüncelerdir. İkili ilişkilerde, ilişkinin sağlıklı ve doyurucu verici olması ve o ilişkinin sürdürülebilmesi için alışverişin karlı, en azından dengeli olması gerekir. İlişkilerde, karlı bir alışveriş elde edebilmeleri için kullanılması gereken tek bir araç vardır, o da İLETİŞİM’dir.

İlişkilerde, bireylerin duygu ve düşüncelerini iletme yolları da bu alışverişi etkiler. İlişkilerde “Sükut” yani kelime anlamı ile “susma” bazen küsme davranışı olarak da karşımıza çıkar. Susmak, kötü bir iletişimden daha olumsuz sonuçlara yol açabilir. Susmak, bir iletişim yokluğudur. İletişim yoksa ilişkide yoktur. Çoğu ilişkilerin kısa sürede bitmesinin veya problemlili devam etmesinin nedeni iletişimsizliktir.

İlişkilerin sağlıklı ve uzun süreli olması için partnerinizle iletişimi her daim canlı tutmaya ve iletişimsizlikten kaçınmaya dikkat etmeniz gerekir. İletişim denince akla gelen ilk şey, sözlü iletişim yani KONUŞMA’dır.

Hayvanlar koklaşa koklaşa insanlar konuşa konuşa anlaşır.

İnsanları diğer canlılardan ayıran en temel özelliktir konuşmak. Ancak insanlardaki bu özellik, ilişkilerde çoğu zaman hak ettiği değeri göremez. İlişkilerimizi kurmak, sürdürmek ve yürütmek için en etkin yol konuşmaktır. Bireylerin birbirlerini iyi tanımaları, ilişkilerin uzunluğundan değil konuşmaktan geçer.

Hayvanlar birbirlerini nasıl kokularından tanırlarsa, insanlar da birbirlerini konuşarak daha iyi tanıyabilirler. Ancak unutulmaması gereken bir

nokta vardır ki o da, konuşmanın tek başına ilişkide kurtarıcı olmadığıdır. Kim bilir, “Söz gümüşse sükut altındır” atasözü belki bu nedenle ilişkilerde konuşmanın daha az değerli olduğuna dair bir gönderme yapmıştır.

İletişim sadece konuşmak değildir.

Kişiler, sözel ve sözel olmayan yollarla birbirleriyle iletişime girerler. Araştırmalara göre uyku saatleri dışında kalan sürenin yaklaşık % 75’i iletişimle geçer. Bu oranın %30’unu sözel iletişim (konuşma), %45’ini sözsüz (beden dili) iletişim oluşturmaktadır.

Bu oranlar insan ilişkilerinde sözsüz iletişimin sözel iletişimden daha önemli olduğunu göstermesi açısından önemlidir. “Söz gümüşse sükut altındır” atasözünde görülen sözlü ve sözsüz iletişimdeki kıyaslamada da bu bilgiyi görebilmek mümkündür.

İkili ilişkilerin devamlılığı açısından konuşmanın önemi tartışılmaz. Ancak bazen konuşarak doğru mesajlar verilemeyebilir. Kendimizi bazen kelimelerle yeterince ifade edemeyebiliriz, aynı şekilde karşımızdaki kişi de duygu ve düşüncelerini yeterince kelimelere dökemeyebilir.

İşte tam bu noktada iletişimde kelimelerin yanı sıra beden diline de dikkat etmek gerekliliği ortaya çıkar. Unutulmaması gereken bir nokta vardır ki, kelimeler ne söylediğimiz ile davranışlar nasıl söylediğimiz ile ilişkilidir. Duygular belli edilmeden kelimeler anlamsız kalır. Kelimeler yalan söyler ama beden asla. İşte bu nedenle, İkili ilişkilerde iletişimin varlığı sadece konuşma ile ölçülemez.

Dinlemek konuşmaktan daha önemlidir.

İlişkilerde anlaşılacak ve anlamak, ilişkinin devamlılığını sağlar. Dinlemek, işte bu noktada önemini gösterir. Dinlenmiyor ve dinlemiyorsan kelimelerin hiçbir anlamı kalmaz. İletişimin sağlıklı olması, anlaşılacak ve kendini anlatabilmekte gizlidir.

Özetle, tüm ikili ilişkilerde iletişim denince akla konuşmak gelse de, duygu olmadan, o duyguyu onaylayan beden dili olmadan, konuşmak iletişim için yeterli değildir. İletişimde sözlü iletişim ve sözsüz iletişim arasında hangisinin daha değerli olduğuna ilişkin bir kıyaslama yapmaya gerek olmadığını düşünmekteyim.

Sağlıklı iletişim, ne yalnız kelimelerle ne de yalnız beden dili ile mümkün olabilir. İletişimin sağlıklı var olabilmesi için her iki iletişim türünün de birbirlerini tamamlaması gerekir. İletişimin değeri her iki iletişim türünün kendi değerleri ile belirlenir. Sadece birinin değerli olduğu iletişim eksik iletişimdir.

İlişkilerimizde dengeli iletişimin olduğu bir hafta dilerim.



‘Adaylarımız yıldız gibi parlayacak’

Saadet Partisi Edirne İl Başkanı ve Genel İdare Kurulu Üyesi Av. Sinan Tekin, aday tespit komisyonlarının çalışmalarının büyük oranda tamamlandığını söyledi. Edirne İl ve ilçelerde belediye başkan adayı listelerinin büyük ölçüde netleştiğini dile getiren Saadet Partisi Edirne İl Başkanı ve Genel idare Kurulu Üyesi Sinan Tekin, önümüzdeki günlerde adaylarını açıklayacaklarını belirtti.

Saadet Partisi ve Milli Görüş’ün belediyecilikte bir marka olduğunu kaydeden Tekin, "Milli Görüş belediyeciliği Türk siyasi hayatında marka haline gelmiştir. Cumhurbaşkanı Erdoğan’ın da sık sık bahsettiği 94 ruhunun asıl sahibi Saadet Partisi’dir. Bu anlayış, bir takım altyapı ve üstyapı çalışmalarının dışında insana dokunan ve insanı merkeze alan bir anlayıştır, inşallah Edirne İl, ilçe ve belde belediyelerimizi bu anlayış ile tanıştıracacağız. Adaylarımızı açıkladığımızda milletimiz adaylarımızın bir yıldız gibi parladığını görecektik” ifadelerini kullandı. Haber Merkezi

Ezan Vakitleri						
İmsak	Güneş	Öğle	İkinci	Akşam	Yatsı	
07:01	08:34	13:26	15:46	18:08	19:34	

Yenigün
edirneyenigun@hotmail.com
edirneyenigun@gmail.com
OFSET
GAZETECİLİK VE MATBAACILIK

YEREL SÜRELİ YAYIN

Kuruluş: 5 Mayıs 2005

Kurucusu ve Sahibi:

Hasan Tahsin ERYONAR

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Tarik ERYONAR

Haber Editörü

Özgür ORHAN

Tarih: 9 OCAK 2024 Sayı:5580

Yazışma Adresleri:

Sabuni Mahallesi Bedesten Dış Dükkanları No: 5 EDİRNE

Tel: 0 (284) 225 27 57 Tel./Fax: 0 (284) 214 33 31

WHATSAPP İHBAR HATTI: 0 541 225 27 57

Baskı: Yenigün Ofset Gazete ve Matbaa Tesisleri

Çavuşbey Mahallesi Mumcular Sokak (Eski İtfaiye Karşısı) No. 16/B EDİRNE

Tel: 0 (284) 213 51 82

Yıllık Abone Bedeli:2000 TL. - Şehirdışı Abone Bedeli:2500 TL. -

Resmi İlanlar Sütun cm:140 TL. - Zayi İlanı 100 TL.

Fiyatı 4 TL. Fiyatlara KDV dahil değildir.

Renkli basılmasını istediğiniz özel ilan ve reklamlar pazarlığa tabidir.

GAZETEMİZDE YAYINLANAN YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA AİTTİR.

www.edirneyenigun.com

NÖBETÇİ

ECZANE

EDİRNE
GÜVEN ECZANESİ
SARAÇLAR CAD. NO:9
TEL:02842251543
DERDİMAN ECZANESİ
ŞÜKRÜPAŞA MAH. AHMET YALÇIN SARIĞÖL CAD.
ŞEHİT YAVUZ ZOGO APT. NO:11
TEL: 02842362238
UYGAR ECZANESİ
FATİH MAH. ALİ RIZA ATAĞÖRÜK CAD. NO:1 EDİRNE
TEL:02842354212

Kişisel gelişim üzerine...

Doç.Dr.Yeliz
YEŞİLT.Ü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri
İlişkileri Bölümü

yelizyesil@trakya.edu.tr



Yaşları Güzellikle Karşılarken

Günümüzde yaşanan olumlu gelişmelerle beraber insanların yaşam süreleri uzamıştır. Günümüzde “aktif yaşlanma” kavramı ön plana çıkmıştır. Aktif yaşlanma ile insanlar yaşlandıkça hayat kalitelerinin devamı sağlanmaktadır. Aktif yaşlanma ile insanlar yaşlandıkça yaşamdan kopmamaktadır.

Yaşlandıkça mutluluğu kucaklamak için 7 Alışkanlık şunlar olabilir (kaynak:https://www.calmsage.com/why-do-we-get-happier-as-we-age/):

1. Sosyal Bağlantılar Kurun

Yaşlandıkça gerçek bağlan-tıların değeri daha da güçlenir. Duygusal sağlığınız için size destek sistemi sağlayan arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiler kurun. Aidiyet duygusu yaratmak ve mutlu yaşamak için kahkahaları, gözyaşlarını ve hayatın anlarını onlarla paylaşın.

2. Her Gün Minnettar Olun

Her gün hayatınızın olumlu yönlerini düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Bunu yapmak dünyaya bakış açınızı değiştirebilir. Basit sevinçler ve deneyimler için minnettar

olun ve olumlu bir zihniyet geliştirmeye devam edin.

3. Değişikliği Kabul Et

Hayat iniş çıkışlardan ibarettir ve yaşlanma da bir istisna değildir. Bu nedenle dirençli bir zihniyet geliştirin ve yaşlandıkça ve bilgeleştikçe değişimi kabul edin. Sonuçta bilgelik dayanıklılıkla birlikte gelir. Değişime direnmek yerine, bunu sizi daha mutlu bir hayata yönlendirebilecek bir büyüme fırsatı olarak değerlendirin.

4. Amacınızı Kaybetmeyin

Hayatta anlam ve amaç aramaya devam edin. Bu aktiviteler mutluluğunuzun sırrıdır. Değerleriniz ve tutkularınızla uyumlu ve yaşın ötesine geçen bir amaç duygusu sağlayan faaliyetlere katılın. Gönüllü olmak, bir hobi edinmek veya bir amaca katkıda bulunmak olabilir.

5. Aktif Olun

Fiziksel aktivite sadece sağlıklı vücudunuz için değildir; aynı zamanda sağlıklı bir zihnin reçetesidir. Düzenli egzersiz yapmak ve aktif kalmak, vücudun doğal ruh hali destekleyicileri olan endorfinlerin salgılanmasını sağlayarak kendinizi iyi hissetmenize katkıda bulunabilir. İster yürüyüşe çı-

kın ister spor salonuna gidin, aktif kalmak daha mutlu ve zarif bir şekilde yaşlanmanıza yardımcı olabilir.

6. Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı Yaşayın

Beslenme ve uykuyu dengelediğinizden emin olun. Bu unsurlar, sağlığınıza da etkileyen sağlıklı bir yaşam tarzının faktörleridir. Sağlıklı yiyecekler yiyin ve iyi dinlendiğinizden emin olun. İyi beslenmiş ve iyi dinlenmiş bir vücut (ve zihin), hayatın küçük zevklerinin tadını çıkaracak enerjiyi ve dayanıklılığı sağlayabilir.

7. Olabildiğince Gülün

Mizah, zamansız bir dildir ve bulabileceğiniz en değerli mutluluk iksirlerinden biridir. Yaşlılıkta mutluluğun sırrı mizah-tadır, o yüzden gülebildiğiniz kadar gülün. Kahkaha strese karşı panzehirinizdir, rahatlamayı ve pozitifliği teşvik eder. Şakalarla, komik anekdotlarla ya da sadece küçük şeylerden neşe bularak hayatınıza mizah katabilirsiniz. Yıllar geçtikçe mutluluk arayışı yeni bir anlam ve biçim kazanıyor. Yaşlı yetişkinler gençlere göre belki daha mutlu bir yaşam sürüyor; hepsi olumlu alışkanlıklar, bilgelik, bakış açıları ve beklenmedik yerlerde neşe bulma yetenekleri sayesinde... Yaşlılıkta mutluluğa yol açan sırları ve alışkanlıkları bulmak zor değil. Aradığınız şey elinizin altında, keşfedilmeyi ve bir bütün olarak kabul edilmeyi bekliyor. Yaşlandıkça zarafet ve mutlulukla yaşamaya hazır mısınız? Kendinize iyi bakmanız dileğiyle...

Kaynakça:Monika Tak, Aging Gracefully, Living Joyfully: The Secret Behind Why Older People Are Happier, https://www.calmsage.com/why-do-we-get-happier-as-we-age/

ARAMIZDAN AYRILANLAR

HASAN CAMCI vefat etti

Gönül Camcı'nın eşi, Nilay ve Gökalp'in babaları, Remziye Camcı'nın kayınpederi, Baturalp ve Nisanur'un dedeleri 80 yaşındaki Hasan Camcı vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Ak-mescit Camii'nde öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Bademlik Mezarlığına defnedildi.

ÖZLEM ATSIZLAR vefat etti

Kocasinan Mahallesi sakinlerinden Turan ve Nevin Saman-katibi'nin kızları, Nusret Atsızlar'ın eşi, Özcan Samankatibi'nin ablası, Çiğdem Atsızlar Çataltaş ve Cem Atsızlar'ın anneleri, Umut Çataltaş'ın kayıinvalidesi 56 yaşındaki Özlem Atsızlar vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Hacılar Ezanı Camii'nde öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Yenişehir Mezarlığına defnedildi.

AYŞEN YILDIZ vefat etti

Arif Yıldız'ın eşi, Seyit Yıldız, Seda Taşan ve Soner Yıldız'ın anneleri, Murat Taşan ve Damla Yıldız'ın kayıinvalidesi, Havva Erbaş'ın kızı, Abdullah Erbaş ve Saime Özdemir'in kardeşi, İsmail Erbaş'ın ablası 59 yaşındaki Ayşen Yıldız vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Yavuz Sultan Selim Camii'nde öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Yenişehir Mezarlığına defnedildi.

HÜSEYİN KIRGEZENLER vefat etti

Merhum İsmail ve İsmet Kirgezenler'in oğlu, Sevdinaz Kirgezenler'in eşi, Sercan ve İsmail Kirgezenler'in babası, Gülin Kirgezenler'in kayınpederi, Balım Kirgezenler'in dedesi, Rahime Lülecı, Galip Kirgezenler, Necibe Öner ve Filiz Akbulut'un ağabeyleri 68 yaşındaki Hüseyin Kirgezenler vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Yeşilce Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Buçuktepe Mezarlığına defnedildi.

MEHMET ALİ EZİDAR vefat etti

Gülây Satır ve Özge'nin babası, Zühre Ezidar'ın eşi, Ümit Satır'ın kayınpederi 71 yaşındaki Mehmet Ali Ezidar vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Kayapa Köy Camii'nde öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Köy Mezarlığına defnedildi.

NEMİN AK vefat etti

Yüksel Ak, Ayşe Bahçe, Aysel Sülün'ün anneleri, Şura ve Musa Ak'ın babaanneleri, Hüseyin Ak'ın eşi 68 yaşındaki Nemin Ak vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Kuyak Baba Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Yenişehir Mezarlığına defnedildi.

HÜSEYİN KESKİN vefat etti

İsmail Keskin'in babası, Sebahat Keskin'in eşi, Emine Keskin'in kayınpederi, Orkun Keskin, Pelinsu ve Melek Keskin'in dedeleri 74 yaşındaki Hüseyin Keskin vefat etti. Cenazesi Pazartesi günü Karabulut Köy Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Köy Mezarlığına defnedildi.

REFİK SATI vefat etti.

Yıldırım Hacı Sarraf Mahallesi sakinlerinden merhum Tevfik Satı ve merhume Hamdiye Satı'nın oğulları Şengül Satı'nın eşi Refik Satı vefat etti. Cenazesi Pazar günü Yıldırım Ak-mescit Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Bademlik Mezarlığı'na defnedildi.

HASAN ŞEN vefat etti.

Emine Şen'in eşi, Nusret, Şenol, İlknur'un babaları, Tuğcan Şen'in dedesi Hasan Şen vefat etti. Cenazesi Pazar günü Eski Camii'de öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Kırklareli'nde toprağa verildi.

SEVİM SEYHAN vefat etti.

Merhum Recep Seyhan'ın eşi, merhum Coşkun Seyhan ve Tamer Seyhan'ın anneleri, Ayşe Seyhan'ın kayıinvalidesi, Yaren Aktaş'ın babaannesi, 75 yaşındaki Sevim Seyhan vefat etti. Cenazesi Pazar günü Şeyh Çelebi Camii'nde öğle vakti kılınan cenaze namazının ardından Yeni Şehir Mezarlığı'na defnedildi.

MÜNİRE ASLANBAKAN vefat etti.

Atatürk Ortaokulu emekli müdürlerinden merhum Şaban Aslanbakan'ın eşi, Sibel Peköz ve Serpil Yılmaz'ın anneleri, emekli öğretmen Münire Aslanbakan vefat etti. Cenazesi Pazar günü Eski Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Yeni Şehir Mezarlığı'na defnedildi.

KAMİLE DEMİRKOL vefat etti.

Yolüstü Köyü sakinlerinden Necip Demirkol'un eşi, Necmiye, Filiz, Kaniye Bay'ın ve Serap Altınok'un anneleri 70 yaşındaki Kamile Demirkol vefat etti. Cenazesi Pazar günü Yolüstü Köyü Camii'nde ikindi vakti kılınan cenaze namazının ardından Köy Mezarlığı'na defnedildi.

Allah'tan Rahmet,
Yakınlarına Sabır ve Başsağlığı dileriz.
YeniGün

LGS-YKS Rekoru ile

SINAV SANA YETER

13-14 OCAK BURSLULUK SINAVI

0542 542 31 87

f o edirnesinavlisesi

başvuru için www.sinav.com.tr

Uzman Diyetisyen
Meltem Babacık

Küçük yazı için

dytmeltembabacik@gmail.com
Instagram : @360beslenme

UYKU VE KILO VERME İLİŞKİSİ

Kilo verememenin fizyolojik ve psikolojik pek çok sebebi olduğu şüphesiz. Ancak bazen önemsemediğimiz detaylar sonuç almamızı engelleyebilir. Mesela düzensiz ve kalitesiz uyumak gibi!

Yapılan araştırmalar zayıf uykunun hem yetişkinlerde hem de çocuklarda kilo alımı ve daha yüksek obezite olasılığı ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Uykusuzluk çeken kişilerin iştahının arttığını biliyoruz. Bunun nedeni uykunun açlık ve tokluk hormonu olan grelin ve leptin üzerindeki etkisidir. Ghrelin, midede salınan ve beyindeki açlığa işaret eden bir hormondur. Seviyeler mide boşken yani yemeden önce yüksektir ve yemekten sonra düşüktür. Leptin, yağ hücrelerinden salınan bir hormondur. Açlığı bastırır ve beyinde tokluk sinyali verir. Yeterli uyku almadığınızda vücut daha çok ghrelin ve daha az leptin üreterek sizi aç bırakır ve iştahınızı artırır.

Yetersiz uyku, kendi kendini kontrol etme ve karar verme yeteneklerinizi azaltırken beynin yemeğe tepkisini artırabilir. Kalitesiz uyku, kalori, yağ ve karbonhidrat bakımından yüksek yiyecek alımının artmasıyla ilişkilendirilir. Yetersiz ve kalitesiz uyku, gece geç saatte atıştırmaya, porsiyon büyötmeye ve yanlış zamanda yemeye neden olarak kilo almanıza sebep olur.

Belediye kazan dairelerini denetledi

Edirne Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü, temiz hava kalitesinin sağlanması amacıyla Edirne Belediyesi mücavir alanı içerisinde bulunan apartman ve sitelerin yakıt ve kalorifer sistemlerinin denetimleri gerçekleştirdi. Edirne Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü, bu denetimleri ile Edirne'de yaşayan vatandaşların daha temiz bir havada yaşam



sürmesini amaçlıyor.

Edirne Belediyesi İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü, Isınmadan Kaynaklanan

Yetkililerce, olumsuz görülen yerler olduğunda ise bu tür kazan daireleri için tespit tutanağı tanzim edilerek; gerekli hallerde süre verilip eksiklerinin tamamlanması sağlandı.

İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü yetkilileri ayrıca, Edirne Valiliği'nin 14.09.2023 tarih ve 2023/104 no.lu katı yakıtlar ve yakma sistemlerinin özellikleri, işletilme esasları ve hava kirliliğinin



Hava Kirliliğinin Kontrolü Yönetmeliği kapsamında bulunan apartman, site, otel vb. alanlara ait merkezi kalorifer kazan sistemlerinden kaynaklı şikâyetleri değerlendirerek, denetimlerini gerçekleştirdi.

İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü yetkilileri, 2023 yılı içerisinde yaklaşık 20 adet merkezi ısıtma kalorifer sistemi bulunan yerlerin denetimlerinde satış izin belgesi, kömür uygunluk izin belgesi, kazan yakma talimatnamesi, kalorifer kazanı ve baca bakımını gösteren fatura veya gider makbuzu, uygun yakma yöntemi ve ateşçilere ait ateşçi belgeleri kontrollerini gerçekleştirdi.

Edirne Belediyesi'nden yapılan açıklamada, "Müdürlüğümüz tarafından yapılan denetimlerde uygunluk izin belgesi ve satış izin belgesi bulunmayan kömürlerinde Edirne'mizde birkaç yerde kullanıldığı görülmüş; tarafımızdan derhal yakılması yasaklanmış ve apartman yönetime tebliğ edilen tutanak ile kömür satış bayilerine iadesi sağlanmıştır.

önlenmesine yönelik alınacak tedbirleri kapsayan İl Mahalli Çevre Kurulu Kararlarına istinaden; yakılacak 100 kg kömüre en az 4 kg kireç kullanımı, sabah 06:00-09:00 ve akşam 16:00-19:00 saatleri arası ilk yakımı gerçekleştirmemeleri amacıyla site yönetimi ve ateşleyicilere bu saatler arası ilk yakmayı yapmamaları hakkında gerekli bilgilendirmeleri yaptı" ifadeleri kullanıldı.

Yetkililer, Edirne'de yaşayan vatandaşların sağlığı için merkezi ısıtma kalorifer sistemi bulunan bina, site ve işletmelere gerekli denetimlerin devam edeceğini belirtti.

Haber Merkezi

ZAYİ

İşyerimde kullandığım BEKO 300 TR marka ve model, AT0000274008 seri nolu Yeni Nesil Yazar Kasamın ruhsatını kaybettim. Hükümsüzdür. MERYEM SOYDER

DIYETİSYEN HİZMETİ

Doç.Dr.
Zehra Nihal Dolgun Altıntaş
Kadın Hastalıkları
Doğum Infertilite
Tüp Bebek Uzmanı

Muayenehane ekibinin bir parçası olarak
Diyetisyen Meltem BABACIK
klinikimizde hizmet vermektedir.



- * Zayıflama Diyeti
- * Kilo Alma Diyeti
- * Gebelikte Beslenme
- * Sporcu Beslenmesi
- * Ergenlikte Beslenme
- * Anne - Çocuk Beslenmesi
- * Tüp Bebek Tedavisinde Beslenme
- * İnfertilite Tedavisinde Beslenme

- * Polikistik Over Sendromunda Beslenme
- * Hastalıklarda Beslenme... Diyabet, Obezite, Çölyak, Hipertansiyon, Laktoz İntoleransı, Karaciğer Yağlanması, Yeme Bozuklukları, İrritabl Bağırsak Sendromu vb.

0533 137 84 22 doc.dr.zehranihaldolgunaltintas 360beslenme
AKADEMİ SAĞLIK - Şükrüpaşa Mah. Preveze Sok. Atlas Apt. B Blok Kat:2 - EDİRNE

CHP Merkez ilçeden şok yanıt!



Edirne Çevre Gönüllüleri Derneği (EÇGD), 31 Mart 2024 tarihinde gerçekleştirilecek Mahalli İdareler Seçimleri öncesi Edirne Belediye Başkanlığı'na adaylığı veya aday adaylığını açıklayan isimlere planladıkları hizmetler ile ilgili sorular hazırladı. Dernek Başkanı Ayten Eren, soruları parti merkezlerine ilettiklerini belirterek, "Diğer partiler bu talebimizi tereddütsüz yerine getirdiler ve hatta adaylar geri bildirim yapmaya başladılar. CHP İlçe Başkanlığına elden dilekçeyle teslim ettiğimiz bu mektupların ne hikmetse maalesef sizlere iletilmeyeceğini öğrenmiş bulunmaktayız" dedi.

Edirne Çevre Gönüllüleri Derneği (EÇGD), 31 Mart 2024 tarihinde gerçekleştirilecek Mahalli İdareler Seçimleri öncesi Edirne Belediye Başkanlığı'na adaylığı veya aday adaylığını açıklayan isimlere planladıkları hizmetler ile ilgili sorular hazırladı.

Dernek Başkanı Ayten Eren, Edirne'deki siyasi partileri ziyaret ederek, kentin doğası ile ilgili hazırladıkları 12 soruyu teslim etmeye başladı. Eren, soruların cevaplarının derneğe iletilbileceği gibi yerel gazeteler ve internet haber siteleri aracılığıyla da yanıtlanabileceğini söyledi.

Eren, Edirne Çevre Gönüllüleri Derneği'nin Belediye Başkan Aday ve Aday Adaylarına şu soruları ilettiğini açıkladı:

"Belediye başkan adaylarına Edirne için yapmayı planladıkları hizmetler için sorular hazırladık. Yanıtlarını kamuoyu ile paylaşacağız. Bunu, kendilerini halkın daha iyi tanıması için bir fırsat olarak değerlendireceklerini umuyoruz.

1) Edirne'mizin önemli doğal ve kültürel miraslarından, Osmanlı'nın Topkapı'dan sonra ikinci büyük sarayının has bahçesi (bilinen adıyla Tavuk Ormanı) hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu konuda projeleriniz var mı?

2) Kentimizin içinden geçen Meriç Nehri'nin taşkınlarıyla oluşmuş Söğütük Kent Ormanı, Millet Bahçesi yapılmak amaçlı halkımıza kapatılmış durumda. STÖ'lerinin, meslek odalarının "buraya uygun değildir" itirazları hukukten de haklı bulunmuş olmasına rağmen hala halka açılmamıştır. Siz belediye başkanı olursanız bu konuda neler yapmayı düşünüyorsunuz?

3) Vatandaşın en temel ihtiyaçlarından olan ama yapılan incelemede kişi başına düşen aktif yeşil alan miktarının birçok mahallede 1-2 m'yi geçmediği Edirne'mizde, var olanların da ticari işletmeler tarafından yasa dışı ihlallere uğradığını görüyoruz. Her mahallede insanlara yürüyüş mesafesinde dinlenme ve sportif amaçlı ücretsiz kullanımlı yeşil alanlar oluşturma konusunda ne düşünüyorsunuz?

4) Edirne'nin hava kalitesini iyileştirmek ve arttırmak için neler yapmayı düşünüyorsunuz?

5) Edirne'nin en fazla konuşulan konusu anketlere göre pahalı ve yetersiz ulaşım. Bu duruma bir ulaşım öneriniz var mı? Edirne'nin makro ulaşım planında temiz ve ucuz olan bisiklet yollarının ulaşım amaçlı, yaygın olarak planlanması konusunda ne yapmayı düşünüyorsunuz?

6) Kentimizde çevre kirliliğinin önüne geçilmesi, atıkların geri kazanılarak hammadde kaynaklarının korunması, evsel atıkların toprağa geri verilerek zenginleştirilmesi yöntemleri için kaynakta ayrıştırma konusunda ne düşünüyorsunuz?

7) Uzun zamandır devam eden yazın toz, kışın çamur çilesi, bitmek bilmeyen alt yapı çalışmaları ve özellikle kentimizin varoşlarında görmezden gelinen kaldırımlar konusunda ne düşünüyorsunuz?

8) Çeşmeden içilebilir su konusu hakkında ne düşünüyorsunuz? Su kesintilerinin önüne geçecek temiz su temini konusunda çözüm önerileriniz nelerdir?

9) İklim krizini gündelik yaşam içinde her konuda hissetmeye başladığımız kentimizde, olası su ve gıda erişim krizi konusunda yerel yönetim olarak tedbirleriniz ne olacak?

10) Yerel yönetimler olarak S.T.Ö, Meslek odaları, D.K.Ö'lerini karar alma süreçlerine katmayı düşünüyor musunuz? Bu mekanizmayı nasıl kurmayı planlıyorsunuz?



11) Edirne turizminde, çeşitliliği hangi rotalarla ve yöntemlerle arttırmayı düşünüyorsunuz?

12) Kent ölçeğinde yakıcı bir sorun halinde yaşanan otopark sorunu hakkında ne düşünüyorsunuz? Çözüm önerileriniz var mı?"

CHP ADAY ADAYLARINA SESLENDİ

Eren, Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Edirne Belediye Başkan Aday Adaylarına seslenerek, "Edirne Çevre Gönüllüleri Derneği olarak belediye başkanlığına talip olan tüm aday adayları için kentimizin öncelikli sorunlarından oluşturulan soruları partilerinizin merkezlerine bırakarak ulaştırmalarını talep ettik. Diğer partiler bu talebimizi tereddütsüz yerine getirdiler ve hatta adaylar geri bildirim yapmaya başladılar. CHP İlçe Başkanlığına elden dilekçeyle teslim ettiğimiz bu mektupların ne hikmetse maalesef sizlere iletilmeyeceğini öğrenmiş bulunmaktayız. Bizler de farklı yöntemlerle size ulaşma yolunu seçtik. Kentimizin oldukça can yakan öncelikli sorunlarına yaklaşımınızı soruları yanıtlayarak PDF formatında gönderirseniz, izniniz olursa her geri bildirimi basınla paylaşacağız. Çalışmalarınızda başarılar dileriz" sözlerine yer verdi. Haber Merkezi



İba'dan "değişim" çıkışı

AK Parti Edirne Belediye Başkan Adayı Belgin İba, Edirne'nin değişime ihtiyacı olduğunu söyledi. İba, "Sokağın ortak bir dili olmuş artık. Vatandaşlar aldığı hizmetten memnun değil, kendi adaylarının bile 'değişim' dediği bir Edirne var artık. Anlıyoruz ki, Edirne değişime hazır, anlıyoruz ki Edirne hizmeti tercih etmeye kararlı" dedi.



Parti binasında partilileriyle bir araya gelen İba, kısaca projelerinden de bahsetti. İba, Edirnelilerin belediye hizmetlerinden memnun olmadığını ifade ederek, Edirne'nin değişime ihtiyacı olduğunu kaydetti. İba, Edirne'ye mahalle kreşleri yapma sözü verdi.

"EDİRNE BELEDİYESİNİ SİZLERLE BİRLİKTE YÖNETMEYE ADAYIZ"

İba, şunları kaydetti:

"Sokağın ortak bir dili olmuş artık. Vatandaşlar aldığı hizmetten memnun değil, kendi adaylarının bile 'değişim' dediği bir Edirne var artık. Anlıyoruz ki, Edirne değişime hazır, anlıyoruz ki, Edirne hizmeti tercih etmeye kararlı. Öyleyse neyi hayal ettiğimizi neyi hedeflediğimizi neye aday olduğumuzu anlatalım. Edirneyi siyasi tartışmalarla ayırtırmaya değil, birleştirmeye adayız. Edirne Belediyesini sizlerle birlikte yönetmeye adayız. Ekonomik hayat içinde olmak isteyen kadınlarımıza projeler sunmaya adayım. Edirne'de annelerimizin evlatlarını gönül rahatlığıyla emanet edebileceği mahalle kreşlerini yapmaya adayım."

AK Parti Edirne Milletvekili Fatma Aksal, herkesin gündeminin 31 Mart 2024 seçimlerinin olduğunu ifade ederek Cumhurbaşkanlığı İttifakının Edirne Belediye Başkan Adayı Belgin İba'yı tebrik etti.

MHP Edirne İl Başkanı Emre Tokluoğlu da yaptığı konuşmada, "Belgin Başkanımın yılmadan, yorulmadan, bu Edirne'yi zillet ve beceriksizlik belediyeciliğinden kurtaracağız" dedi.

Haber Ergin Yıldız



AKARDERE KÖYÜ

DOĞAL GÜNLÜK TAZE ÇİĞ SÜT

FURKAN GÜNGÖR

0545 644 21 35

SİPARİS HATTI

ÇİFTLİĞİMİZDEN EVİNİZE



'İba'ya görkemli karşılama

AK Parti Edirne Belediye Başkan adayı Belgin İba, İstanbul'da düzenlenen Aday Tanıtım Toplantısı'nda Cumhurbaşkanı ve AK Parti Genel Başkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından adaylığının açıklanmasının ardından Edirne'ye dönüşünde partililerce karşılandı.

Partililer İba'yı AK Parti Edirne İl Başkanlığı önünde davul zurna ekibi eşliğinde karşıladı. Tebrikleri kabul eden İba, kendisini karşılamaya gelenleri selamladı.

İba, burada yaptığı konuşmada, yeni bir yolculuğa çıkmanın gururunun, onurunu ve mutluluğunu yaşadığını söyledi.

İstanbul'dan Edirne'ye gelirken adeta yolun bitmediğini ve bir an önce heyecanla kente ulaşmak istediğini belirten İba, "Bu mutluluğu sizlerle paylaşıyor olmaktan da mutluluk duyuyorum. Cumhurbaşkanı'mızın selamlarını getirdim. AK Parti Aday Tanıtım Toplantısı öncesi adaylarla birlikte kahvaltı yaptı Cumhur-



başkanı'mız, Edirne'yi konuştuk. Edirne'deki coşkuyu, heyecanı ve değişimi anlattım. Cumhurbaşkanı'mızın gözü, kulağı, kalbi Edirne'de, her birinize ayrı ayrı selamlarını ilettiler. 'Edirne bu dönem hizmet belediyeçiliğine oy verecek, çok ümitliyim' dedi. İnşallah Cumhurbaşkanı'mıza Selimiye Cami'mizde şükür namazı kıldıracağız." diye konuştu.

eni bir yola çıktıklarını kaydeden İba, "İnşallah bu dönem de Edirne'ye belediye başkanı olarak hizmet etmeye talibiz. Bugün bunun onayını aldık. Çok inanarak ve yürekten söylüyorum, samimiyetle çalıştık. Kalbimizle sevdik Edirne'yi. Biz Edirne'yi sahiplendik Edirne de bizi sahiplendi." dedi.

İba, doğup büyüdüğü, okullarında eğitim aldığı ve çocuklarını büyüttüğü Edirne'de Cumhur İttifakı belediye başkan adayı olmaktan mutluluk ve onur duyduğunu dile getirerek, kendisini karşılamaya gelenlere teşekkür etti.

"Kendime ve birikimlerime çok güveniyorum"

İba, gazetecilerin sorusu üzerine, şunları kaydetti:

"İnşallah önümüzdeki dönem projelerimizle, heyecanımızla, enerjimizle, gençliğimiz ve birikimimizle Edirne'de çok daha iyi hizmetler yapabileceğimize yürekten inanıyoruz. Kendime ve birikimlerime çok güveniyorum bu konuda. 4,5 yıldan beri Edirne'yi karış karış gezdim. Her bir köşesinde her bir vatandaşımı ziyaret ettim. 'Çayını içmediğim esnaf kalmasın' dedim. 'Ayağımızı sürmediğimiz köyümüz kalmasın' dedim. Çok şey biriktirdim. İnşallah bu biriktirdiklerimle Edirne'de önümüzdeki dönem hizmet belediyeçiliğine talibiz ve bu konuda da çok iddialıyız. Kendimize çok güveniyoruz, hayırlısı olsun diyorum." (aa)

'CHP'nin adayını anket belirlemeli'

Edirne CHP Belediye Başkan Aday Adayı Ergun Türkyılmaz, 65 gündür sahada olduğunu ve 60 bin kişiyle yüz yüze görüştüğünü belirterek, "En iyi anket sokağın söyledikleridir diyerek sokak sokak gezerek CHP'nin politikalarını ve yapacaklarımızı anlattık. Keşke diğer adaylarda sahada olsalardı, CHP'ye çok şey katardı. Edirne halkının anketle belirleyeceği belediye başkan adayı, Edirne halkının tam desteğini alacaktır" dedi.

Edirne CHP Belediye Başkan Aday Adayı Ergun Türkyılmaz, ilk günden beri belediye başkan adayının anketle belirlenmesi gerektiğini savunduklarını, bu nedenle 65 gündür sahada olduklarını belirtti. Türkyılmaz, yaptığı yazılı absin açıklamasında şunları kaydetti:

"Edirne'de Belediye Başkan Adayının Edirne halkının tercihleri belirlensin dedik ve bu anlamda en doğru yolun anket olduğunu Aday adaylığımızı belirleme aşamasında söyledik, bugün de aynı yerde duruyoruz. Edirne halkının anketle belirleyeceği belediye başkan adayı, Edirne Halkının tam desteğini alacaktır. Bu anlamda 21 Eylül 2023 tarihinde kamuoyu ile paylaştığımız gibi Edirne CHP Taban Hareketi'ni yerel seçimlerde beni Ergun Türkyılmaz'ı Edirne belediye başkan adayı olarak göstermiştir.

'KEŞKE DİĞER ADAYLAR DA SAHADA OLSAYDI'

2 Ekim 2023 tarihinden bu yana ben Ergun Türkyılmaz ve Belediye meclisine aday adayı olmuş arkadaşlarla birlikte 65 günden bu yana gece-gündüz demeden çalıştık, çalışıyoruz.

Edirne için kurduğumuz



hayallerimizi gerçekleştireceğimize olan inancımız ve değerli Edirne Halkından aldığımız güvenle hiç yılmadan, asla umutsuzluğa kapılmadan 65 günde, Günde 6 saat Esnaf, kahve ve cafe ziyareti (Gündüz 4 saat ve akşam 2 saat) yaparak Edirne'nin birçok mahallesinde yaklaşık 60 Bin kişi ile birebir temas kurduğumuzu belirtmek isterim. (Keşke diğer adaylarda sahada olsalardı, CHP ye çok şey katardı)

"En iyi ANKET sokağın söyledikleridir" diyerek sokak sokak gezerek CHP politikalarını ve yapacaklarımızı anlatıyoruz.

Söz veriyoruz dedik! Liyakati en önde tutmak, hedefleri olan, ekip çalışmasına inanan, konusunda uzman kadrolar tarafından ve adalet ile bu şehri yöneteceğiz. Şehirde yaşayan her insanın gurur duyacağı bir şehir yaratmayı hedefleyen bir çalışma yapacağız.

Edirne'yi herkesin "Benim Belediyem" diyebileceği, Haktan, Hukuktan, Adaletten yana ve Şeffaf bir anlayışla yönetmeye talibiz.

'ANKETLERDEN BİRİNCİ ÇIKACAĞIMA İNANIYORUM'

Edirne, Cumhuriyetin ikin-

ci yüzyılına gelişmiş, müreffeh bir kültür kenti olarak bu sorunları konusunda uzman, liyakatli kadrolar ile verimli çalışmalar yaparak çözmek çok kolaydır.

Ergun Türkyılmaz ve meclise aday adayı olmuş arkadaşlarımızla amacımız bu sorunları çözmenin ötesinde, vizyoner bir yönetim anlayışı ile tüm ülkede örnek gösterilen ve her Edirnelinin "Benim Edirne'm, Benim Belediyem" diyeceği bir anlayışı hâkim kılarak, geleceğin Edirne'sini Edirne halkı ile birlikte yeniden inşa etmektir. Ayrıca 2009 yılında en yüksek oyun alındığı (%57,80) oranı aşıp %60 in üstüne çıkarak belediyeyi yönetmektir. (En son genel seçimlerde %37 ye düştü)

Bizler, biliyor ki 65 gündür Edirne Belediye Başkan Aday Adayı ve belediye meclisi aday adaylarımızla sokakta olmanın, halkı dinlemenin karşılığını alıp anketlerde birinci çıkacağımıza olan inancımız tamdır. Tırnaklarımızla kazıyarak geldiğimiz Aday belirleme süreçlerinde ben Ergun Türkyılmaz Cumhuriyet Halk Partisi Edirne'nin Halkçı Belediye başkanı olacağım."

Haber Merkezi

2 Türkiye rekoru kırıldı

Edirne'de Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından düzenlenen Türkiye Yıldız, Genç ve Açık Yaş Uzun Kulvar Milli Takım Seçmeleri sona erdi.

Olimpik Yüzme Havuzunda gerçekleştirilen organizasyonun üçüncü ve son gününde 50 metre serbest, 200 metre kurbağalama, 100 metre kelebek, 200 metre sırtüstü ve 400 metre serbest yarışlarının seçme ve finalleri yapıldı.

Seçmelerin son gününde 2 Türkiye rekoru kırıldı.

Aykon Spor Kulübünden Doruk Yoğurtcuoğlu, 200 metre kurbağalamada 2.16.77'lik derecesi ile 16 yaş Türkiye rekorunun sahibi oldu.



Fenerbahçe'den Arda Akkoyun'da 100 metre kelebekte

53.79'luk derecesi ile 17 yaş Türkiye rekoru kırdı. (aa)

Sur kalıntılarının koruma altına alınmasını istedi



Trakya Üniversitesi Sanat Tarihi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Engin Bektaş, Edirne'nin önemli kültür varlıkları arasında yer alan Roma sur duvarlarının itinayla korunarak gelecek nesillere aktarılması gerektiğini

belirtti.

Bektaş, Edirne'nin tarihsel açıdan çok zengin bir şehir olduğunu söyledi.

Sur duvarlarının, kentin önemli kültür varlıkları arasında yer aldığını belirten Bektaş,



bu duvarların 2000'li yıllara kadar dikkati çeken bir arkeolojik veri olmadığını ifade etti.

Söz konusu yıllardan sonra kurtarma kazıları neticesinde surların önemini anlaşılarak varlığının daha net bir biçimde kanıtlandığını dile getiren Bektaş, "Edirne'nin pek çok yerinde sur duvarlarının kalıntılarını görüyoruz. Hatta bazı yerlerde bir kazı yapılsa, bir sondaj yapılsa bu duvarların izlerini görebiliyoruz. Kaleiçi'ndeki su şebekeleri ve doğal gaz şebekelerinin yapımı esnasında da bu sur kalıntılarını görmemiz mümkün oldu. Pek çok bölgede hala surların yüksek şekilde ayakta kaldığı kesimler mevcut. Ama bugün itibarıyla baktığımız zaman kazı yapılan bölgeler dışındaki duvarların çok iyi korunmadığını, unutulmuş olduğunu görmekteyiz." diye konuştu.

Bektaş, sur duvarlarının, Edirne'nin kurulduğu dönemden günümüze ulaşan ilk arkeolojik anıt tipi olduğunu belirtti.

Orta Çağ sürecinde yapılan ekleme ve düzeltmelerin de izlerini görmenin mümkün olduğunu söyleyen Bektaş, "Özel-



likle yapılan kazılarda bu Orta Çağ sürecinin varlığı daha net olarak ortaya konmuş bulunmaktadır. Edirne'nin itinayla korunması gereken arkeolojik eserleri arasında, sur duvarları, belki de başta gelen tarihi eserler arasında yer alıyor." dedi.

Bektaş, sur duvarlarının, kullanılan taşların yapısı nede-

ra bitişik olarak yapılmış olan evlerin sahipleri kendi yaşamsal koşulları nedeniyle duvarları korumaya çalışıyorlar. Ama bu amatör bir iş değil. Yani her önüne gelenin yapacağı da bir iş değil. Duvar koruma başlı başına bir uzmanlık alanı. Tabii ki koruma şartları itibarıyla da farklı özellikler gösteriyor. Fark-



niyle iklim şartlarından olumsuz etkilendiğini dile getirdi.

"KORUMA ÇALIŞMASI YAPILMALI"

Sur duvarlarının dikkatli ve planlı bir çalışmayla korunabileceğini ifade eden Bektaş, şunları kaydetti:

"Yapıların arasında, esasında bunlar korunabilir ama şu şartlarda değil. Yani şu şartlarda hepsi kaderine terk edilmiş durumda. Yani genellikle duva-

lı malzemeler gerekiyor. Taşların korunması büyük önem taşıyor. Çünkü Osmanlı yapılarından çok daha eski bu yapılar ve o nedenle zaman içinde aşınma büyük. Duvarların önemi şu; yani Hadrian kenti kurduğu zaman ortaya koyduğu duvarların izleri bunlar. Tarih boyunca Edirne çok önemli bir kale kent olarak yaşadı ve varlığını sürdürdü; çok ciddi planlanmış tedbirler alınması lazım." (aa)

Kaymakam Kökçü'den ziyaret



Uzunköprü Kaymakamı Onur Kökçü, Edirne Tarım ve Orman Müdürü Atilla Bayazıt'ı ziyaret etti.

İl Tarım ve Orman Müdürlüğünden yapılan açıklamaya göre, Kökçü, Uzunköprü Tarım ve Orman Müdürü Burak Esen ile Bayazıt'a ziyarette bulundu. Ziyarette ilçede tarım ve hayvancılık konusunda uygulanabilecek proje ve yatırımlar konuşuldu. (aa)

AVCI OTO



Deneyimli Uzman Kadromuzla Sigortalı - Sigortasız Bütün Araçlara İtina İle Anahtar Teslim Bakım - Onarım ve Servis Hizmeti Verilmektedir. BOYASIZ GÖÇÜK DÜZELTME YAPILIR.

Kaporta ve Fırın Boya - Bilgisayarlı Standox Boya Miks Makinalarımız Şase Çektirme Makinaları - Bilgisayarlı Arıza Tespit Cihazları

Tüm Sigorta Şirketleriyle Çalışılmaktadır.

1. Sanayi Sitesi 18 Blok No: 5 Merkez / EDİRNE

TEL: 0284 214 43 44 - 0530 238 85 43

avcioto.cetin@gmail.com - edirneavcioto@yahoo.com.tr



Artık TIR'lar da kullanabilecek

Kapıkule Sınır Kapısı'nda gurbetçilerin dönüşlerini daha konforlu hale getirmek amacıyla uygulamaya konulan otoparkı gurbetçi sezonundan sonra TIR'lar da kullanabilecek.

İl Genel Meclisi ocak ayı 5. birleşimi İl Genel Meclisi Başkanı Mehmet Geçmiş başkanlığında yapıldı. Yoklama ve tutanak özetlerinin okunmasıyla başlayan toplantıda komisyon başkanları raporlarını sundu.

Geçmiş, yaptığı konuşmada, Edirne'nin gelişimi ve sınır kapılarının modernizasyonu ile ilgili çalışmaların tüm hızıyla sürdüğünü söyledi.

Kapıkule Sınır Kapısı'nda park sistemi oluşturulan alanla ilgili yeni bir adımın atıldığını belirten Geçmiş, gurbetçilerin dönüşlerini daha konforlu hale getirmek amacıyla uygulamaya konulan otoparkın işletmesinin Edirne Valisi Yunus Sezer'in girişimiyle Ticaret Bakanlığı'ndan İl Özel İdaresi işlemesine tahsis edildiğini ifade etti.

İl Özel İdaresine yeni bir gelir kapısı açıldığını dile getiren Geçmiş, "Yaklaşık 45 dönümlük alan yazın gurbetçi sezonunda kullanılıyor. Yılın 2 ayı gurbetçilerimiz gelip, dönüş yoluna geldiklerinde bu alandan yararlanıyor ve sıra beklemeden gidecekleri ülkeye yola koyuluyor. Yılın 10 ayında da bu alan tır parkı olarak kullanabilecek. Uzayan tır kuyruklarının bir nebze de azalmasına neden olacak." dedi.

Geçmiş, 24 saat park ücretini 100 lira olmasını düşündüklerini bunun kararını da encümen toplantısında alacaklarını aktardı. (aa)



Sokak kütüphanesinden 15 bin kişi faydalandı

Keşan ilçesindeki sokak kütüphanesi hizmet vermeye devam ediyor.

Belediyeden yapılan açıklamaya göre, Hastane Caddesi'ndeki Keşan Lisesi Sokak Kütüphanesi vatandaşlardan ilgi görüyor.

Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü tarafından kütüphanenin raflarına yeni kitaplar konuldu.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Andaç Gedik, açıldığı günden bu yana sokak kütüphanesi raflarına 11 bin kitabın konulduğunu belirtti.

Yaklaşık 15 bin vatandaşın sokak kütüphanesinden faydalandığını ifade eden Gedik, şunları kaydetti:

"Vatandaşlarımızın bize bağışladığı kitapları da teslim alarak kütüphanemizin raflarına koyuyoruz. Burada önemli bir sirkülasyon var. Vatandaşlarımız ulaştıkları kitapları bitirdikten sonra yerine getiriyor ve yeni kitap alabiliyor. Bizim en büyük beklentimiz sokak kütüphanesine zarar verilmemesi, zarar verenlerin uyarılması. Hepimizin evinde okumuş olduğu kitaplar var. Vatandaşlarımızdan okudukları kitapları sokak kütüphanesine bırakmasını bekliyoruz. Buradan kitabı alarak okuyan vatandaşımız da geri getirecektir. 24 saat boyunca açık bir kütüphane. Vatandaşımıza bu konuda hizmet vermeye devam edeceğiz." (aa)

Bahar ustadan hindi döner

Edirne'nin kadın döner ustası Bahar Pamukçu, tavuk ve et dönerin ardından hindi döneri satmaya başladı. Edirne'de ilk kez hindi döneri satışa sunduklarını belirten Pamukçu, "Hayalimde hep hindi döner satmak vardı. Çok şükür gerçekleşti. Edirne'de bir ilke imza atmaktan mutluyum" dedi.

Edirne'de yaklaşık on yıldan beri tavuk ve et döner satışı yapan Bahar Pamukçu, hindi döner çeşidiyle de sektörde iddialı olduğunu belirtti. Kıyık Caddesi Selimiye Arastısı karşısındaki dükkanında bundan böyle hindi döner de



hayalini kurduğu hindi döneri satmaktan mutlu olduğunu belirtti. Hindi dönerin fiyatının et dönerden daha ucuz olduğunu

gidiyor. Hindi döner satışına başladık. Sağlık açısından da çok faydalı. 2 yıldan beri hayalimdeydi çok şükür gerçekleştirdim. Edirne halkına büyük bir güvenle sunmaya başladık. Tavuk ve et dönerin arasında bir fiyatla satışa sunduk. Elimizden geldiğince uygun fiyatla sunmaya çalışıyoruz. Çok lezzetli, iki aydan beri de üzerinde çalışıyoruz. Halkımızın da deneyip tekrardan tercih edeceğini düşünüyorum. Edirne'de bir ilke imza atıyoruz. Kadın ustanın elinden hindi döner yemeye herkesi davet ediyoruz" dedi.

Haber Seyide Esen



satmaya başladıklarını söyleyen Pamukçu, iki yıldan beri

kaydeden Bahar Pamukçu, "Şu anda döner satışlarımız iyi

Milletvekili Aksal'dan ziyaret

AK Parti Edirne Milletvekili Fatma Aksal, Meriç Kaymakamlığını ziyaret etti. Kaymakamlıktan yapılan açıklamaya göre, ziyarette Kaymakam Özgü Özen ilçede devam eden çalışmalar hakkında bilgi verdi.

Özen, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek Aksal'a teşekkürlerini ilettiler. Ziyarette, Subaşı Belediye Başkanı Hasan Çatalkaya, AK Parti İl Başkan Vekili Aydoğan Akıncı



ve Meriç İlçe Başkanı İbrahim Bilgiç de yer aldı. (aa)

MEKTEBİM KOLEJİ BURSLULUK SINAVI

Başarı Hikayeni Yazmaya Hazır Mısınız?

Sınav Tarihi: 13-14 Ocak 2024

Son Başvuru Tarihi:
12 Ocak 2024



**MEKTEBİM
KOLEJİ**
Gelecek Benim

13 Ocak 2023
1. Seans: 09:30-11:30
2. Seans: 12:30-14:30
3. Seans: 15:30-17:30

14 Ocak 2023
1. Seans: 09:30-11:30
2. Seans: 12:30-14:30
3. Seans: 15:30-17:30

Vekillerin ön seçim ayrılığı



CHP Edirne Milletvekili Ahmet Baran Yazgan, Edirne merkezde Belediye Başkan Adayının ön seçimle belirlenmesi yönündeki iddialara, 'Kimse enseyi karartmasın' diyerek anketi işaret etti. Yazgan, "Cumhuriyet Halk Partisi bi-

le ve halkımızın nabzını tutarak en doğru adayımızı Edirne merkeze atayacak. Kale yıkılmayacak" ifadelerini kullandı.

ÜN, 'ÖN SEÇİM GELİYOR' DEMİŞTİ

CHP Edirne Milletvekili



limsel yöntemlerle ve halkımızın nabzını tutarak en doğru adayımızı Edirne merkeze atayacak. Kale yıkılmayacak" dedi.

CHP Genel Başkanı Özgür Özel'e yakınlığı ile bilinen CHP Edirne Milletvekili Ahmet Baran Yazgan, Edirne merkezde Belediye Başkan Adayının ön seçimle belirleneceği yönünde son günlerde ortaya atılan iddialara yanıt verdi. Sosyal medya hesabından açıklama yapan Yazgan, "Yeni ve güzel bir haftaya başladık. Kimse enseyi karartmasın. Cumhuriyet Halk Partisi bilimsel yöntemler-

Ediz Ün ise CHP Edirne Belediye Başkan Adayının ön seçimle belirleneceğini duyurmuştu. Ün, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında,

Haber Seyide Esen



Liznak

"Müjde Edirne'ye de ön seçim geliyor" ifadesini kullanmıştı.

'ARTIK KARAR MASASINDAYIZ'

Öte yandan CHP Edirne Belediye Başkan Aday Adayı Serkan Liznak, CHP genel merkezinin bilimsel bir süreç yürüttüğünü, anket ve kamuoyu yoklamalarından iyi sonuç alındığını söyleyerek, "Güzel bir sürecin sonuna doğru yaklaşıyoruz. Sivil toplum kuruluşları, esnaflar ve halk ziyaretlerimizi gerçekleştirdik. Bizim hareketimiz yıllara yayılmış tabandan gelen bir hareket. Her sokakta, her dükkanda, her evde mutlak dokunduğumuz biri vardır. Bu çalışmaların da güzel sonucunu genel merkezimizin gerçekleştirdiği anket ve kamuoyu yoklamalarında aldık. Genel merkezimiz bilimsel yöntemlerle ciddi bir süreç yürüttü. Geldiğimiz noktada anket süreçleri, kamuoyu yoklamaları ve saha çalışmaları tamamlandı, artık karar masasındayız. Genel merkezimizin, Genel Başkanımızın, Merkez Yönetme kurulunun ve Parti meclisinin kararını bekliyoruz. Bizler atadan Cumhuriyet Halk Partiyiz. Kimsenin şüphesi olmasın Edirne sahipsiz değildir. Hep birlikte yeni bir hikayeye başlıyoruz. Genciz, güçlüyüz, heyecanlıyız. Yarınlar bizimdir. Hep birlikte bir dünya şehri kuracağız" ifadelerini kullandı.

Haber Seyide Esen



'Olumlu haberler gittikçe azalıyor'

Edirne Valisi Yunus Sezer, 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü dolayısıyla kentteki basın mensuplarıyla bir araya geldi.

Sezer, Trakya Üniversitesi Meriç Sosyal Tesisleri'nde düzenlenen programda, haberciliğin büyük emek gerektirdiğini söyledi.

Gazetecilerin toplumun hassasiyetlerini idarenin görmesi için çaba sarf ettiğini belirten Sezer, basının kamu görevi yaptığını ifade etti.

Dünyanın birçok yerinde yaşanan krizler nedeniyle, tebesüm ettiren haberlerin çok az görünür hale geldiğini dile getiren Sezer, "Hem bireysel, hem toplumsal, hem de devletler bazında, uluslararası alanda baktığınız zaman bu olumlu haberler gittikçe azalıyor, olumsuz haberler, savaş, şiddet bu tür haberlerin ön plana çıktığını görüyoruz. Yeni bir yıla girdik. Umarım bu yıl hem ilimiz açısından, hem ülkemiz açısından, hem de dünya açısından daha güzel haberlerin ön plana çıktığı, hepimizi tebesüm ettiren olayların olduğu bir yıl olur." dedi.

Sezer, Edirne'de göreve başlayalı 4 ay olduğunu, kentteki gazetecileri çalışma arkadaşı olarak gördüğünü belirtti.



Edirne ile ilgili haberleri takip ederek önemsedğini ifade eden Sezer, "Bir şehri yönetmek demek, şehrin nabzını tutmak demek. Şehrin nabzını da şimdi sizlerle tutabiliyoruz. Bu manada da yapmış olduğunuz haberciliğe çok değer verdiğimiz bilmenizi, yaptığınız haberlerin hepsini takip ettiğimizi bilmenizi isteriz. Hem sizleri, hem yapmış olduğunuz haberleri çok önemsiyoruz. Çok önemli bir kamu görevini yerine getiriyorsunuz. Sizlerin sorunları da bizim sorunumuz. Her türlü yardım ve desteği yapmak istediğimizi de bilmenizi isterim." diye konuştu.

Kıdemli gazeteci olarak söz verilen Türkiye Gazeteciler Konseyi Genel Sekreteri Lütfü Karakaş ise Vali Sezer'e 10 Ocak dolayısıyla gazetecileri ağırladığı için teşekkür ederek, yeni yılın Türkiye, Edirne ve basın sektörü için güzel günler getirmesini diledi. (aa)



Öğrenciler İstanbul'u gezdi



Edirne'de hafızlık eğitimi gören Kur'an kursu öğrencileri İstanbul'u gezdi.

İl Müftülüğünden yapılan açıklamaya göre, Saraçlar, 15 Temmuz ve Hüma Hatun Kur'an kurslarında eğitim gören öğrenciler İstanbul'daki tarihi mekanları ziyaret etti.

Ayasofya Camisi gibi eserleri gezme ve hikayelerini dinleme fırsatı bulan öğrenciler ayrıca Şehitlere Vefa Filistin'e Destek yürüyüşüne de katıldı. (aa)

KİTAP CİLTLEME

DERGİ - KİTAP BASIMI

DAVETİYE

DİJİTAL BASKI

TEZ - ÖDEV BASIMI

RENKLİ FOTOKOPİ

SİYAH BEYAZ FOTOKOPİ

PROMOSYON ÜRÜNLERİ

İMSAKİYE - TAKVİM

TİŞÖRT BASKI

KUPA

VESİKALIK FOTOĞRAF

KİŞİYE ÖZEL BASKILAR



Yenigün

OFSET

GAZETECİLİK & MATBAACILIK

53 yıllık tecrübesiyle tüm matbaa işlerinizde süratli ve ekonomik çözümler sunar.



Haber İhbar Hattı
0552 225 27 57

1500 ₺
1000 ADET
Davetiye
Zarf Dahil
Aynı Gün Teslim

0284 225 27 57 0552 225 27 57
Bedesten Dış Dükkanları No:5 - EDİRNE
www.edirneyenigun.com