



'Tunca boğuluyor'

Edirne DSI'den emekli Bölge Müdür Yardımcısı Hüseyin Erkin, Tunca Nehri'nde yaşanan taşkınlara ilişkin olarak, "Tunca'nın taban kodu Meriç'ten daha düşüktü. Meriç yükselmeye başladığı an burada hidrolik olarak Tunca Nehri boğuluyor. Tunca'nın yatağının bu suyu geçirecek kesite getirilmesi gerekiyor" dedi.

s.7'de



Sedde patladı!



Akalın: Kalıcı çalışmalar yapılmalı

İYİ Parti Edirne Milletvekili Mehmet Akalın, Uzunköprü Eskiköy'de Meriç Nehri kenarındaki seddenin patlaması sonucu tarım alanlarının sular altında kaldığını belirtti. Akalın, "Meriç Nehri yatağında gerekli çalışmalar yapılmadığı ve kalıcı önlemler alınmadığı için bugün şu ana kadar yaklaşık 400 dönüm tarım arazisi zarar görmüştür" dedi.

s.3'te



YAŞAR KUYUMCULUK

Bugünkü Altın Piyasası

	ALİŞ	SATIŞ
22 Ayar Altın	6706	7282
Ata Lira	48795	50530
Çeyrek Lira Yeni	11905	12560
Çeyrek Lira Eski	11830	12485

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

Yenigün

Gündemi Bizle Yakalayın...

edirneyenigun@hotmail.com
edirneyenigun@gmail.com

GÜNLÜK SİYASİ BAĞIMSIZ GAZETE

23 ŞUBAT 2026 PAZARTESİ Yıl:22 Sayı: 6234 Tel: 213 51 82 Fax: 214 33 31 Fiyatı:10 TL.

1997

ONUR

YEMEK

Tel.: (0284) 336 14 14

www.edirneyenigun.com

Emeklinin isyanı



'Maaş sadece faturalara yetiyor'

Ramazan'da dikkat çeken fiyat artışları, geçim sıkıntısı çeken vatandaşların bütçesini zorluyor. Özellikle emekliler pazar filesini doldurmakta zorlanıyor. Edirne'de yaşayan emekli Asım Ekici, "Emekliyim, ayı zor getiriyoruz artık. Maaş sadece faturalara yetiyor. Yemekten ve diğer masraflardan kesiyoruz. Maalesef bir pırasa bir de yarım kilo ıspanak aldık. Bize verilen zamlar verildiği gibi eriyor" dedi.

s.7'de



"Kırkpınar yerinde yaşatılmalı"



Araştırmacı Yazar Ender Bilal, Kırkpınar'ın mekânsal hafızasının korunması gerektiğini söyledi. Bilal, "Nasıl ki insanoğlu hafızasını kaybettiğinde tüm benliğini ruhunu kaybeder, kentlerin kültür miraslarında mekânsal hafıza da çok önemlidir. Çünkü orada her pehlivan Er Meydanı'na çıktığında daha önceki pehlivanların ruhunu orada yaşar ve o ona güç verir. Bu açılarından değerlendirdiğimizde mekanın yerinde korunarak geleceğe yaşatılması çok önemli ve değerlidir" dedi.

s.7'de



Yazgan'a usta sanatçıdan hediye



Ressam Hatai Abdullayev, Edirne Milletvekili Ahmet Baran Yazgan'ın portresini çizerek tablo hediye takdim etti. Abdullayev, çizdiği resimlerle kendinden söz ettirmeyi başarıyor. Son olarak Milletvekili Yazgan'ın portresini çizerek kendisine hediye eden Abdullayev, siyaset ile sanatı bir araya getirdi.

s.5'te



Hoşgeldin Ya Şehr-i Ramazan

EDİRNE İMSAKİYE

SAHUR 06:26 İFTAR 19:03

Askıda dayanışma var



Edirne'de 10 yıldır faaliyet gösteren bir fırında uygulanan "askıda ekmek" kampanyası, hem ihtiyaç sahiplerine sıcak ekmek ulaştırıyor hem de hayırseverlerle ihtiyaç sahiplerini birbirine görünmeden bağlıyor.

s.10'da





**Ahmet
Alan**

GÖLGEDEKİ FİLMLER

Gelin

Göçün ve Sessiz İsyanın Hikâyesi

Bir şehir insanı dönüştürür mü?

Yoksa insan, şehre tutunmaya çalışırken kendini mi kaybeder?

Lütfi Ömer Akad'ın 1973 yılında çektiği Gelin, göç olgusunu ele alan üçlemenin ilk filmidir. Ardından gelen Düğün ve Diyet ile birlikte Türkiye'nin kentleşme sancılarını en gerçekçi biçimde perdeye taşıyan yapımlardan biri olur.

Film, 1973 Adana Altın Koz Film Festivali'nde En İyi Film dahil beş ödül kazanarak yalnızca estetik değil, toplumsal karşılığı olan bir sinema dili kurduğunu da kanıtlar.

Yozgat'tan İstanbul'a gelen kalabalık bir ailenin hikâyesidir bu.

Şehre yavaşan tren sahnesiyle başlayan film, yalnızca bir yolculuğu değil, bir kırılmayı anlatır.

Hacı İlyas'ın açtığı küçük bakkal dükkanı, ailenin yeni hayata tutunma çabasıdır.

Ama hedef büyüktür: market açmak.

Bu hedef için para biriktirilmelidir.

Tam da bu noktada Osman'ın kalbindeki delik ortaya

çıkarak. Ameliyat mümkündür, umut vardır.

Ama para market için gereklidir.

Akad burada göçün ekonomik boyutunu aile içi bir trajediye dönüştürür.

Modernleşme hırısı, insanî değerlerin önüne geçer.

Bir çocuğun hayatı, ticari bir hedefin gölgesinde yavaş yavaş silinir.

Oyunculuk

Hülya Koçyiğit'in canlandırdığı Meryem karakteri, filmin vicdanıdır.

Konuşmaz, bağırılmaz, ajitasyon yapmaz.

Ama bakışlarıyla, suskunluğuyla bir düzeni sorgular.

Gelin figürü burada yalnızca aileye katılan kadın değildir.

Göçle birlikte sisteme dâhil edilen ama söz hakkı verilmeyen bireyin temsiline dönüşür.

Osman'ın Kurban Bayramı'nda ölümüne yaklaşması tesadüf değildir.

Akad kurban metaforunu açıkça kurar.

Bu düzende kurban edilen yalnızca çocuk değil, merhametin kendisidir.

Kamera Dili: Soğuk ve Mesafeli

Akad'ın kamerası duygusal değildir.

Mesafelidir.

Göz hizasında, sade kadrajlarla, neredeyse belgesel sertliğinde ilerler.

İç mekânlarda dar alan kullanımı aile içi baskıyı görünür kılar.

Kalabalık kadrajlar bireyin yok oluşunu simgeler.

Tren ve şehir planları göçün anonimleşen yüzünü gösterir.

Film, Yeşilçam melodramının yüksek duygusuna yaslanmaz.

Gerçekçilikle, ağır bir ritimle ilerler.

Acıyı bağırmadan anlatır.

Kurgu: Yavaş İnşa Edilen Trajedi

Gelin'de dramatik patlamalar yoktur.

Kurgu gerilimi adım adım büyütür.

Osman'ın hastalığı bir melodram unsuru değil;

ekonomik hırsların insan hayatıyla çatışmasının simgesidir.

Finalde Meryem'in intikamı yüksek sesli bir hesaplaşma değildir;

sessiz ama geri dönülmez bir kopuştur.

Güncelliği devam ediyor

Gelin bugün hâlâ güncel bir film.

Çünkü göç bitmedi.

Kentleşme sancısı bitmedi.

Ekonomik hırsların insan hayatının önüne geçmesi bitmedi.

Bugün de şehirler büyüyor, ama insanlar daralıyor.

Ve Gelin bize şunu fısıldıyor:

Bir çocuğun hayatını erteleyen bir düzen,

sadece acımasız değil;

aslında çoktan çökmüştür.



SMA'lı Hulusi kazandı

Tekirdağ'ın Malkara ilçesinde yaşayan SMA Tip 2 hastası 4 yaşındaki Hulusi Sert'in Dubai'de gerçekleştirilen tedavisi tamamlandı. 23 Şubat Pazartesi günü Türkiye'ye dönecek olan Hulusi için ailesi şifa kurbanı kestirdi. Anne Remziye Sert, yardım kampanyasının amacına ulaşmasında ünlü isim Dilan Polat'ın büyük desteği olduğunu belirtti.

Malkara'da yaşayan ve henüz 10 aylık iken SMA Tip 2 teşhisi konulan 4 yaşındaki Hulusi Sert için başlatılan yardım kampanyası 2,5 yılda tamamlandı. Kampanya sonunda toplanan 70 milyon lirayı aşan tedavi ücretiyle birlikte yaklaşık 3 ay önce Dubai'ye giden aile, çocuklarının tedavisinin tamamlanmasının mutluluğunu yaşıyor.

Baba Mustafa Sert, Hulusi'nin hastalığıyla ilgili ilacını aldığı ve Dubai'deki tedavinin tamamlandığını belirtti. 23 Şubat 2026 Pazartesi günü Türkiye'ye döneceklerini belirten Sert, Hulusi'nin bundan sora yoğun fizik tedavi sürecinin başlayacağını kaydetti. Aile, ayrıca başarıyla yapılan tedavi sonrası 2 adet şifa kurbanı kestirdi.

Dilan Polat'tan büyük destek

Hulusi'nin annesi Remziye Sert, çocuklarının kontrolü için 6 ay sonra Dubai'ye gideceklerini belirtti. Sert, Hulusi'nin sağlığına kavuşması için başlatılan kampanyaya destek veren herkese teşekkür ederek, "Kampanyamız yüzde 74 seviyesinde iken Dilan Polat dahil oldu ve yüzde yüz olana kadar destek verdi. Bir şekilde kampanyamızın hızlanmasına vesile oldu. Dilan Polat'a, ailesine ve takipçilerine ayrıca teşekkür ediyoruz" dedi.

Haber Seyide Esen

Ezan Vakitleri

İmsak	Güneş	Öğle	İkinci	Akşam	Yatsı
06:26	07:51	13:32	16:32	19:03	20:23

Genel Başkan Yılmaz'a ziyaret



Türk Kızılaiy Edirne Şubesi Yönetim Kurulu, Türk Kızılaiy Genel Başkanı Dr. Fatma Meriç Yılmaz'ı ziyaret etti.

Şubeden yapılan açıklamaya göre, ziyarette saha faaliyetleri, üye çalışmaları ve sosyal sorumluluk projeleri başta olmak üzere yürütülen çalışmalar hakkında bilgi verildi.

Görüşmede ayrıca kurumun gelecek dönem yol haritasına ilişkin değerlendirmelerde bulunularak karşılıklı görüş alışverişi yapıldı.

Açıklamada, nazik misafirperverliği dolayısıyla Genel Başkan Yılmaz'a teşekkür edilerek, Türk Kızılaiy Edirne Şubesi olarak vatandaşlara hizmet etmek adına gece gündüz demeden çalışmayı sürdürecekleri ifade edildi. (aa)

NÖBETÇİ

EDİRNE



ECZANE

ÇEBE ECZANESİ

AYŞEKADIN DÖNER KAVŞAĞINDAN KIVIK BÜÇÜKTEPEYE
ÇIKIŞ YOLUNDA SOLDA
TEL: 0284 225 57 80

ÖMÜR ECZANESİ

ÇİLINGİRLER ÇARŞISI NO:10/A
TEL: 2842252511

RUKİYE KANTAR ECZANESİ

TOKATLILAR MEVKİİ ONUR MARKET KARŞISI
TEL: 0284 213 46 47

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

YEREL SÜRELİ YAYIN

Kuruluş: 5 Mayıs 2005

Kurucusu ve Sahibi:

Hasan Tahsin ERYONAR

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Tarık ERYONAR

Haber Editörü

Özgür ORHAN

Tarih: 23 ŞUBAT 2026 Sayı:6234

UETS adresi: 15602-06750-41933

Baskı, Yönetim, Yazışma Adresi:

Yenigün Ofset Gazete ve Matbaa Tesisleri

Çavuşbey Mahallesi Mumcular Sokak (Makedonya Kulesi Karşısı) No. 16/B EDİRNE

Tel: 0 (284) 213 51 82

WHATSAPP İHBAR HATTI: 0 541 225 27 57

İrtibat Bürosu:

Sabuni Mahallesi Bedesten Dış Dükkanları No: 5 EDİRNE

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

Yıllık Abone Bedeli:5000 TL. - Şehirdışı Abone Bedeli:7500 TL. -

Resmi İlanlar Sütun cm:232 TL. - Zayı İlanı 300 TL.

Fiyatı 10 TL. - Eski gazete satış bedeli 20 TL - Fiyatlara KDV dahil değildir.

Renkli basılmasını istediğiniz özel ilan ve reklamlar pazarlığa tabidir.

GAZETEMİZDE YAYINLANAN YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA AİTTİR.

www.edirneyenigun.com

Recep ÇINAR



Sadaka toplumu olduk!

İnsanlar arasında sosyal dengenin sağlanması ve insanlık için çeşitli hizmetlerin yapılması bakımından İslam dininde sadaka büyük önem arz eder.

Sadaka, “hiçbir baskı ve zorlama olmadan ve insanlara gösteriş yapılmaksızın sadece Allah rızası için ve gönül hoşluğu ile yapılan her çeşit harcaması” olarak tarif edilir.

Toplum olarak yeni bir savaştan çıkmadık. Göç etmedik. (çok şükür) Büyük felaketlere de (eski kavimler gibi) uğramadık, çok şükür. Peki, niye Sadaka toplumu haline geldik? Milyonlarca emekli insanımız (yeni haliyle) 20 bin TL emekli aylığı ile yaşamaya mahkûm edildi. Yine milyonlarca insanımız 28 bin TL aylık asgari ücretle çalışmak zorunda bırakıldı! İşte bunlar, sadaka toplumunun çoğunluğunu oluşturuyor.

Biz, bin yıllık tarihimizde “Adil Düzen” içerisinde yaşadığımız sürece böyle değildik. Günümüzde ise adil olmayan bir düzende ekonomisi ile işsizliği ile adil olmayan paylaşımı ile... Toplumumuzun birçoğu “sadaka”ya muhtaç edildi!

Sadaka konusu Kur'an'da birçok ayette geçer. Bunlarda ikisi;

1. “Onların mallarından, onları kendisiyle arındıracağın ve temizleyeceğin bir sadaka (zekât) al ve onlara dua et. Çünkü senin duan onlar için sükûnettir (Onların kalplerini yatıştırır.) Allah hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir. (Tevbe suresi:103).

2. “Herhangi birinize ölüm gelip de, ‘Ey Rabbim! Beni yakın bir zamana kadar geciktirsen de sadaka verip iyi-

lerden olsam!’ demeden önce, size rızık olarak verdiğimiz şeylerden Allah yolunda harcamın.” (Münafikun Suresi: 10), diyor, Rabbimiz (cc).

Peygamberimiz (s.a.v.) da bir hadislerinde şöyle buyuruyor:

“Kulların sabahladığı her gün (yeryüzüne) iki Melek iner. Bunlardan biri: Allahım! İnfak edene (sadaka verene) yenisini ver, diye dua eder.

Diğerinde ise: “Allah'ım! Cimrilik edenin malını helâk et, diye beddua eder.” (Buhârî-Müslim).

“Sadaka olarak verilen bir parça ekmek, Allah katında Uhud dağı kadar büyür” diyor! (Taberanide).

Bugün içinde yaşadığımız düzen zengini daha zengin, fakiri daha fakir yapan faize ve haksız vergilere dayalı bir düzen. Onun için “Sadaka”ya (yardıma) muhtaç insanların sayısı her geçen gün artıyor. Bunun sonucu olarak da kimileri obeziteden ölürken kimileri de açlıktan ölüyor! İslam tarihi incelendiğinde İslam'ın Adil Düzeninin hayata hâkim kılındığı bazı dönemlerde zekât verilecek fakir (ihtiyaç sahibi) insan bile bulunmazken, bu gün gerek ülkemizde gerekse dünyada genelinde “sadaka” ile yaşamaya mahkûm edilmiş yüz milyonlar var!

Şu bir gerçek ki, bugün toplumumuzun da önemli bir bölümü “sadaka”ya “yardım” a muhtaç hale gelmiş, daha doğrusu getirilmiştir. İşte bunun anlamı; “sadaka toplumu” oluştu!

Peki, bu insanlar nasıl bu hale geldi/getirildi?

Tek cevap: Uygulanan sömürü düzeni ile adil olmayan yönetimle, faiz'le, borçlanmay-

la, üretim ve yatırıma günün şartlarına göre gerekli yatırımlar yapmamakla, aşırı israflarla... özetle yanlış politikalarla! Ülkemizde Millî gelir arttı deniyor! Ama paylaşımda büyük bir adaletsizlik olduğu gibi kaynakların büyük bir kısmı da borç ve faize gidiyor! Borç sürekli artarken, istihdama ve üretime yönelik yatırımlar gereği gibi kâle alınmıyor. Daha önce yapılan yatırımlar da birçoğu özelleştirildi, hala da özelleştiriliyor! Tabii ki sadece maddi/ekonomik yönden çökmeyen, onunla beraber “ahlak” da çöktü!

Hz. Ömer'in 'Adil Düzen anlayışı neydi? “Kenar-ı Dicle'de bir Kurt kapsa Koyunu, gelir de Adl-i İlâhi Ömer'den sorar onu!”

Bugünkü sömürü düzenindeki anlayış ise, “O koyunu (rantı) ben nasıl kaparım” anlayışıdır! Cumhurbaşkanı Sayın Erdoğan'ın 1999 yılında 10 ay hapse girmesine sebep olan, merhum Necip Fazıl Kısakürek şiirindeki "Allah'ın 10 pulunu bekleye dursun 10 kul. Bir kişiye tam 9, dokuz kişiye 1 pul" Cümlesi idi!

İşte günümüzde yaşanan bu. Müslümanlar olarak ne zaman uyanarak bu gerçekleri göreceğiz ve anlayacağız da ne zaman “kendi medeniyet değerlerimize döneceğiz” diye sorsak. Ne zaman faize bulaşmayan, israf ve tüketime dayanmayan, üreten, adil paylaşımı olan, içinde zekât müessesesinin bulunduğu “Adil bir düzen” e sahip olacağız, işte o zaman sömürü de, borç da, faiz de ahlaksızlık da bütün sorunlar Allah'ın izni ile sona erer ve denge sağlanır.

Bir Macar Atasözünde öyle diyor; “Sarhoş er-geç ayılır, ama Cahil asla!”

Rabbimiz (cc) Kur'an'da şöyle der; “Şüphesiz Allah, size emanetleri ehline vermenizi ve insanlar arasında hükmettiğinizde adaletle hükmetmenizi emreder. Allah size ne güzel öğütler veriyor! Doğrusu Allah, her şeyi işiten ve görendir” (Nisa Suresi 58. Ayet).

Maide Suresi 44. Ayette ise; “... Kim Allah'ın indirdiği (hükümler) ile hükmetmezse işte onlar kâfirlerin ta kendileridir” uyarısında bulunuyor!

Dostça kalın...

Komşu afet ilan etti



Bulgaristan'ın Ivaylovgrad kesiminde Arda Nehri'nin yükselmesi nedeniyle Ardino Belediye-

si bu yıl için yedinci kez kısmi afet durumu ilan etti.

Edinilen bilgiye göre; Bulgaristan Ardino'da Arda nehri taşkını ve hasarlı köprü nedeniyle kısmi olağanüstü durum ilan edildi. Ardino Belediyesi, Arda Nehri'nin yükselmesi ve Kitnitsa (Yatacık) köprüsündeki betonarme hasar nedeniyle belediye sınırlarında kısmi afet durumu ilan etti. Köprü'nün geçilemez hale gelmesi nedeniyle altı köyün ulaşım bağlantısı kesildi.

Arda Nehri'nin Ivaylovgrad kesiminde debi 360 metreküp saniyeye ulaşarak turuncu alarm verildi. **Haber** Seyide Esen

Tarım alanları sular altında

İYİ Parti Edirne Milletvekili Mehmet Akalın, Uzunköprü Eskişehir'de Meriç Nehri kenarındaki seddenin patlaması sonucu



tarım alanlarının sular altında kaldığını belirtti. Akalın, “Meriç Nehri yatağında gerekli çalışmalar yapılmadığı ve kalıcı önlemler alınmadığı için bugün şu ana kadar yaklaşık 400 dönüm tarım arazisi zarar görmüştür” dedi.

İYİ Parti Edirne Milletvekili Mehmet Akalın, Uzunköprü'nün Eskişehir Köyü'nde Meriç Nehri kenarındaki sedde patla-

ğı nedeniyle tarım arazilerinin sular altında kaldığını, nehirden gelen kumların tarlaları doldurduğunu belirtti.

‘YAŞANAN ZARAR ÇİFTÇİMİZİN KADERİ DEĞİLDİR’

Bölgede incelemelerde bulunan Akalın, şunları kaydetti:

“Aynı durum 15 yıl önce de yaşanmış; Meriç nehri yatağında gerekli çalışmalar yapılmadığı ve kalıcı önlemler alınmadığı için bugün şu ana kadar yaklaşık 400 dönüm tarım arazisi zarar görmüştür.

Meriç nehrinde hem taşkın riskinin azaltılması hem de suyun kontrollü kullanımıyla tarımsal verimliliğin artırılmasına yönelik kalıcı çalışmalar yapılmalıdır.

İlk olarak, DSİ tarafından taşkın bitmesine mütakip sedde tamir edilip güçlendirilmesi yapılmalı ve ovada zarar gören tarlalar için temizleme çalışmaları ivedilikle başlatılmalıdır. Yaşanan zarar çiftçimizin kaderi değildir. Tarım arazileri zarar gören tüm çiftçilerimize geçmiş olsun dileklerimi iletiyorum.”

Haber Selman Eski



İBRAHİM KARSON vefat etti.

Nazlı Karson'un eşi, Remzi Karson'un abisi, İsmail Karson ve Metin Karson'un babaları, Gümüşhaneli 87 yaşındaki İbrahim Karson vefat etti.

Cenazesi Cumartesi günü Hacı İlber Camii'nde kılınan ikinci namazının ardından Yıldırım Mezarlığı'na defnedildi.

ŞEVKİYE TINMAZ vefat etti.

Meydan Mahallesi sakinlerinden merhum Şaban Tınmaz'ın eşi, merhum İsmail ve merhum Reyhan Tınmaz'ın anneleri, 85 yaşındaki Şevkiye Tınmaz vefat etti.

Cenazesi Cumartesi günü Sarı Camii'nde kılınan öğle namazının ardından Acı Çeşme Mezarlığı'na defnedildi.



Gencan'dan iftar



Edirne Belediye Başkanı Gencan, Gölet Kafe ve Restoran'da düzenlenen iftar programında basın mensuplarıyla bir araya geldi.

Edirne Belediye Başkanı Filiz Gencan tarafından verilen iftar yemeğine belediye başkan yardımcılarının yanı sıra, CHP İl Başkanı Yücel Balkanlı ve

Merkez İlçe Başkanı Volkan Akgüngör de katıldı.

Edirne Belediye Başkanı Filiz Gencan, iftar programının ardından basın mensuplarının sorularını yanıtladı. Başkan Gencan, Selimiye Camii'nin ramazan ayında açılmasının mutluluğunu yaşadıklarını belirtti. Gencan, "Selimiye'nin

açılışının Ramazan ayına denk gelmesi çok önemli. Edirne, yüz yıllar boyunca birçok inancın birçok kültürün bir arada saygıyla, huzurla yaşadığı bir şehir olmuş. Selimiye Camii de o güzel kubbesiyle bu birlikteliği, dayanışmayı temsil ediyor. Selimiye sadece bir yapıdan ibaret değil, bir estetik harikası,



bir mühendislik harikası. O yüzden kent kimliğimizin en kıymetli parçası. Ramazan ayı boyunca ve sonrasında Türkiye'nin ve dünyanın bir çok yerinden misafirimize ev sahipliği yapacağız. Bu da şehrimizin turizm ve tanıtımı açısından çok kıymetli. Herkesi bu eşsiz yapıyı görmeye şehrimize davet ediyoruz" dedi.

Haber Büşra Akıllı



Vergi Haftası kutlanacak



Vergi Haftası kapsamında bu yıl 23 Şubat-1 Mart tarihlerinde ülke genelinde çeşitli etkinlikler gerçekleştirilecek, öğrenciler ve mükelleflerle bir araya gelinecek.

Gelir İdaresi Başkanlığından (GİB) edinilen bilgilere göre, 37. Vergi Haftası'nda vergi bilincinin çocuklarda ve genç nesillerde oluşturulması, mükelleflerin vergiye gönüllü uyumunun artırılması ve aynı zamanda kayıt dışı ekonomi ile mücadele bilincinin oluşturulması amacıyla çeşitli tanıtım ve bilgilendirme faaliyetleri yürütülecek.

Bu yıl 23 Şubat-1 Mart tarihlerinde Başkanlığın merkez ve taşra teşkilatı tarafından ülke genelinde çeşitli etkinlikler gerçekleştirilecek.

Hafta kapsamında "Vergi savunur", "Vergi kavuşturur", "Vergi korur", "Vergi aydınlatır", "Vergi birleştirir", "Vergi kurtarır", "Vergi geliştirir" sloganlarından oluşan dijital afiş çalışması yapıldı. Bu afişlerde savunma, güvenlik, adalet, eğitim, sağlık, ulaşım ve teknoloji gibi hayatın temel alanlarında sunulan kamu hizmetlerinin, vatandaşların vergileriyle mümkün olduğu vurgulanacak.

ÇOCUKLARDA VERGİ BİLİNCİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN DİJİTAL ÖĞRENCİ AFİŞİ HAZIRLANDI

Hazırlanan dijital afişler, 81 ildeki defterdarlıkların internet sitelerinde ve kamu kurumlarının "outdoor TV" ekranlarında yer alacak.

Çocuklarda vergi bilincini geliştirmek ve benimsetmek için de "Vergi, hayallerinizi gerçekleştirir" sloganıyla dijital öğrenci afişi hazırlandı.

Başkanlığın e-posta abonelerine Vergi Haftası kutlama mesajı gönderildi, vergi farkındalığının artırılması ve mevzuat güncellemelerinin en kısa zamanda iletilmesi amacıyla bu bilgilendirme mesajlarının yıl boyunca yollanmasına devam edilecek.

Üniversitelerde panel, konferans gibi çeşitli etkinlikler gerçekleştirilerek kurum ve kariyer meslekleri hakkında bilgilendirmeler yapılacak.

İlkokul, ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik vergi bilinci eğitimleri, defterdarlıklara bağlı vergi bilinci takımlarından oluşan görevli uzman personel tarafından yüz yüze gerçekleştirilecek. Bu kapsamda, öğrencilere verginin toplumsal hayattaki önemi, kamu hizmetlerine katkısı ve gönüllü uyum bilinci yaş gruplarına uygun aktarılacak.

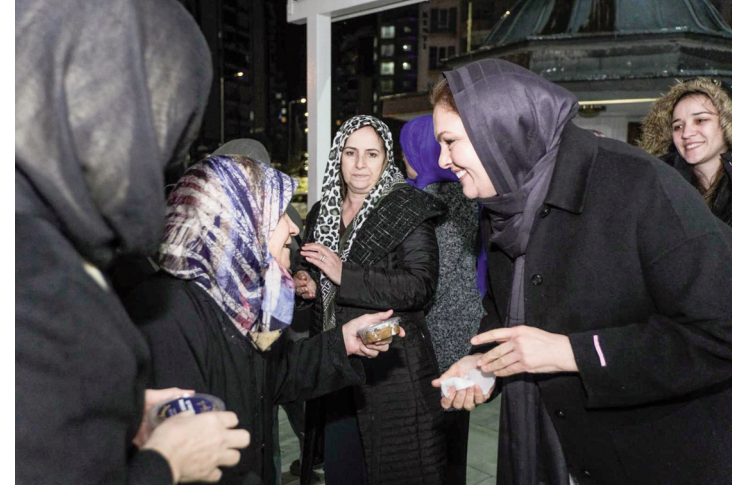
Vergi Haftası süresince ülke genelinde yürütülen eğitim faaliyetleriyle çocuklarda ve gençlerde kalıcı vergi bilincinin oluşturulması hedeflenirken işe yeni başlayan mükelleflere yönelik "mükellef hak ve ödevleri, elektronik tebligat sistemi, mükelleflerin vergisel yükümlülükleri ve e-uygulamalar, genç girişimcilerde kazanç istisnası ile iletişim kanalları" konularında bilgilendirme toplantıları yapılacaktır.

MÜKELLEFLER ZİYARET EDİLECEK

Türkiye genelinde beyan, ödeme ve diğer vergisel yükümlülüklerini zamanında yerine getiren gönüllü uyum seviyesi yüksek mükellefler iş yerlerinde ziyaret edilecek, sunulan hizmetlere yönelik görüş ve önerileri alınacak.

Vergi Haftası süresince oynanan Trendyol Süper Lig ve Trendyol 1. Lig futbol müsabakalarında "Geleceğin garantisi vergilerinizdir, Vergi Haftası kutlu olsun" yazılı branda tribünlere asılacak. Vergi Haftası dijital afişleri, kamu kurumları, meslek odaları, üniversiteler ve diğer kurumların "outdoor TV" ekranlarında yayımlanacak.

Bankaların ATM ekranlarında Vergi Haftası süresince kutlama mesajı yer alacak. PTT ile işbirliği çerçevesinde Vergi Haftası süresince PTT tarafından "Vergi geleceğimizdir" sloganlı flam uygulaması yapılacaktır. (aa)



Helvalar İba'dan

AK Parti Edirne İl Başkanı Belgin İba ve AK Parti Edirne Teşkilatları, Mevlana Camii'nde teravih namazı sonrası vatandaşlarla bir araya gelerek irmik helvası ikramında bulundu.

AK Parti Edirne İl Başkanı Belgin İba, Mevlana Camii'nde vatandaşlarla bir araya geldi. Teravih namazı sonrası teşkilat üyeleri ile birlikte vatandaşlara irmik helvası ikram eden İba, hayırlı ramazanlar diledi.

Ramazan ayının ilk teravih namazında Mimar Sinan'ın ustalık eseri Selimiye Camii'nde vatandaşlarla bir araya gelen İba ve beraberindeki heyet, manevi atmosferde birlik ve beraberliği pekiştirmeye devam ediyor. Selimiye'den sonra Mevlana Camii'nde vatandaşlarla bir araya gelen İba, Ramazan sevinçlerine ortak oldu.

Ramazan ayı boyunca Edirne'nin farklı mahallelerinde vatandaşlarla buluşarak taleplerini dinleyeceklerini belirten İba, her mahallede Ramazan'ın bereketini gönül birliği içerisinde yaşayarak sevinçlerine ortak olacaklarını söyledi.

BİRLİK VE BERABERLİK MESAJI

AK Parti Edirne İl Başkanlığı tarafından teravih namazı sonrası düzenlenen buluşmalarda hem ibadetin huzuru hem de paylaşmanın bereketi aynı çatı altında yaşanıyor.

İba, Mevlana Camii'nde teravih namazının ardından cami avlusunda vatandaşlarla sohbet etti.

Samimi bir atmosferde gerçekleşen buluşmada cemaat ile tek tek selamlaşan İba, Ramazan ayının birlik ve beraberlik ruhuna dikkat çekti.

"Ramazan'ın huzuru; bir arada olunca, gönüller birleşince çok daha kıymetli" diyen İba, bu mübarek ayın paylaşma ve dayanışma ayı olduğunu vurguladı.

Ramazan ayı boyunca her akşam farklı bir mahallede vatandaşlarla buluştıklarını belirten İba "Edirne'mizin her sokaklarında, her mahallesinde aynı gönül sıcaklığını hissediyoruz. Bu ayın bereketini sadece sofralarda değil, gönüllerimizde de çoğaltıyoruz" ifadelerini kullandı.

Gerçekleştirilen etkinliklerle Ramazan'ın paylaşma kültürü mahalle mahalle yaşatılırken, birlik ve beraberlik mesajları da güçlü şekilde veriliyor.



"GÖNÜL BİRLİĞİMİZ DAİM OLSUN"

Ramazan'ın en güzel yanının aynı niyet ve aynı huzur etrafında buluşabilmek olduğunu belirten İba, "Ettiğimiz hoş sohbetlerimiz, birliğimiz ve beraberliğimiz daim olsun. Gönül birliğimizin bereketi tüm aya yayılsın inşallah." dedi.

AK Parti Edirne İl Başkanlığı ve Teşkilatları'nın Ramazan programlarının ay boyunca devam edeceği belirtildi. Her akşam farklı bir camide ve mahallede vatandaşlarla bir araya gelinerek hem ibadet hem de paylaşımın huzuru birlikte yaşanacak. Haber Merkezi

Yazgan'a usta sanatçıdan hediye



Ressam Hatai Abdullayev, Edirne Milletvekili Ahmet Baran Yazgan'ın portresini çizerek tablo hediye takdim etti.

Abdullayev, çizdiği resimlerle kendinden söz ettirmeyi başarıyor. Son olarak Milletvekili Yazgan'ın portresini çizerek kendisine hediye eden Abdullayev, siyaset ile sanatı bir araya getirdi.

Yazgan, eserin hem sanatsal değeri hem de taşıdığı anlam açısından özel bir hatıra olduğu ifade etti.

Milletvekili Yazgan, nazik hediyesi için ressam Abdullayev'e teşekkür ederek sanatın önemine dikkat çekti. **Haber Selman Eski**

Kalp ve damar sağlığı anne karnında başlıyor

Prof. Dr. Ali Ümit Yener, kalp ve damar sağlığının anne karnında başladığını belirterek, rutin kontrollerin hayat kurtardığını söyledi. Kalp sağlığını bazı faktörlerin etkilediğini vurgulayan Yener, "Genetik

riskini daha da hızlandırıyoruz." diye konuştu.

"BİR TANE DE İÇSE BİR PAKET DE İÇSE HEMEN HEMEN AYNI ETKİYİ GÖRÜYOR"



faktörün üzerine vücudumuza çeşitli kötülükler yapıyoruz. Mesela sigara, alkol, diyabet, tansiyon ve kolesterole dikkat etmeyerek, kalp hastalıkları riskini daha da hızlandırıyoruz" dedi.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi (SBÜ) Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi (EAH) Kalp Damar Cerrahisi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ali Ümit Yener, kalp ve damar sağlığının anne karnında başlayıp, ölüme kadar devam eden bir süreç olduğunu ifade etti.

Kalp sağlığını bazı faktörlerin etkilediğini vurgulayan Yener, "Yaş, cinsiyet, en önemlisi genetik faktörlerdir. Annemizden, anneannemizden, dedemizden aldığımız gen faktörünü değiştiremiyoruz. Genetik faktörün üzerine vücudumuza çeşitli kötülükler yapıyoruz. Mesela sigara, alkol, diyabet, tansiyon ve kolesterole dikkat etmeyerek, kalp hastalıkları

Kalp krizlerinden korunabilmek için bazı önerilerde bulunan Yener, kalp krizlerine neden olan en önemli faktörler-



den birinin sigara içmek olduğunu vurguladı.

Yener, çağın vebası olarak nitelendirdiği sigaranın mutlaka bırakılması gerektiğine dikkat çekerek, şöyle devam etti:

"Sigara, ailemizden aldığımız iyi veya kötü genetik mirasın üstüne en büyük kötülüğü yapıyor. Hasta, 'Hocam ben bir tane sigara içiyorum.' di-

yor. Bir tane de içse bir paket de içse hemen hemen aynı etkiyi görüyor. Hastalarımıza kontrollerine çok sık gelmelerini, özellikle tansiyonlarına, şekerlerine ve kolesterol değerlerine baktırarak, en az üç ayda bir mutlaka doktor kontrolüne gitmelerini öneriyoruz."

YENİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ UYGULANIYOR

Kalp krizinde en önemli belirtinin ciddi şekilde göğüs ağrısı olduğuna değinen Yener, özellikle iman tahtası bölgesinde, avuç içi kadar baskı şeklindeki ağrı yarım saat, 40 dakika sürerse hastaların mutlaka acil servislere başvurmaları gerektiğini dile getirdi.

Koroner arter için ilaç, anjiyo veya ameliyatlara tedavi edebildiklerini anlatan Yener, "Ameliyat tedavisi geniş yelpa-

zede değerlendiriliyor. Çeşitli semptomlar olduktan sonra koroner anjiyodan sonra çeşitli bypass tekniklerimiz var. Yeni bypass tekniklerimizi yaklaşık üç dört santimlik kesilerden girerek, bazen kalbi durdurarak, bazen kalbi durdurmadan bypasslarını yapıyoruz." ifadelerini kullandı. (aa)



Sabır Ayı Ramazan: Öfkeyi Susturmanın Zamanı

Ramazan'ın dördüncü gününde artık açlık sıradanlaşır ama asıl imtihan başlar: Öfke.

Oruç sadece mideyi değil, karakteri de terbiye eder. Gün içinde karşılaşılan en küçük bir söz, en ufak bir tartışma bile insanın sabrını zorlayabilir. İşte Ramazan tam da bu noktada devreye girer.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir hadisinde, "Oruç kalkandır." buyurmuştur. Kalkan neyi korur? İnsan kendini nefisinden, öfkesinden, kırıncı sözlerinden korur.

Öfke ve Nefis

İnsan açken daha hassas olabilir. Bu durum Ramazan'da bilinçli bir eğitime dönüşür. Trafikte yaşanan bir gerginlikte, iş yerinde bir anlaşmazlıkta, ev içinde küçük bir tartışmada insan kendine şunu hatırlatır:

"Ben oruçluyum."

Bu cümle basit değildir. Bu, bir bilinçtir. Bir duruştur. Bir iç disiplindir.

Sabır Neden Bu Kadar Önemlidir?

Sabır;

- Hatalara karşı tahammül,
- Zorluklara karşı direnç,
- Sınavlara karşı metanet demektir.

Ramazan, 30 gün boyunca sabır kasını güçlendirir. Bu ayda sabrı öğrenen insan, yılın geri kalanında da daha güçlü olur.

Namazda Sabır

Namaz kılarken acele etmek yerine huzurla kılmak gerekir. Ramazan'da özellikle teravih namazında uzun süre ayakta kalmak sabrı artırır. Ayakta durmak zor gelebilir ama bu zorluk ruhu güçlendirir.

Secdeye varınca insan anlar ki en büyük huzur teslimiyettir.

Sabır ve Aile Hayatı

Ramazan'da aile içi ilişkiler daha hassas olur. Açlık ve yorgunluk küçük meseleleri büyütebilir. İşte burada sabır devreye girer. İftara dakikalar kala mutfakta telaş yaşanabilir ama bir te-bessüm her şeyi düzeltir.

Ramazan, aile içinde anlayışın ve merhametin arttığı bir dönem olmalıdır.

Günün Mesajı

Bugün kendimize bir söz verelim:

Öfkelenmeyeceğiz.

Kırıncı olmayacağız.

Sabırla hareket edeceğiz.

Ramazan, güçlü insan olma eğitimidir.

Kuruyan gölet doldu

Kırklareli'nde aralıklarla etkili olan sağanak ve kar yağışı, Üsküp Göleti'ni doldurdu. Yaz aylarında aşırı kuraklık nedeniyle su miktarı kritik seviyeye düşen gölet, yağışlarla yüzde 100 doluluk oranına ulaştı.

Göletin su seviyesi son yılların en yüksek seviyesine çıktı. Su seviyesinin artması, geçen yıl kuraklık endişesi yaşayan bölge halkını sevindirdi.

Beldede yaşayan Abidin Maldır, bölgenin son dönemde güzel yağış aldığını söyledi.

Sağanak ve kar yağışlarıyla göletin dolduğunu belirten Maldır, "Yaklaşık 2 yıldır göletimizin su seviyesi kritik düzeydeydi. Bu yıl yağışlarla göletimiz tamamen doldu. Şu an kontrolsüz akış gerçekleşiyor. Çok mutluyuz. Su demek her şey demek." dedi. (aa)

Akademik yaşamda tam iyilik hali çalıştayı



Trakya Üniversitesi Eğitim-Öğretim Koordinatörlüğü ve Kalite Koordinatörlüğü iş birliğiyle "Akademik Yaşamda Tam İyilik Hali Çalıştayı" düzenlendi. Trakya Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Hatipler, çalıştayı Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşıdığını belirterek, üniversitelerin yalnızca eğitim-öğretim faaliyetlerinin yürütüldüğü kurumlar olmadığını vurguladı.

iyilik halini merkeze alan bir çalışma modelini benimsediklerini belirtti ve çalıştayda etkin rol üstlenmenin ve sürece katkı sunmanın kurumsal gelişim açısından önemli olduğunu söyledi.

Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ahmet Muzaffer Demir yaptığı konuşmada akademik iyilik halinin; adil iş yükü dağılımı, şeffaf yönetim anlayışı, ulaşılabilir yöneticiler, desteklenen

dından çalıştaya konuşmalarıyla katkıda bulunan akademisyenlere teşekkür belgeleri verildi.

İki ayrı oturum şeklinde gerçekleşen çalıştayda, Op. Dr. Duygu Demirbaş Keskin "Akademik Yaşamda Tam İyilik Hali: Kavramsal Çerçeve, Terminoloji Neden Gerekli?" Doç. Dr. Seda Donat Bacioğlu "Kurumsal Düzeyde Tam İyilik Hali: Politikalar", Öğr. Gör. Pınar Özbek "Öğrencilerin Tam İyilik Hali: Uygulamalar" ve Prof. Dr. Özlem Tanrıöver "Akademik Yaşamda İyilik Hali: Yaşam, Gelişim ve Destek Merkezinden Bir İyi Uygulama Örneği" başlıklı sunumlarını gerçekleştirdiler.

Öğleden sonra yapılan atölye çalışmalarında ise akademisyenler, öğrenciler ve idari personel olmak üzere üç ayrı çalışma grubu oluşturuldu. Gruplar, belirlenen başlıklar doğrultusunda değerlendirmelerde bulunarak raporlarını hazırladı. Günün sonunda çalışma grubu başkanları tarafından atölye rapor sunumları gerçekleştirildi.

Çalıştay, Rektör Prof. Dr. Mustafa Hatipler'in de katıldığı, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ahmet Muzaffer Demir'in başkanlığındaki kapanış oturumuyla sona erdi. Haber Merkezi



Balkan Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilen programa; Trakya Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Hatipler, Kırklareli Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Rengin Ak, Vali Yardımcısı Sıdkı Zehin, Edirne Belediye Başkanı Yardımcısı Cenk Ergüden, Trakya Üniversitesi Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Ahmet Muzaffer Demir, Prof. Dr. Mustafa Tan, Prof. Dr. Eylem Bayır ve Prof. Dr. Sedat Üstündağ, Kırklareli Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Eylem Özkaya Lassalle, Üniversitemiz Genel Sekreteri Hüseyin Türkel, Kalite Koordinatörü Prof. Dr. Güney Çetin Gürkan ve Eğitim-Öğretim Koordinatörü Doç. Dr. Fatma Akgün ile akademisyenler, idari personel ve öğrenciler katıldı.

Devlet Konservatuvarı öğrencilerinin konseri ile başlayan çalıştayı açılışında konuşan Eğitim-Öğretim Koordinatörü Doç. Dr. Fatma Akgün, akademik yaşamda tam iyilik halinin yalnızca başarı ile sınırlı olmadığını; zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal boyutların birlikte ele alındığı sürdürülebilir bir deneyim anlamına geldiğini ifade ederken, ardından konuşan Kalite Koordinatörü Prof. Dr. Güney Çetin Gürkan, tüm personelin ve paydaşların

öğrenciler ve kendisini değerli hissedilen idari ekipler ile mümkün olduğunu ifade etti ve bunun yalnızca iyi niyet meselesi olmadığını, kurumsal bir sorumluluk olduğunu vurguladı.

'İYİLİK HALİNİ YALNIZCA BİREYSEL BİR TERCİH OLARAK GÖRMÜYORUZ'

Rektör Prof. Dr. Mustafa Hatipler ise konuşmasına gerçekleştirilen çalıştayı Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşıdığını vurgulayarak başladı. Trakya Üniversitesi olarak iyilik halini yalnızca bireysel bir tercih olarak görmediklerini söyleyen Rektör Hatipler, bunu kurumsal kültürün temel bir değeri ve kalite süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirdiklerini ifade etti. Üniversitelerin yalnızca eğitim-öğretim faaliyetlerinin yürütüldüğü kurumlar olmadığını vurgulayan Rektör Hatipler, tüm paydaşların kendilerini değerli hissettikleri; fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan desteklendikleri, aidiyet duygusunun güçlendirildiği bütüncül bir anlayışla hareket ettiklerini ifade ederek, düzenlenen çalıştayı bu yaklaşımın somut bir yansıması ve önemli bir adımı olduğunu belirtti.

Açılış konuşmalarının ar-



Edirne Ülkü Ocaklarından iftar programı

Edirne Ülkü Ocakları'nca Ülkücü Şehit Fırat Yılmaz Çakıroğlu İftar Sofrası kuruldu.

Bir restoranda düzenlenen iftarda konuşan Edirne Ülkü Ocakları Başkanı Cihan Çetin, ramazanın gönülleri yumuşatan, birlik ve kardeşlik duygularını güçlendiren bir ay olduğunu söyledi.

İftar vesilesiyle ülkücü hareketin onur nişanesi olarak tarihe ge-



çen Fırat Yılmaz Çakıroğlu'nu rahmet ve minnetle andıklarını belirten Çetin, şunları kaydetti:

"Fırat kardeşimiz, üniversite sıralarında yalnızca kendi geleceğini değil, Türk milletinin istikbalini düşünen bir dava insanıydı. İnandığı değerleri hayatının merkezine koymuş, gerektiğinde bedel ödemekten çekinmemiştir. Başta Fırat Yılmaz Çakıroğlu olmak üzere, vatan, millet ve mukaddesat uğrunda canlarını feda eden tüm şehitlerimizi rahmetle anıyor, ramazan ayının birlik ve dirliğimizi pekiştirmesini yüce Allah'tan niyaz ediyorum."

İftara MHP İl Başkanı Emre Tokluoğlu da katıldı. (aa)

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

**Ramazan Bağışlarınızla
Fitre ve Zekatlarınızla
ÖNCE
ÇOCUKLAR
İYİLEŞSİN**



0312 447 06 60



"Kırkpınar yerinde yaşatılmalı"



Araştırmacı Yazar Ender Bilal, Kırkpınar'ın mekânsal hafızasının korunması gerektiğini söyledi. Bilal, "Nasıl ki insanoğlu hafızasını kaybettiğinde tüm benliğini ruhunu kaybeder, kentlerin kültür miraslarında mekânsal hafıza da çok önemlidir. Çünkü orada her pehlivan Er Meydanı'na çıktığında daha önceki pehlivanların ruhunu orada yaşar ve o ona güç verir. Bu açılarından değerlendirdiğimizde mekanın yerinde korunarak geleceğe yaşatılması çok önemli ve değerlidir" dedi.

Edirne Kent Konseyi'nin (EKK) 37'nci genel kurulu, Atatürk Kültür Merkezi küçük salonunda yapıldı. Genel kurula Edirne Belediye Başkan Yardımcısı Cenk Ergüden, EKK Başkanı Özer Demir, sivil toplum örgütleri ve siyasi parti temsilcileri ile vatandaşlar katıldı. Konuşmaların öncesinde Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı okundu. "Kırkpınar Yerleşim Alanı Forumu: Er Meydanı'nın Geleceği" konusuyla düzenlenen forumda şehir plancısı Nami Kemal Döleneken, Kırkpınar Kültürünü Tanıtma ve Yaşatma Derneği Kurucu Başkanı Hüseyin Erkin Edirne Çevre Gönüllüleri Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Ayten Eren de konuşma yaptı. Araştırmacı yazar Ender Bilal, Kırkpınar'ın



Bilar

geleneksel bir kültür mirası olduğunu söyledi.

"Edirne İstanbul'u fetheden kent olmuştur"

Bilar, şunları kaydetti:

"Ben isterdim ki bugün Kırkpınar Er Meydanı taşınması formunu değil de Edirne'de Kırkpınar Müzesinin yapılması ile ilgili bir forumun düzenlenmesi, o aşamaya gelebilmiş olmamızdı. Ama ne yazık ki biz bugün Er Meydanımızın taşınmasını gündemimize alıp konuşuyoruz. Bu da çok değerli. En azından konunun uzmanları, bilimsel araştırmacılar konunun detaylarıyla burada tartışacaklar. O açıdan baktığımızda önemli bir forum. Onun için emeği geçenleri kutluyorum. Ben olaya Kırkpınar'ın hafızası, kimliği ve Er Meydanı üçlemesiyle değerlendireceğim. Çünkü insanoğlu yaşamış olduğu evrende dünyaya geldiği an-

dan itibaren oluşturduğu, yaşadığı her bir anı hafızaya atarak yaşam hafızasını oluşturur. Yaşamış olduğu kentlerde de insanoğlu, kentin geçmişten bugüne gelen kültürel gelenek ve görenekleriyle kentin hafızasını oluşturur. Kentimizin hafızasının önemli kimliklerinden olan ve UNESCO kültür mirasında kalan dört eserimizden ikisi Selimiye Camii ve Külliyesi, diğeri de somut olmayan miras listesinde bulunan Kırkpınar yağlı güreşleridir. Ebru sanatımız ve hıdırellez de UNESCO listesinde kentimizi taçlandırmaktadır. Kırkpınar bizim için aslında önemli bir başlangıç noktasıdır. Kırkpınar, Edirne'nin fethedildiği gün ile başlayan ve kırk akıncının ruhunu bugünlere taşıyan bir geleneksel kültür mirasıdır. Çünkü Edirne her dönem krallıkların, imparatorlukların jeopolitik ve stratejik nedeniyle, kentin konumu nedeniyle önemli bir yer olmuştur. Bizans döneminde Edirne, İstanbul'u koruyan kent iken, Osmanlı döneminde İstanbul'u fetheden kent.

'Mekânsal hafıza korunmalı'

Er meydanında yapmış olduğumuz her bir güreşte pehlivanların kol bağladığı her bir güreş aslında Sarayıç'inde kırk akıncının ruhunu da şad etmektedir. Bu açıdan mekânsal hafızanın korunup geleceğe taşınması çok değerlidir. Nasıl ki insanoğlu hafızasını kaybettiğinde tüm benliğini ruhunu kaybeder, kentlerin kültür miraslarında mekânsal hafıza çok önemlidir. Çünkü orada her pehlivan er meydanına çıktığında daha önceki pehlivanların ruhunu orada yaşar ve o ona güç verir. Bu açılarından değerlendirdiğimizde mekanın yerinde korunarak geleceğe yaşatılması çok önemli ve değerlidir."

Haber Büşra Akıllı

'Tunca boğuluyor'

Edirne DSİ'den emekli Bölge Müdür Yardımcısı Hüseyin Erkin, Tunca Nehri'nde yaşanan taşkınlara ilişkin olarak, "Tunca'nın taban kodu Meriç'ten daha düşüktür. Meriç yükselmeye başladığı an burada hidrolik olarak Tunca Nehri boğuluyor. Tunca'nın yatağının bu suyu geçirecek kesite getirilmesi gerekiyor" dedi.

Edirne DSİ'den emekli Bölge Müdür Yardımcısı Hüseyin Erkin, son günlerde yaşanan nehir taşkınlıklarına ilişkin açıklamalarda bulundu.

Tunca Nehri'nin daha önceki yıllarda 485 metre-küp saniye kadar yükseldiğini, an-



Erkin

cak son yağışlarda 200 metre-küp saniye ve üzerini taşımadığını belirtti. Erkin, sorunun taban kodunun düşük olmasının

dan kaynaklandığını söyleyerek, "Tunca'nın taban kodu Meriç'ten daha düşüktür. Meriç yükselmeye başladığı an burada hidrolik olarak Tunca Nehri boğuluyor. Şu anda bakarsanız zaten su geriye doğru yayılıyor, kısa sürede yataktan çıkarak Sarayıç'ni su basıyor. Şu anda 212 metre-küp su geçti Tunca'dan. Eski yıllara baktığımız zaman 225, hatta 485 oldu 1984 yılında. Buna göre acilen bizim Tunca Nehri'nin yatağının bu suyu geçirecek kesite getirilmesi gerekiyor ki biz bu alanı koruyalım, rahatlıkla Tunca akabilsin" ifadelerini kullandı. **Haber** Tunç Eryonar



Emeklinin isyanı

Ramazan'da dikkat çeken fiyat artışları, geçim sıkıntısı çeken vatandaşların bütçesini zorluyor. Özellikle emekliler pazar filesini doldurmakta zorlanıyor. Edirne'de yaşayan emekli Hasım Ekici, "Emekliyim, ayı zor getiriyoruz artık. Maaş sadece faturalara yetiyor. Yemekten ve diğer masraflardan kesiyoruz. Maalesef bir pırasa bir de yarım kilo ıspanak aldık. Bize verilen zamlar verildiği gibi eriyor" dedi.

Ramazan ayında vatandaşlar alışverişlerini yapmak için Edirne'de 1. Murat Mahallesi'nde kurulan Cumartesi pazarını tercih etti. Pazardaki fiyatlar özellikle emeklilerin cebini zorladı. Emekli vatandaşlardan Asım Ekici, ayın sonunu zor getirdiğini maaşların sadece faturalara yettiğini söyledi. Vatandaş Hacer Ekici ise eski Ramazanların kalmadığını, yumurta da marketlerde indirimde girese de alabildiklerini ifade etti.

"Ayı zor getiriyoruz artık"

Vatandaş Asım Ekici, şunları söyledi:

"Emekliyim, devlet memuruyum. Ayı zor getiriyoruz artık. Maaş sadece faturalara yetiyor. Yemekten ve diğer masraflar-



Ekici

dan kesiyoruz. Giderler çoğaldı, gelen ise sabit. Maalesef bir pırasa bir de yarım kilo ıspanak aldık. Alım gücü çok düştü. Bize verilen zamlar verildiği gibi eriyor. Allah sonumuzu hayretsin."

"Eski Ramazanlar yok"

Vatandaş Hacer Ekici, şunları kaydetti:

"Eski Ramazanlar tabii ki yok. Huzur, mutluluk, berekette kalmadı. Her şey çok pahalı. ıspanak 70 lira olmuş. Pırasa 40-50 lira. Meyve fiyatları zaten almış başını gidiyor. Çok şükür deyip geçiniyoruz ama nereye kadar. Her şey çok pahalı maalesef. Salatalık domatese bakamıyoruz bile. Peynir, zeytin alabilirsek yumurta alıyoruz marketlerden indirimde girdiyse. Yumurta, peynir, zeytin ve çay. Sahurda da yediğimiz bu. Ne domatesi ne salatası. Kim bulmuş kim alabiliyor. Kaç para baksanıza, yenir mi? Lahana alayım dedim o da kaç para."

"Pazarımıza bekliyoruz"

Pazar esnaflarından İbrahim Çam, Cumartesi günleri pazarın kalabalık olduğunu ama işlerinin az olduğunu söyledi.

Esnaf İbrahim Çam, şunları belirtti:

"Çarşamba günleri çoğunlukla Cumartesi Pazarı'na az insan geliyor. Vatandaş akşam saatlerinde geliyor. Bulgarlar 'da gelmiyor çoğunlukla. Cumartesi günü kalabalık oluyor ama satışlarımız az. Fiyatlar uygun ve ucuz ama gelen giden yok. Bunun sebebini de bilmiyoruz. Şu anda domates 50 lira. Market fiyatlarına göre çok ucuz. Biber 60 lira ama ne hikmetse gelen giden yok. Pazarımıza bekliyoruz. Bulgar'ı da bekliyoruz. Türk vatandaşları da bekliyoruz. Ben daha önceden burada çok rahat satış yapıyordum ama bu sene işler çok zayıf gidiyor. İnşallah iyi olacak Allah'ın izniyle." **Haber** Büşra Akıllı

"Korsan taksiler güvenli değil"

Türkiye Şoförler ve Otomobilciler Federasyonu (TŞOF) Genel Başkanı Mehmet Yiğiner, TBMM Genel Kurulunda kabul edilen ve trafik cezalarının artırılmasını da içeren kanunla, korsan taşımacılığın önüne geçileceğine inandıklarını belirtti. Yiğiner, korsan taksilerin, vatandaşlar için güvenli olmadığını ayrıca kullanıcılar için de bir cezai yaptırımın bulunduğunu kaydetti.

Trafik cezalarının artırılmasına yönelik düzenlemeleri de içeren Karayolları Trafik Kanunu'nda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Teklifi, TBMM Genel Kurulunda kabul edilerek yasalaştı.

Söz konusu Kanun ile araçların tescil edildikleri amacın dışında kullanılması halinde verilen cezalarda da artışa gidilecek.

Buna göre, ilgili belediyeden çalışma izni ya da ruhsatı almadan yolcu taşıyanlara 100 bin lira, alınan izin/ruhsatta belirtilen faaliyet konusu dışında yolcu taşıyanlara 46 bin lira, araçlarını motorlu araç tescil

belgesinde gösterilen maksadın dışında kullananlar ile sürülmesine izin veren araç sahiplerine ise 20 bin lira idari para cezası uygulanacak. Ayrıca çalışma izni veya ruhsatı almadan yolcu taşımalarından dolayı işlem yapılan sürücülerin, sürücü belgeleri 30 gün süreyle geri alınacak. Son ihlalin gerçekleştiği tarihten geriye doğru 1 yıl içinde bunun tekrar ihlal edilmesi halinde ise idari para cezaları 2 kat olarak uygulanacak. Geri alınan sürücü belgelerinin iade edilebilmesi için idari para cezalarının tamamının tahsil edilmesi şartı aranacak.

"ESNAFIMIZIN EKMEĞİNE SAHİP ÇIKACAĞIZ."

TŞOF Genel Başkanı Mehmet Yiğiner, konuya ilişkin yaptığı değerlendirmede, başta korsan taşımacılığın önlenmesi ve buradaki cezaların artırılması olmak üzere söz konusu düzenlemeyi desteklediklerini söyledi. Yolcu taşımacılığı yapan esnafın, gerekli bedelleri ve vergileri ödeyerek çalıştığını vurgulayan Yiğiner, "Korsan taksici-

lik, önemli bir vergi kaybına yol açıyor. 'İleri teknoloji' diyorlar ancak bu ileri bir teknoloji değil, burada esnafın emeği ve ekmeği çalınıyor." diye konuştu.

Korsan taşımacılık yapan kişilerin yakalandığında uygulanan idari para cezalarına ilişkin bilgi veren Yiğiner, bu faaliyetlerde bulunan kişilerin ehliyetlerine de geçici süreliğine el konulduğunu hatırlattı. Kabul edilen kanun teklifiyle suç oranında cezai yaptırımın da olacağına dikkati çeken Yiğiner, şu değerlendirmelerde bulundu:

"Suçun niteliğine göre, cezası da artırıldı bu durum caydırıcılık anlamında oldukça iyi. Aslında bizim gönlümüzden geçen, korsan taşımacılık yapan kişilerin ehliyetine el konulma süresinin, en az 6 ay olması yönünde. Herkes kendi işini yapmalı. Yasal olarak taşımacılık yapanlar, vergilerini ve gerekli bedelleri ödüyor. Ancak korsan taşımacılık yapanlar, bu tür ödemeleri yapmayarak çalışıyor. Düzenlemenin, bu durumun önüne geçeceğine inanı-



yoruz. Korsan taşımacılığa kesinlikle müsaade etmeyeceğiz, esnafımızın ekmeğine sahip çıkacağız."

"KORSAN TAKSİLER GÜVENLİ DEĞİL"

Yiğiner, taksici esnafının da müşteri memnuniyetine daha fazla önem vermesi gerektiğinin altını çizerek, kendilerinin de bazı durumlarda öz eleştiri yaptığını ve farklı bahanelerle yolcu kabul etmemenin yanlış olduğunu anlattı.

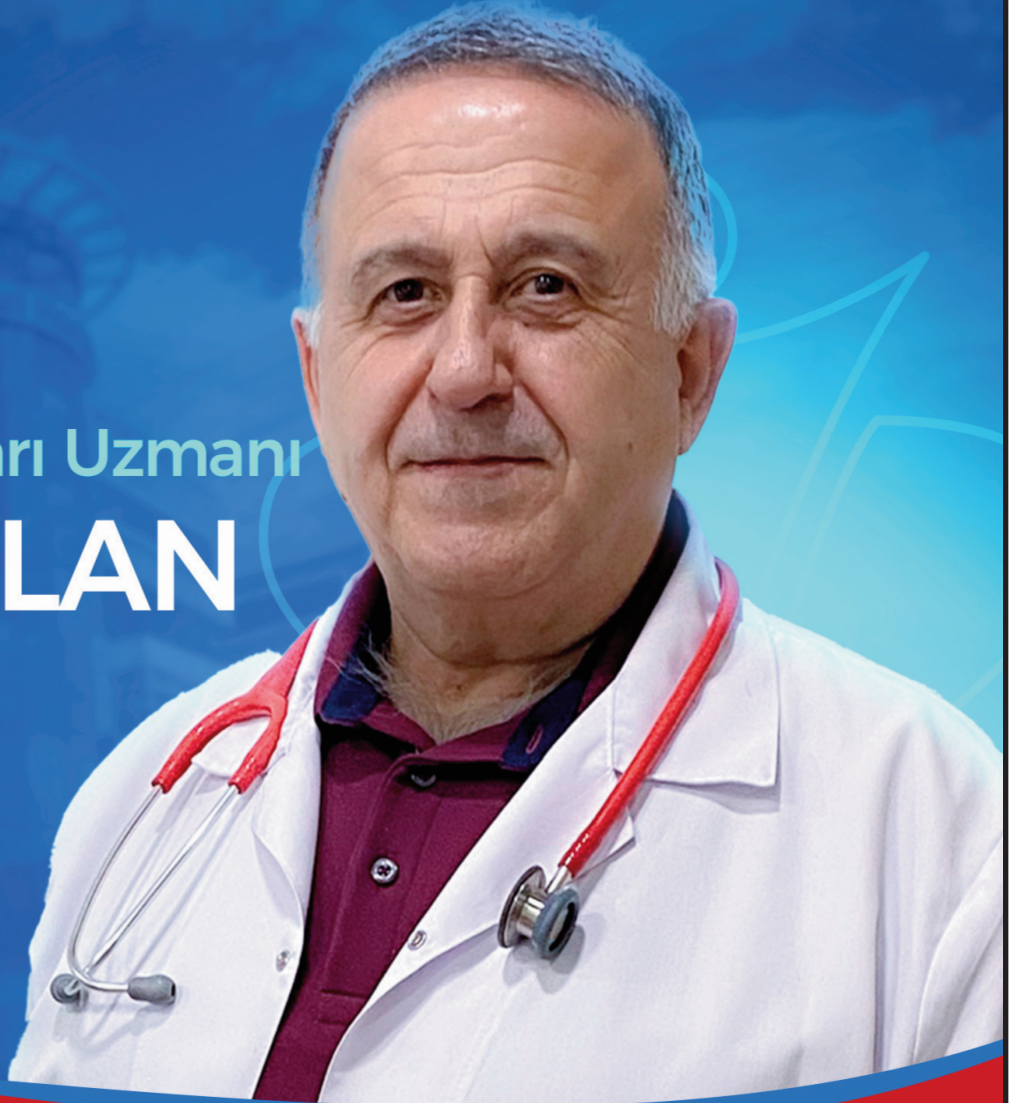
Özellikle turistlerin yoğun bulunduğu veya hareketli bölgelerde bu tür problemlerin olduğunu dile getiren Yiğiner, bu mağduriyeti ortadan kaldırmak için gerekli çalışmalar başlattıklarını belirtti. Korsan taksilerin, vatandaşlar için güvenli olmadığına ayrıca kullanıcılar için de

bir cezai yaptırımın bulunduğu na dikkati çeken Yiğiner, şunları kaydetti:

"Kim olduğunu bilmediğiniz bir kişinin, arabasına biniyorsunuz. Biz kamu düzenini sağlamak ve esnafımızı korumak adına çalışmalarımızı sürdüreceğiz. Eğer bir suç varsa, bunun karşılığında ceza da vardır. Dile getirmek istediğimiz başka bir konu da ceza puanları. Bazı esnaf arkadaşlarımız, özellikle ceza puanlarından dolayı mesleğini yapamıyor. Teknik aksaklıktan kaynaklanan bazı ceza puanları, şoföre yüklenebiliyor bunların düşürülmesi gerekiyor. Genel anlamda TBMM'de kabul edilen söz konusu kanun teklifini, hem suçluları caydırması, hem de kamu düzeninin sağlanması anlamında olumlu karşılıyoruz." (aa)

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Dr. Metin ARSLAN
hastanemizde
göreve başlamıştır



**Ekol
Hastanesi**

0284 236 10 10

Kocasinan Mah. Muammer Aksoy Cad. | www.ekolhastanesi.com

'Açlık epilepsiyi tetikliyor'

Prof. Dr. Şeref Demirkaya, epilepsi, migren, parkinson, Multipl Skleroz (MS) gibi nörolojik hastalığı bulunan kişilerin oruç tutmaya başlamadan önce mutlaka doktora başvurarak, hastalık durumlarına göre tetkiklerini yaptırmaları gerektiğini söyledi.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi (SBÜ) Gülhane Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Demirkaya, Ramazan ayında oruç tutmak isteyen nörolojik hastalığı bulunan kişilerin dikkat etmesi gereken hususlara ilişkin bilgi verdi.

Ramazan ayının gelmesiyle birlikte nöroloji polikliniklerine başvuran hastaların en sık sorduğu sorunun "Oruç tutabilir miyim?" olduğunu aktaran Demirkaya, bu süreçte hastalardan yoğun başvuru aldıklarını belirtti.

Demirkaya, bu soruya "evet" ya da "hayır" şeklinde tek bir yanıt verilemeyeceğine dik-

kati çekerek, "Hastanın genel sağlık durumu, hastalığının tipi, kullandığı ilaçlar ve risk faktörlerini ele alarak oruç tutup tutmaması durumuna karar veriyoruz. Bir yönüyle hastalarımızın ibadetlerini gönül huzuruyla yerine getirirken, diğer yönüyle sağlıklarının bozulmamasını sağlamaya çalışıyoruz." dedi.

Ramazan ayının yalnızca uzun süreli açlık olarak değerlendirilmemesi gerektiğini ifade eden Demirkaya, bu dönemde sıvı tüketiminin azalmasının elektrolit bozukluklarına yol açabildiğini, uyku düzeninin değişmesiyle beraber uykusuzluğun bazı nörolojik hastalıkları tetikleyebileceğini kaydetti.

"HASTALARIMIZ ORUÇ TUTMADAN ÖNCE HASTALIK SÜRECİNİ TAKİP EDEN HEKİMİYLE KONUŞMALI"

Beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve ilaç saatlerinin sa-

hurla iftar arasına sıkıştırılması özellikle birden fazla ilaç kullanan hastalarda sorun oluşturabildiğine işaret eden Demirkaya, "Hastalarımız oruç tutmadan önce sürecini takip eden hekimiyle konuşmalı. Hastalığının durumunu en iyi bilen kendi hekimidir. İlacını sabah, akşam arasında alıp almayacağına, beslenme şekillerinin buna uygun olup olmadığına hekimi karar verecektir." değerlendirmesinde bulundu.

Prof. Dr. Demirkaya oruç tutmak isteyen epilepsi hastaları için şu önerilerde bulundu:

"Epilepsiyi tetikleyici faktörlerden bir tanesi açlıktır. Uzun süre susuz kalmaya bağlı elektrolit bozuklukları ve uykusuzluk nöbetleri tetikleyebilir. Bazı hastalarımız günde birkaç ilaç kullanabiliyor, bu duruma politerapi diyoruz. Günün değişik zamanlarında ilaçlarını alması gerekiyor, ilaç alımını iki vakte sıkıştırmak zor olabiliyor. Has-



tanın nöbetinin sıklığı, şiddeti, kullandığı ilaçları beraber değerlendirerek karar vermek gerekiyor."

"MİGREN HASTALARIMIZDA UZUN SÜRE AÇLIK, UYKUSUZLUK NEDENİYLE BAŞ AĞRILARINDA ARTIŞ OLABİLİYOR"

Migren hastalarının da dikkat edeceği hususların bulunduğu uzun süreli açlık, uykusuzluk nedeniyle baş ağrılarında artış olabiliyor. Migrenin tetikleyici faktörlerinden biri de aynı epilepsi gibi uzun süre açlık ve uykusuzluk. Öte yandan, beslenme alışkanlıklarının değişmesi de migreni tetikleyebiliyor." dedi.

Demirkaya, migren hastalarında kan şekeri düşmesi riskine karşı sahurun atlanmaması, dengeli beslenmesi ve ramazan boyunca yeterli uyku süresinin korunması gerektiğini söyledi.

Parkinson hastalarının da oruç tutma kararının hekimiyle beraber alınması gerektiğini aktaran Demirkaya, parkinson hastalarının çoğunlukla 65 yaş üzerindeki bireylerden oluştuğunu ve hastalığın en önemli belirtilerinden birinin hareket kısıtlılığı olduğunu, günlük hareketliliğin sağlanabilmesi için eksik olan maddenin ilaç yoluyla ve gün içine bölünmüş dozlar halinde verildiğini ifade etti.

Demirkaya, ilaçların aksatılması halinde hareket kısıtlılığının artabileceğini, bu nedenle bu hastalarda ilaç düzeninin büyük önem taşıdığını belirtti.

"MS'İN TİPİ VE ŞİDDETİ HASTADAN HASTAYA FARKLILIK GÖSTERİYOR"

MS hastalığının seyri, tipi ve şiddetinin hastadan hastaya farklılık gösterdiğine dikkati çeken Prof. Dr. Demirkaya, bazı

hastaların ileri evrede olabildiğini, birden fazla ilaç kullandığını ve bazı semptomlara yönelik ek tedaviler aldığını vurguladı.

Demirkaya, uzun süreli açlık ve susuzluğun ise MS hastalarında sık görülen yorgunluk şikayetini artırabileceğini, bağışıklık sistemini etkileyen tedaviler nedeniyle enfeksiyon riskinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini söyledi.

İNME GEÇİRMİŞ HASTALAR DİKKAT

Bu süreçte inme geçirmiş hastaların da dikkat etmesi gerektiğine değinen Demirkaya, inmenin çoğunlukla ileri yaş grubunda görüldüğünü, hastaların büyük bölümünün 65 yaşın üzerinde olduğunu, 75 yaş sonrasında ise inme geçirme riskinin daha da arttığını belirterek, bu yaş grubundaki hastaların oruç tutup tutamayacakları konusunda hekimlerine sıkça başvurduğunu ifade etti.

Demirkaya, inme geçirmiş hastalarda yalnızca nörolojik tablonun stabil olup olmadığına değil, kan şekeri ve tansiyonun kontrol durumuna, kalp hastalığına yönelik tedavilerin düzenli sürdürülüp sürdürülmediğine ve kullanılan ilaçların gün içindeki doz düzenine birlikte bakılması gerektiğini söyledi.

Ramazanda nöroloji polikliniklerine ve acil servislere en sık baş ağrısı şikayetiyle başvuru yapıldığını aktaran Demirkaya, beslenme düzenindeki değişiklikler, tansiyon yükselmeleleri, uykusuzluk ve sıvı alımındaki azalmaya bağlı olarak baş ağrılarında artış görülebildiğini kaydetti.

Demirkaya, kişilerin hastalığıyla ilişkili bir belirti ortaya çıktığında vakit kaybetmeden hekime başvurması gerektiğini belirterek, bir yandan sağlığın korunması diğer yandan ibadetin yerine getirilmesi arasında dengeli bir yaklaşım benimsenmesinin önem taşıdığını ifade etti. (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

Askıda dayanışma var



Edirne'de 10 yıldır faaliyet gösteren bir fırında uygulanan "askıda ekmek" kampanyası, hem ihtiyaç sahiplerine sıcak ekmek ulaştırıyor hem de hayırseverlerle ihtiyaç sahiplerini birbirine görünmeden bağlıyor. Fırıncı esnafı Havva Güreş, "İhtiyaç sahiplerine yardım etmek isteyenler ekmeğin ücretini veriyor. Kaç taneyse biz yapıyoruz. Biz sadece aracı oluyoruz. Alan da veren de birbirini bilmiyor" dedi.

Edirne'de Ağaçpazarı Caddesi'nde faaliyet gösteren bir fırın, uyguladığı "askıda ek-

mek" kampanyası ile ihtiyaç sahiplerine sıcak ekmek ulaştırıyor. Esnaf Havva Güreş, askıda ekmek uygulamasına talebin her geçen gün arttığını kaydetti. Güreş, kampanyadan yararlanmak isteyen tüm ihtiyaç sahibi vatandaşları dükkanına davet etti.

"Vatandaşların ihtiyacı kadar ekmeği veriyoruz"

Güreş, şunları kaydetti:

"Bizde on yıldır bu uygulama var. İhtiyaç sahiplerine yardım etmek isteyenler ekmeğin ücretini veriyor. Kaç taneyse

biz yapıyoruz. Biz sadece aracı oluyoruz. Alan da veren de birbirini bilmiyor. Askıda ekmek uygulaması Cuma günleri ve kandil günleri daha yoğun oluyor. İftar saatine kadar burada ihtiyaç sahiplerini bekliyoruz. Askıda ekmeğe talep çok aşırı var ve bugünden güne artıyor. Yani azalma yok, artış var. Bizim zaten her zaman verdiğimiz belli kişiler var. Ama bırakan kişiler de çok fazla. Özellikle Ramazan aylarında stoklu girmeye çalışıyoruz. Ekmekler bitince pideye başlıyoruz, askıda pide vermeye başlıyoruz. Şu anda askıda 122 ekmeğim var. Vatandaşların ihtiyacı kadar ekmeği veriyoruz. Hayırseverlerimiz sağ olsunlar. Cuma günlerinde belli hayırseverlerim var yardım eden. Ne kadar ihtiyaç var, daha da yapabileceğimiz bir şey var mı diye sorarlar. Ekmek olsun, pide olsun. Çok anlayışlılar. Bize güvendikleri için, bizim de her gün verdiğimiz kuşağımız bellidir burada. O şekilde devam ediyoruz. Askıda ekmek uygulamamız olduğunu duyurmak isterim tüm hayırseverlere."

Haber Büşra Akıllı



"Sahuru atlamayın"

Edirne'de Uzman Diyetisyen Aysu İzal Çalışkan, Ramazan'da sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine dikkat çekerek sahurun atlanmaması gerektiğini söyledi. Çalışkan, "Sahuru atlamamak, orucun kalan saatlerinde kendinizi daha zinde hissetmenize ve vücudunuzun ihtiyacı olan besin öğelerini dengeli şekilde almanıza yardımcı olur. Sahuru atlamak iftara kadar olan sürede halsizlik, baş dönmesi ve konsantrasyon düşüklüğüne yol açabilir" dedi.

Çalışkan, sahur ve iftarda uzun süreli tokluk hissini yaşamak için yeterli protein, lif ve sağlıklı yağ tüketiminin ihmal edilmemesi gerektiğini belirtti. Çalışkan, oruç tutan vatandaşların iftar yemeğinde yemeklerimizi, yavaş yavaş ve bolca çiğneyerek tüketmesi gerektiğini ifade etti.

Ramazan'ı sağlık açısından iyi değerlendirmek sizin elinizde

Çalışkan, şunları kaydetti:

11 ayın sultanı Ramazan'da sağlıklı ve dengeli beslenme oldukça önemli. Bu özel ayı hem manevi hem de sağlık açısından iyi değerlendirmek sizin elinizde. Oruç tutarak manevi görevimizi yerine getirirken, Allah'ın bize emanet ettiği bedene de iyi bakmak için Ramazan'da Beslenme Önerileri.

Sahuru atlamayın

Sahuru atlamamak, orucun kalan saatlerinde kendinizi daha zinde hissetmenize ve vücudunuzun ihtiyacı olan besin öğelerini dengeli şekilde almanıza yardımcı olur. Sahuru atlamak iftara kadar olan sürede halsizlik, baş dönmesi ve konsantrasyon düşüklüğüne yol açabilir.

Sahur ve iftarda uzun süreli tokluk için yeterli protein, lif ve sağlıklı yağ tüketimini ihmal etmeyin

Sahurda yumurta, peynir, lor, yoğurt, kefir gibi protein kaynaklarından en az bir çeşidine yer verilmelidir. Sahuru tam tahıllı ekmek, yumurta, peynir, yeşillikler ve az tuzlu zeytin ya da çiğ tuzsuz badem, ceviz, fındık gibi sağlıklı Sahuru tam hafif bir kahvaltı Sahuru tam. Çorba, zeytinyağlı hafif bir yemek, yoğurt ve salatadan oluşan bir öğün de tercih edebilirsiniz. Sofralarınıza liften zengin kaynaklar eklemek mide boşalmasını geciktirerek daha uzun süre tok kalmanıza yardımcı olmanın yanı sıra kabızlık gibi problemleri de ortadan kaldıracaktır.

Ara verin ve yiyecekleri yavaş tüketin

İftara sudan sonra çorba gibi hafif yemeklerle veya peynir, zeytin gibi kahvaltılıklar ile başlayıp, 10-15 dakika ara verip sonrasında ana yemeğe devam edin. Bu uzun süre açlıktan sonra kan şekerinin daha dengeli şekilde yükselmesini sağlayarak iftar sonrası uyku başlaması halini önleyecektir.

Glisemik indeksi düşük gıdaları tercih edin

Uzun süreli açlıktan sonra kan şekerini hızlı bir şekilde yükselten glisemik indeksi yüksek olan beyaz ekmek, pirinç pilavı, kızarmış patates gibi yiyecekler yerine bulgur pilavı, karabuğday, kepekli ekmek vb. tam tahıllı ürünleri tercih edin.

Su tüketimi altın anahtar

Oruçluyken çoğu kişi baş ağrısı yaşar ve bunun en büyük nedenlerinden biri vücudun susuz kalmasıdır. Bu vücudumuzun bize verdiği önemli bir sinyaldir. Toksinler su ile atılır. Ramazan'da da kilogram başına 30-35 ml su tüketmeye özen göstermeliyiz.

Suda miktar kadar zamanlama da önemli

Su tüketiminizi saatlere yayın. Sahur ya da iftarda bir anda yüksek miktarda su tüketmek hazımsızlığa neden olabilir. En ideali tüketilecek su miktarının sahur ve iftar arasında dengeli şekilde bölünmesidir.

Kızartma ve tuza dikkat

Sahurda kızartma, fazla tuzlu ve baharatlı besinler tüketmek oruçluyken daha fazla susamanıza yol açabilir.

Hipertansiyon hastaları dikkat

Yetersiz su tüketimi kan basıncının artmasına neden olabilir. Bu nedenle özellikle tansiyon hastalarının yeterli su tüketimi konusunda daha dikkatli olmalarında fayda var.

Ramazan'da kabızlığa dikkat

Beslenme düzenindeki değişikliklere ve iftar-sahur arasındaki yetersiz sıvı alımına bağlı olarak kabızlık görülebilir. Bu nedenle sahur ve iftarda yeterli suya, liften zengin baklagillere, tam tahıllara ve sebzelere yer vermek önem arz ediyor. Yemeklerimizi, yavaş yavaş ve bolca çiğneyerek tüketelim." **Haber** Simge Sezen

GAZETEMİZE ABONE OLUN!

Yenigün

GÜNLÜK SİYASİ BAĞIMSIZ GAZETE

Edirne'den haberiniz olsun! Yenigün'e abone olun!



edirneyenigun.com
0 552 225 27 57