

ÖZEL LÜLEBURGAZ TIP MERKEZİ

Op.Dr. Arzu ASLAN
Op.Dr. Mustafa DÖKMECİ

Kulak Burun Boğaz (KBB) Hastalıkları Uzmanı

UZMAN DOKTORLARIMIZLA
Hizmetinizdedir

0288 413 12 88 / 0551 438 90 53

Yıldız Mh. Cermen Cd. No:3 (Eski SSK Hastanesi Arka Cd.) LÜLEBURGAZ



GENCERİNŞAAT

Bilgi için (0542) 211 39 39
www.gencerinsaat.com
https://www.facebook.com/gencerkent/



GÖZ HASTALIKLARI UZMANI

OP.DR.YUSUF TÜRKYILMAZ

EN GELİŞMİŞ CİHAZLAR İLE YENİ YERİNDE
HASTA KABULÜNE BAŞLAMIŞTIR

- ✓ KATARAKT AMELİYATI
- ✓ PREMIUM GÖZİÇİ LENS UYGULAMALARI
- ✓ AMBLİYOPİ TEDAVİSİ
- ✓ KONTAKT LENS MUAYENESİ
- ✓ AYRINTILI GÖZ MUAYENESİ
- ✓ BOTOKS UYGULAMASI
- ✓ GÖZ KAPAĞI ESTETİĞİ

HAFTANIN 7 GÜNÜ HİZMET VERİYORUZ

7/24 BİLGİ & RANDEVU İÇİN:

0288 502 40 41 - 0541 804 19 61

İstanbul Cad. Bercadia Avm Yanı Turkcell Bayii Üzeri Kat:1 Daire:5

GÖRÜNÜM

10 ARALIK 2025 ÇARŞAMBA GÜNLÜK SİYASİ GAZETE YIL: 31 SAYI: 8345 FİYATI: 10 TL

VOGUE Plus

Kahvaltı ve yemeğin adresi

0 530 675 57 98
voguescoffecake

İnönü Mah. İstanbul Cad. No: 50/A
(Cafeler Caddesi) Lüleburgaz

Topraksız tarımda BÜYÜK ATILIM!

“4 bin metrekarelik modern tesise ulaştı”

Lüleburgaz'ın Ovacık köyünde 300 metrekarelik deneme serasıyla yola çıkan genç çiftçi Mehmet Doğan, topraksız çilek üretiminde kısa sürede 4 bin metrekarelik modern tesise ulaştı. 16 milyon TL'lik yatırımla büyüttüğü serasında 72 bin fide dikimine başlayan Doğan, dört mevsim A kalite çilek üretmeyi hedefliyor. ►HABERİ 3'TE



“Dört mevsim A kalite çilek üretecek”

Kilo almanın sağlıklı yolları!

“Uzmanından kilo artışı için altın tavsiyeler”

Lüleburgaz'da 2016 yılından bu yana görev yapan Uzman Diyetisyen Elif Nur Başaran, kilo alma sürecinin sanıldığı kadar kolay olmadığına dikkat çekti. Kilo alamamanın yalnızca beslenme yetersizliğiyle değil, kimi zaman psikolojik etkenler veya bağırsak sağlığı bozukluklarıyla bağlantılı olabileceğini söyleyen Başaran, sağlıklı bir ağırlık artışı için mutlaka profesyonel destek alınması gerektiğini vurguladı. ►4'TE

Final bileti cepte!

Lüleburgaz'da okul sporları kapsamında genç erkekler basketbol kategorisinde İlçe finalistinin belirlenmesi için Akım Anadolu Lisesi ile Lüleburgaz Lisesi karşılaştı. ►HABERİ 3'DE

“Zaferlere doyamadılar”

Marmara şampiyonu TRAKER!

“Finalde Fenerbahçe'yi devirdiler”

Kuzey Batı Bölge Gençler Şampiyonası'nda rakip tanımayan Traker Spor Kulübü Masa Tenisi Takımı, finalde Süper Lig devi Fenerbahçe'yi 3-1 mağlup ederek hem takım hem ferdi müsabakalarda büyük bir başarıya imza attı. ►8'DE

Demirciler Odası adaylığını açıkladı



Demirciler Odası'na başkan adaylığını açıklayan Mustafa Ercan, esnafın sorunlarına çözüm üretme, katılımcı ve güçlü bir yönetim sözü verdi. “Esnafın sesi olacağız” diyen Ercan, dayanışma ve ortak akılla yönetilen bir oda yapısı hedeflediklerini belirtti. ►2'DE

Miniklere müzik ziyafeti!



BİLSEM'in müzik yetenek öğrencileri, Kocasinan İlkokulu'nda verdikleri mini konserle küçük dinleyicilere keyifli anlar yaşattı. ►5'TE

'Kendi Parkımı Tasarlıyorum' ödülleri verildi

►HABERİ 3'TE

İSGMALZEME

İŞ GÜVENLİĞİ EKİPMANLARI

İŞ AYAKKABILARI EL KORUMA GÖZ KORUMA VÜCUT KORUMA
SOLUNUM KORUMA TRAFİK GRUBU ÜRÜNLERİ İŞ KİYAFETLERİ
YÜKSEKTE ÇALIŞMA EKİPMANLARI VE DAHASI İÇİN:

BM39 E-TİCARET İHRACAT LTD.ŞTİ.
Kocasinan mahallesi Salhanı sk. No:1/C LÜLEBURGAZ

+90 544 349 39 39 www.isgmalzeme.com

YAŞAM

Profesyonel

PROFESYONEL APARTMAN VE SİTE YÖNETİMİ

Apartman ve Sitelerinizde Her An Şeffaf ve Denetlenebilir Yönetim Nasıl Mı?

BİZE ULAŞIN 0543 380 12 34 - 0539 456 39 53

İstiklal Mah. Mustafa Kızılay Cad. No:51/A Lüleburgaz KIRKALARELİ - Firmamız TRKTYD üyesi ve il temsilcisidir.

Demirciler Odası adaylığını açıkladı

Demirciler Odası'na başkan adaylığını açıklayan Mustafa Ercan, esnafın sorunlarına çözüm üreten, katılımcı ve güçlü bir yönetim sözü verdi. "Esnafın sesi olacağız" diyen Ercan, dayanışma ve ortak akılla yönetilen bir oda yapısı hedeflediklerini belirtti.

Tevfik İŞCI

Lüleburgaz'da uzun yıllardır esnaf camiasının içinde yer alan oto elektrik ustası Mustafa Ercan, Şubat ayında yapılması beklenen genel kurulda Lüleburgaz Demirciler ve Araba Yapımı Madeni Eşya Sanatkarları Esnaf Odası Başkanlığına aday olduğunu açıkladı.

1976 doğumlu, evli ve iki çocuk babası olan Ercan, aslen Düğüncübaşı köyünden. Meslek hayatına 1989 yılında çıracı olarak başlayan ve o günden bu yana oto elektrik alanında hizmet veren Ercan, 2000 yılından beri Eski Sanayi Sitesi'ndeki kendi iş yerinde faaliyet gösteriyor. Hâlihazırda Demirciler Odası Yönetim Kurulu Üyesi olan Mustafa Ercan, gazetemizi ziyaret ederek hedeflerini anlattı.

"DEMİRCİNİN GÜCÜNÜ, USTANIN SESİNİ DAHA GÜR DUYURACAĞIZ"

Odanın daha aktif, daha ulaşılabilir ve üyeleriyle sürekli iletişim halinde olan bir yapıya kavuşması gerektiğini belirten Mustafa Ercan, başkanlığa adaylık gerekçelerini şu sözlerle ifade etti:

"Demircinin gücünü, ustanın sesini oda olarak her platformda duyuracağız. Üyelerimize daha fazla iş olanağı yaratmak, meslektaşlarımızın haklarını korumak ve sorunlarına hızlı çözümler üretmek önceliğimiz olacak. Alınacak her kararda üyelerimizin görüşlerini alacağız. Biz, ortak akılla ve alın teriyle hareket etmeye talibiz."

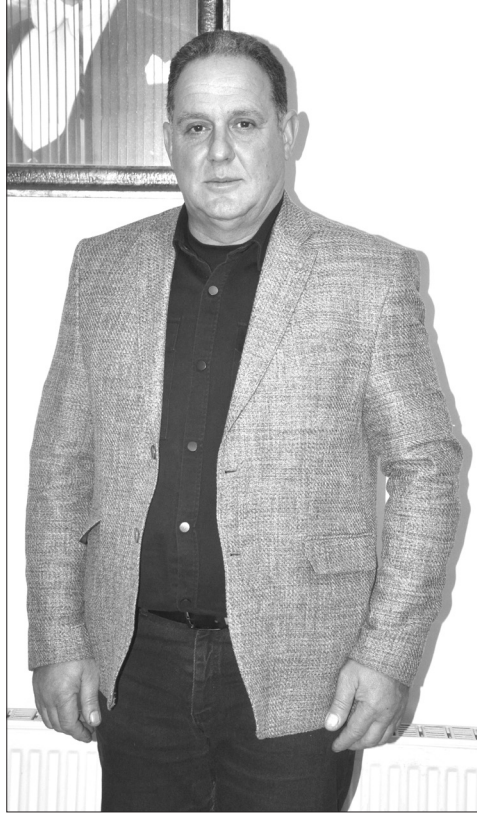
Ekonomik koşulların esnaf üzerinde ciddi yük oluşturduğunu hatırlatan Ercan, özellikle maliyet artışları ve iş hacmindeki daralmanın pek çok ustayı zorladığını belirterek, "Bugün esnafımız ayakta durmaya



çalışıyor. Odamız, bu süreçte üyelerin yanında olmalı; destek mekanizmalarını devreye sokmalı, işbirlikleri geliştirmeli. Biz bunun için yola çıktık. Esnafın güçlü kalması için mücadele edeceğiz." diye konuştu.

"ODAMIZI DAHA GÖRÜNÜR, DAHA GÜÇLÜ BİR YAPIYA DÖNÜŞTÜRECEĞİZ"

Mustafa Ercan, hayata geçirmek istediği çalışmalardan da söz ederken, başlıcalarını; "Eğitim ve mesleki gelişim desteklerinin artırılması, sanayi sitesi esnafının sıkıntılarının



daha hızlı şekilde ilgili kurumlara iletilmesi, ustaların iş hacmini artıracak projeler ve işbirlikleri yapılması, genç çıracı ve kalfaların mesleğe kazandırılması için teşvik çalışmalarının güçlendirilmesi, odanın iletişim ve bilgilendirme kanallarının yenilenmesi." şeklinde sıraladı.

Ercan, "Herkesin fikrine değer veren, kapısı açık bir yönetim anlayışıyla odamızı hak ettiği noktaya taşıyacağız. Tüm ustalarımızın desteğine talibiz." diyerek açıklamalarını tamamladı.

Yangın iki evi kül etti

Vize ilçesinde çıkan yangında iki katlı ev kullanılamaz hale geldi.

Alınan bilgiye göre, Balkaya köyünde iki katlı evde henüz bilinmeyen nedenle yangın çıktı.

Yangın kısa sürede tüm evi sardı.

Haber verilmesi üzerine bölgeye sevk edilen itfaiye ekipleri yangını güçlükle söndürdü.

Yangında iki katlı ev kullanılamaz hale geldi. AA



Emniyetin 1 aylık asayiş raporu!

"229 şüpheli tutuklandı"

Tevfik İŞCI

Kırklareli İl Emniyet Müdürlüğü, Kasım ayı boyunca kent genelinde yürütülen denetimler ve meydana gelen olaylara ilişkin aylık asayiş raporunu açıkladı.

Açıklamaya göre, ay boyunca çeşitli suçlara karıştığı tespit edilen 1209 şüpheli hakkında işlem yapıldı.

Kent genelinde yapılan uygulamalarda ve operasyonlarda aranması bulunan 608 kişi yakalandı.

Emniyet ekiplerinin çalışmalarında ayrıca 7 tüfek, 5 tabanca ve 5 kesici alet ele geçirildi.

Ay boyunca adliye sevk edilen şüpheliler arasında, suça karıştıkları



belirlenen 229 kişi çıkarıldıkları adli makamlarca tutuklanarak cezaevine gönderildi.

Emniyet Müdürlüğü, huzur ve güven ortamının korunması için denetim ve operasyonların kararlılıkla sürdürüleceğini belirtti.

Tatlıcılar mercek altında!



Yaren SEZEN

Babaeski Belediyesi Zabıta Müdürlüğü ekipleri, yeni yıl yaklaşırken ilçede tatlı üretimi ve satışı yapan işletmelere yönelik hijyen, gıda güvenliği ve fiyat etiketi denetimlerini sıklaştırdı.

Vatandaşların sağlıklı ve güvenilir ürünlere ulaşmasını hedefleyen ekipler, işletmelerde hem üretim alanlarını hem de satış bölümlerini titizlikle kontrol etti.

Yapılan denetimlerde işletmelerin hijyen kurallarına uyup uymadığı, kullanılan malzemelerin uygunluğu, personel temizliği, ruhsat durumu ve fiyat etiketlerinin güncel olup olmadığı incelendi.

Babaeski Belediye Başkanı Fırat Yayla, denetimlerin yeni yıl hazırlıkları kapsamında özellikle artırıldığına dikkat çekerek şu açıklamada bulundu:

"Hemşehrilerimizin sağlığı ve güvenliği bizim için her zaman en öncelikli konudur. Yeni yıl öncesi özellikle tatlı ve gıda tüketiminin arttığı bu dönemde, vatandaşlarımızın gönül rahatlığıyla alışveriş yapabilmesi için Zabıta Müdürlüğümüz kapsamlı denetimlerini aralıksız sürdürüyor. Amacımız, hem güvenli gıda tüketimini sağlamak hem de haksız fiyat uygulamalarının önüne geçmektir."

Başkan Yayla, gıda işletmelerine kurallara uydukları için teşekkür ederken, standartlara aykırı davranan işletmelere gerekli uyarıların yapıldığını ve denetimlerin yıl boyunca devam edeceğini belirtti.



Evrenspor'a 61 bin destek! İbrahim Yıldız'a teşekkür ziyareti

Tevfik İŞCI

Evrensekiz Evrenspor Kulüp Başkanı Reşit Tontuş ile yönetim kurulu üyeleri Ahmet Ekim ve Deniz Güler, kulübe 61 bin TL destek sağlayan Yalıbor Yalıtım ve Yıldızlar İnşaat işletmelerinin sahibi İbrahim Yıldız'ı iş yerinde ziyaret ederek teşekkürlerini iletti.

Kulüp yönetimi, sağlanan mali desteğin hem kulübün ihtiyaçlarının karşılanmasında hem de sporcuların daha iyi koşullarda çalışmalarında önemli katkı sunduğunu belirtti.

Ziyarette konuşan Kulüp Başkanı Reşit Tontuş, iş insanı İbrahim Yıldız'a duydukları memnuniyeti şu sözlerle ifade etti: "Amatör spor kulüplerinin ayakta kalması, spora gönül veren hayırseverlerimizin desteğiyle

mümkün oluyor. İbrahim Yıldız'ın kulübümüze yaptığı 61 bin TL'lik katkı, hem maddi hem de manevi anlamda bizim için çok kıymetli. Bu destek sayesinde sporcularımıza daha iyi imkânlar sunacağız. Kendisine tüm camiamız adına içten teşekkür ediyorum." Kulüp yönetimi, anlamlı katkının anısına İbrahim Yıldız'a üzerinde isminin yazılı olduğu özel formayı hediye etti.

KAYIP İLANI

Firmamıza ait A-32501 - A32550 numara arasındaki 1 cilt Fatura kaybolmuştur. Hükümsüzdür.

TASFİYE HALİNDE BORSA LÜLEBURGAZ ARACILIK HİZMETLERİ A.Ş.

GOR 131

Hamsi ve istavrite ilgi yüksek

Tekirdağ'da balıkçı tezgahlarında en çok Karadeniz hamsi ve istavrit ilgi görüyor.

Süleymanpaşa Su Ürünleri Kooperatifi Başkanı İbrahim Pehlivanoglu, balıkçıların ağlarına en çok hamsi ve istavrit takıldığını söyledi.

Hamsi ve istavrit tezgahları süslediğini ifade eden Pehlivanoglu, "Vatandaşların lezzetinden

dolayı hamsi ve istavriti daha çok tercih ediyor. Bu sene palamut az olduğu için hamsi daha fazla oldu." dedi.

Balıkçı Hasan Erol da tezgahlarda balık çeşidinin bol olduğunu dile getirdi.

Tezgahlarında en çok Karadeniz hamsisi ve istavritin talep gördüğünü belirten Erol, "Uzun zamandır hamsi ve istavrit satışı daha fazla." diye konuştu. AA



NÖBETÇİ ECZANE

GİZEM

ECZANESİ

18:00 - 08:30

Gençlik Parkı İlerisi,
Un-Ak Fırın Çaprazı-
Tel: 4174466

KIVANÇ

LÜLEBURGAZ

18:00 - 24:00

Eski L.burgaz Devlet Hastanesi
Karşısı, Yeni Sanayi Ana Girişi-
Tel: 4174700



Topraksız tarımda BÜYÜK ATILIM!

►“Dört mevsim A kalite çilek üretecek”►“4 bin metrekarelik modern tesise ulaştı”

Lüleburgaz'ın Ovacık köyünde 300 metrekarelik deneme serasıyla yola çıkan genç çiftçi Mehmet Doğan, topraksız çilek üretiminde kısa sürede 4 bin metrekarelik modern tesise ulaştı. 16 milyon TL'lik yatırımla büyüttüğü serasında 72 bin fide dikimine başlayan Doğan, dört mevsim A kalite çilek üretmeyi hedefliyor.

Hamza DALGIC

Lüleburgaz'ın Ovacık köyünde çiftçilik yapan genç girişimci Mehmet Doğan, kurduğu Dosaka Tarım Ürünleri serasında topraksız tarım modeli ile yılın her döneminde çilek üretimi gerçekleştiriyor.

Hindistan cevizi kabuğu ve perlit karışımı içinde yetiştirdiği çileklerden yüksek verim alan Doğan, seraya kurduğu gelişmiş ısıtma ve iklimlendirme sistemleri sayesinde mevsimden bağımsız üretim yapıyor.

“ÇİLEK SIKINTISI İŞ KURDURTU”

Bu işe, pastanecilikle uğraşan akrabalarının çilek bulmakta zorlanması üzerine potansiyeli görerek adım attığını söyleyen Mehmet Doğan, geçtiğimiz yıl 300 metrekarelik bir alanda kurduğu ilk serasında başarılı sonuçlar elde etti.

Mehmet Doğan, talebe yetişemeyince kapasitesini önemli ölçüde artırdı.

Kısa sürede 4 bin metrekarelik yeni ve modern bir seraya geçen genç çiftçi, toplam 16 milyon TL'lik yatırımla Trakya'nın en büyük çilek üreticilerinden biri olma yolunda ilerliyor. Siparişlere yetişemediğini belirten Doğan,

yeni üretim alanının bölge tarımı için önemli bir örnek oluşturduğunu söyledi.

Yeni tesisin tamamen otomasyonlu ve iklimlendirme kontrollü bir üretim merkezi olduğunu söyleyen Doğan şunları ifade etti;

“Geçen yıl 300 metrekare ile başladığımız AR-GE seramızı, şu anda içinde bulunduğumuz 4 bin metrekarelik topraksız çilek serasıyla taçlandırdık. Seramızda 72 bin kök çilek fidesi dikimine başladık. Bir kökten yıllık 500-700 gram verim bekliyorum. Bu da toplamda 40 ila 50 ton çilek demek. Amacımız, bitkinin istediği sıcaklık ve nem değerlerini sabit tutarak A kalite üretim yapmak.”

Doğan, seranın çalışma sistemini anlatarak otomasyonun önemine dikkat çekti;

“İçerideki tüm sıcaklık ve nemi otomasyonla kontrol ediyoruz. Bitkinin istediği besleme programını makinaya giriyoruz, ardından cihaz gerekli miktarı ayarlayıp seraya iletiyor. İklimlendirme makinesi ile yapay yağmur yağdırarak nemi dengeliyoruz. Seranın üstündeki meteoroloji istasyonu rüzgâr yönünden radyasyon seviyesine kadar tüm verileri topluyor. İç ve dış ortam verilerini yıllarca arşivleyebili-



ruz. Bu iki cihaz seramızın beyni.”

“HEDEFİ DAHA BÜYÜK”

4 bin metrekarelik üretim alanının ilk etap olduğunu belirten Doğan, hedeflerinin daha büyük olduğunu söyledi;

“Sonraki aşamalarda 15 bin metrekareye çıkıp Trakya'nın en büyük çilek üreticisi olmak ve Ovacık'ı çileğin merkezi haline getirmek istiyoruz. Tüketerek bir yere varamayız. Gençler tarımı teknolojiyle birleştirerek bu tarz sistemlere yönelmeli. Herkesi üretmeye davet ediyorum.”



‘KENDİ PARKIMI TASARLIYORUM’ ödülleri verildi

Tevfik İŞÇİ

Lüleburgaz Belediyesi'nin 'Kendi Parkımı Tasarlıyorum' adlı resim yarışmasında ödülleri sahiplerine teslim edildi.

Lüleburgaz Belediyesi'nin Ekim ayında Avrupa Yerel Demokrasi

Haftası kapsamında çocukların

yetenekleri doğrultusunda

kendilerini göstermelerine

olanak sağlamak, resim

yapmaya teşvik etmek ama-

cıyla 5-13 yaş arası çocuklar

arasında düzenlediği 'Kendi

Parkımı Tasarlıyorum' resim

yarışmasında dereceye giren

çocuklar Lüleburgaz Yıldız-

ları Sanat Akademisi'nde

ödüllerini aldı.

Çocuklara ödülleri

Kültür, Sanat ve Sosyal İşler

Müdür V. Samet Servet teslim

etti.

Yarışmada 5-6 yaş katego-

risinde Kıvanç Salim Pekaz,

Beren Yıldırım, Duru Kaymaz,

7-8 yaş kategorisinde Ali As-

lan Niş, 9-11 yaş kategorisinde

Miray Tekcan, Betül Altınsoy,

Candan Köse, 12-13 yaş kategorisinde

Nisa Çetin ve Minel İşçi seçici

kurul tarafından ödüle layık görüldü.



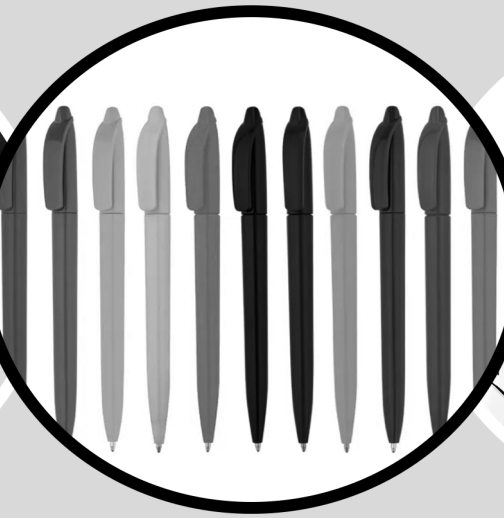
GÖRÜNÜM PROMOSYON MATBAA



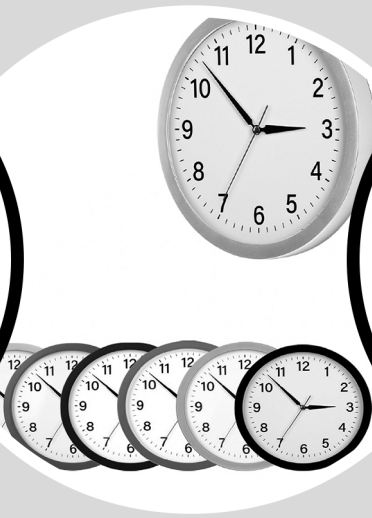
KALEM
TAKVİM
KÜP BLOKNÖT



ŞAPKA
ÇAKMAK
AJANDA



BLOKNÖT
TİŞÖRT
SAAT



SPIRALLİ DEFTER
ÜÇGEN MASA TAKVİMİ
GEMİCİ TAKVİM

**ARAYIN !
FIRSATLARI YAKALAYIN**

0549 412 45 74

İnadına KALİTE
İnadına İNDİRİM



Ahmet
GÜDÜCÜOĞLU

YAŞLILIK

Çoğumuzun korkusu ve gelmesini istemediği-miz bir zamandır yaşlanmak. Günümüzde sanayileşme, toplumun sosyal yapısında önemli değişikliklere neden olmuştur. Eskiden otorite olan yaşlı, toplumsal saygınlığını kaybetmeye başlamıştır. Ekonomik zorluklardan dolayı giderek küçülen aile topluluğu, bir çekirdek aile biçimine dönmüştür. Bundan dolayı yaşlılar son danış-lan olmaktan çıkmıştır. Günümüzde erozyona uğrayan değerler arasında, büyüklerle gösterilen saygıda nasibini almıştır. Toplum kişilerle, kendi-sine faydalı olduğu ölçüde ilgileniyor ve yaşlılarda bu özellik ortadan kalktığı zaman verilen değer-de azalıyor. Halbuki geleceğimizi hazırlayan, sahip olduğumuz maddi, manevi değerleri elde etme-mizi sağlayan büyüklerimizi her zaman aramalı, ilgi göstermeliyiz. Bireyselliğin hızla arttığı gün-ümüzde, kaybettiğimiz bu güzel değerlerin farkı-na varamamaktayız. Bilmeliyiz ki biz yaşlılara nasıl davranırsak, yarında çocuklarımızdan aynı davranışı göreceğiz. "Gülümseyen bir yaşlı, kışta açmış çiçek gibidir". Bu güzel Çin Atasözü yaşlı-larına önem veren bir topluma güzel bir örnektir.

Eskiden bizler için büyük bir nimet olan yaşlı-larımızı artık yeterince sahiplenemiyoruz. Onlar bi-zim için çok değerliydi, birçok zorlukları, üzüntüleri onların varlıklarıyla atlattırdık. Şimdi onları kolay-cılık bencilliğimizle, yeni büyük binalardan oluşan adına huzurevi denilen yerlere gönderiyoruz. Nasıl mı gönderiyoruz? Bizler den her zaman bekledik-leri sevgiden yoksun olarak. Dışarıdan huzurlu gibi görünen, bu sessiz sakin binalarda yaşlıları-mızın iç dünyalarında acaba ne fırtınalar kopuyor bilebilir miyiz? Onlar için çocukları gözünden bile sakındıkları en değerli varlıklarıydı. Çocukları ise onları hiç tanımadıkları bir ortama, elden çıkarmak istedikleri bir eşya gibi bıraktıklarını düşünebilir-ler. Çocuklarının her şeyi sigırdıkları evlerine, kendilerinin sığmadığını düşünebilirler. Çocukla-rından bekledikleri şefkati kaybettiklerini düşüne-bilirler. Hastalandıklarında ilacını getiren, başının altına yastık koyan, tırnaklarını kesen, her zaman hatırları soran evlatlara ait hayal ettikleri düşlerini kaybettiklerini düşünebilirler. Evlatlarının yanında, son yolculuğa çıkma hayallerinin sona erdiğini düşünebilirler.

Ozan Hasan Hüseyin "İnceikti / gül dalıydı / dokunsan kırılacaktı / dokunmadım kurudu" der bir şiirinde. Hayat zaten kırılmamak ve kuruma-mak mücadelesine dayalı değil mi? Ancak evimiz-deki ya da huzurevlerindeki yaşlıların kırılmasına da, kurumasına da izin vermek gerekir. Büyük-lerimiz bizim en değerlerimizdir. Gül dalı inceliği ile onları sarıp sarmalamalıyız. Yaşlılarımıza en güzel hediye torunlarının sesiyle inleyen sıcak bir yuva olmalıdır. Bin bir mücadeleyle yetiştirdikleri çocuklarının en temel sorumluluğu bu olmalı-dir. Yaşlısına önem veren toplumlar en saygın toplumlardır. Büyüklerimiz bizim en değerli yol göstericilerimizdir. Unutmayalım ana babamızın sevgi dolu şefkatle oluşun sıcaklığı ile hiç kimse bize sarılamaz.

Hiç beklemediğin bir anda gelir o telefon.
"O öldü..."

Hiç beklemediğin bir anda anlarsın ki yarına kalmamalı sevmek, sarılmak, omuzunda ağlamak, "Bir şeye ihtiyacın olursa ben buradayım." demek. Yarına güvenmişsindir. "Bugün olmazsa yarın olur" demişsindir. Yarın diye bir şey olmadığını anlarsın o hiç beklemediğin anda.

Eksik kalır cümle.
Kavuşma eksik kalır.
"Bak ben geldim." diyecektin belki.
Sen eksik kalırsın.

KİLO ALMANIN sağlıklı yolları!

“Uzmanından kilo artışı için altın tavsiyeler”

Özlem KARAKOYUN

Lüleburgaz'da 2016 yılından bu Lyana görev yapan Uzman Diye-tisyen Elif Nur Başaran, meslekte 10. yılını doldurmanın mutluluğunu yaşıyor.

Kendi kliniğini 9 yıl önce açan Ba-şaran, öncesinde hastane deneyimiyle mesleki birikimini güçlendirdi.

Son 6 yıldır fonksiyonel beslenme ve kişiye özel beslenme programları üzerine uzmanlaşan Başaran, kilo alma ve verme desteği, mide ve bağırsak şikayetlerinde beslenme danışman-lığı, çocuk beslenmesi ve kurumsal beslenme alanlarında hizmet vermeye devam ediyor.

Başaran, kilo alma sürecinin çoğu kişi tarafından sanıldığı kadar kolay olmadığını ve danışanlarda motivas-yon eksikliği nedeniyle sürecin sık sık yarıda kaldığını belirtti.

Kilo alamamanın yalnızca beslen-me kaynaklı değil, bazı durumlarda psikolojik temelli bir sorun olabilece-ğini ifade eden Başaran, böyle durum-larda psikolojik destek alınmasının önem taşıdığını söyledi.

Danışanın düşük kilo probleminin psikolojiyle ilderlediği durumlarda



yalnızca beslenme desteğinin yeterli gelmediğini vurgulayarak sürecin daha zor bir hal alabildiğini aktardı.

Bağırsak sağlığında kaynaklı kilo alamama durumlarının da sık karşı-laşıldığını söyleyen Başaran, kişinin detaylı analizinin yapılmasının, doğru beslenme protokolünün oluşturulma-sının ve düzenli kontrollerle sürecin takip edilmesinin büyük önem taşıd-ığına dikkat çekti. Bağırsak florasının

onarılması, porsiyonların ve kalori içeriğinin artırılması gibi adımların zaman aldığını belirten Başaran, bu dönemde beslenme uzmanının bireyi motive eden desteğinin kritik rol oynadığını ifade etti.

Elif Nur Başaran, büyük porsiyon-lar tükettildiği halde kilo alınamaması, stres dönemlerinde iştahın kesilmesi, uzun süre çok küçük öğünlerle idare edilmesi, zayıflığa bağlı kas ağrıları ve

güçsüzlük, saç dökülmesinin artması, kadınlarda adet düzensizlikleri ve beden kitle indeksinin 20'nin altında olması gibi durumlarda mutlaka bir uz-mana başvurulması gerektiğini belirtti.

Kilo alma sürecinde yapılan hatala-ra değinen Başaran, "Porsiyonu büyüt-mek yerine porsiyonun kalori içeriğini artırmak daha doğru. Kefirin içeriğine yulaf ve bal gibi besinler ekleyerek hacmi artırmadan kalori kazanımına gidilebilir. Paketli ürünlerle ise kilo alma çabasının bağırsak sağlığını bozarak ilerleyen süreçte daha büyük sorunlara neden olabilir." dedi.

Ayrıca yemeklere salatayla baş-lanmasının mideyi erken doldurabile-ceğini ve asıl protein ile karbonhidrat tüketimini azaltabileceğini aktardı.

Kilo almanın, tıpkı kilo verme sürecinde olduğu gibi profesyonel bir takip gerektirdiğini belirten Başaran, şekerli ve karbonhidrat ağırlıklı bir bes-lenme düzeninin yalnızca yağ artışına sebep olarak vücut dengesini bozabi-leceğini söyledi. Bu durumun orantısız kilo alımına ve bel çevresi yağlanma-sına yol açabileceğini ekleyen Başaran, sağlıklı ağırlık artışı için diyetisyen kontrolünün şart olduğunu vurguladı.



Başkan müjdeledi!

“Her ay 3 milyon tasarruf”

Yaren SEZEN

Kırklareli Belediye Başkanı Der-ya Bulut, Ankara'da Devlet Su İşleri (DSİ) Genel Müdürü Mehmet Akif Balta ile gerçekleştirilen görüş-menin ardından yaptığı açıklamayla, kentin yıllardır beklediği içme suyu projesinde tarihi bir aşamaya gelin-diğini duyurdu.

Başkan Bulut, görüşmeye Kırk-lareli Valisi Uğur Turan ve berabe-rindeki heyetle birlikte katıldıklarını belirtti.

Bulut, 2026 yılı itibarıyla Arma-ğan Barajı'ndan temiz, sağlıklı ve kaliteli içme suyunun Kırklarelili-lere ulaştırılacağını müjdeleyerek, projenin kentin altyapısı açısından büyük önem taşıdığını vurguladı.

Yeni sistemle birlikte şehrin içme suyunun, arıtma tesisine kendi cazibesıyla akacağını, bu sayede her

ay yaklaşık 3 milyon TL elektrik tasarrufu sağlanacağını ifade eden Bulut, 23 kilometrelik hattın ve arıt-ma tesisi bağlantılarının da tamam-landığını açıkladı. Başkan Bulut, "Çok yakın zamanda test suyumuzu vereceğiz" dedi.

Atık Su Arıtma Tesisi'nde yürütülen tadilat çalışmalarında da sona yaklaşıldığını belirten Bulut, Kırklareli'nin hem içme suyu hem çevresel sürdürülebilirlik açısından güçlü bir altyapıya kavuşması için çalışmaların kesintisiz sürdüğünü söyledi. Başkan Derya Bulut, pro-jeye sağlanan ödenek ve destekler için DSİ Genel Müdürlüğü ve Genel Müdür Mehmet Akif Balta'ya teşekkür ederek, "Bu tarihi projeyi Kırk-lareli'mize kazandırmanın gururunu yaşıyoruz. Şehrimize hayırlı, uğurlu olsun" ifadelerini kullandı.

ÖZBAY'dan eğitime destek!



Evrensekiz Belediye Başkanı Birol Özbay'ın 8 Kasım Ortaokulu'na sağ-ladığı destek, okul yönetimi tarafın-dan teşekkür mesajıyla duyuruldu.

Okul Müdürü Salih Eker, verilen katkının öğrenciler için kalıcı bir değer olduğunu vurguladı.

Hamza DALGIC

Evrensekiz Belediye Başkanı Birol Özbay'ın 8 Kasım Ortaokulu'na sunduğu destek, okul yönetimi ve veli-ler tarafından memnuniyetle karşılandı.

Okul Müdürü Salih Eker, yaptığı açıklamada Başkan Özbay'ın eğitime verdiği değerın hem bugüne hem de geleceğe önemli katkı sunduğunu belirtti.

Okul Müdürü Eker, desteklerin öğrencilerin daha nitelikli bir eğitim

ortamında yetişmesine imkân sağla-dığını ifade ederek, "Eğitime yapılan her yatırım geleceğe atılmış en sağlam adımdır." dedi. Öğretmenler, öğren-ciler ve veliler adına teşekkürlerini ileten Eker, verilen katkının çocukların hayatlarında kalıcı bir iz bıraktığını da vurguladı. Açıklamada, eğitime yönelik duyarlılığın tüm topluma örnek olduğu belirtilirken, iş birliğinin devam etmesi temenni edildi.

Eğitimde dijital dönüşüm değerlendirildi

Özlem Karakoyun

Lüleburgaz'da yürütülen çalış-malar kapsamında Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Şubesi Değer-lendirme Toplantısı gerçekleştirildi.

Toplantıya İlçe Milli Eğitim Müdürü Cihan Erdem de katılarak ilçede sürdürülen projeler hakkında bilgi aldı.

Erdem, teknolojinin eğitimi daha etkili, erişilebilir ve öğrenci merkezli bir yapıya kavuşturduğunu belirterek çağın gerektirdiği dijital becerilerin okullarda güçlü biçimde kazandırılması gerektiğine dikkat çekti.

Şube Müdürü Atilla Arabacı başkan-lığında yapılan toplantıda, Fatih Projesi, Yenilikçi Sınıflar, STEM, Dinamik Ders



Dili (D3), Öğretmen Eğitimi Dijital Eko-sistemi Projesi ve eTwinning çalışmaları değerlendirildi.

Arabacı konuşmasında, teknolojinin okul ekosistemini güçlendirdiğini ifade

ederek öğrencilerin teknolojiyi doğru ve bilinçli kullanmasının ancak öğretmen rehberliğinde mümkün olduğunu vurguladı.

Toplantıya İlçe Bilişim Koordinatörü Gökay Buğut'un yanı sıra STEM Koordinatörü Duygu Gonca Ergin, Öğretmen Eğitimi Dijital Ekosistemi Pro-jesi kolaylaştırıcı öğretmenleri Aylin Acar ve Derya Ramazan Ocak, Dinamik Ders Dili eğit-menleri Tuğrul Dönmez ve Ni-han Ören Koçhan ile Yenilikçi

Sınıflar Koordinatörü Ersin Baykut katıldı.

Toplantıda projelerin mevcut durumu, eğitimde dijital dönüşüm uygulamaları ve planlanan yenilikçi çalışmalar ele alındı.

Tarlada yerli arpa alanları incelendi

Pehlivan köy, Tarım ve Orman Mü-dürlüğü ekipleri de-neme ekimi yapılan yerli arpa çeşitlerini inceledi.

Ekipler, arpanın gelişimini inceleyip, kontrol etti.

Ürünlerde fenolojik gözlemler bulunan ekipler, tarla sahibi'ni de bilgilendirdi. AA





Vicdan ALADAĞ

Orman Yüksek
Mühendisi

ÇÖZÜM SÜRECİ Mİ ? YOKSA ÇÖZÜLME SÜRECİ Mİ ? (2)

(Dünden Devam)

Bu cümleler terör örgütü PKK'nın insanlık dışı bir terör örgütü olduğunu ve cinayetlerini normalleştirme operasyonudur. "Suç yok" demek şu anlama gelir:

- Köy basmak suç değil.
- Çocukları öldürmek suç değil.
- Öğretmenleri katletmek, bayrak direklerine asmak suç değil.
- Bebekleri, ana karnındaki çocukları kurşunlamak suç değil.
- Mayın/EYP döşemek suç değil.
- Masum askerleri, polisleri arkadan vurmak suç değil.
- Vatani için terörle mücadele eden korucuları hain ilan etmek suç değil.
- Meskûn mahallerde hendek kazmak, tünel açmak, sivil halkı kalkan olarak kullanmak, halkın çocuklarını zorla-tehditle-şantajla ateşe sürmek suç değil.
- Gençleri, çocukları kandırıp dağa çıkartmak suç değil.
- Siyasi suikastlar suç değil.
- Pusu, sabotaj, kundaklama, yakma, infaz suç değil.
- Orman yakma; jeosit, ekosit suç değil.

Topuklu terörist Bese Hozat'ın bu söylemi; Türkiye Cumhuriyetin egemenliğine karşı yapılmış en tehlikeli psikolojik operasyonlardan biridir. İşledikleri cinayetleri suç kategorisinden çıkarıp "hak verilmiş siyasal şiddet" kategorisine sokmaya çalışmaktır.

Bununla;
• Devletin ceza hukukunu boşa düşürmeyi hedefliyorlar.
• Devletin, örgüt üzerindeki yargı otoritesini çökertmek istiyorlar.
• Terörü siyasal alana taşıma çabasındalar.
• "Suç değilse, terör yoktur; terör yoksa siyasal çözüm vardır" algısını oluşturmak istiyorlar.
Bu söylem, Türkiye'yi terör kategorisinden 'iç çatışma' kategorisine çekme girişimidir. Amaç şudur:

- Terörü "çatışma"ya çevirmek,
- PKK'yı "örgüt"ten "taraf"a taşımak,
- Devleti tek meşru otorite olmaktan çıkarmak,
- Yeni süreç dayatmalarında PKK'yı "eşit aktör" konumuna oturtmak.

Bu cümle, geleceğin masasına şimdiden atılmış bir statü virüsüdür. Devlet bu virüsün bugün yok edip atmazsa, yarın bu kansere dönüşür. Bütün bunlar terör örgütünü devletle denkleme stratejisinin bir parçasıdır. Terör örgütünden, silahlı örgüte, silahlı örgütten tarafa, taraftan aktörlüğe, aktörlükten statü sahipliğine geçiş stratejisidir. Becerilebilirlerse sürecin en kritik sıçramalarından birine karşılık gelir.

Peki bu söylem Türkiye'de neden boşluk buluyor?

- Çünkü:
 - Bazı kesimler hâlâ örgütün söylemini "kimlik politikası" sanıyor.
 - Bazı medya yapılarına sızılmış durumda.
 - Bazı aktörler siyasal çıkar için örgüt söylemine alan açıyor.
 - Bazı uluslararası odaklar PKK'yı zorunlu bir "müttefik" gibi görüyor.
 - Bazı akademik çevreler batı etkisiyle meseleyi çarpık okuyor.
- İşte bu yüzden Bese Hozat'ın bu cümleleri görünüşte masum,

ama içerikte yıkıcı bir potansiyel taşıyor.

Terör örgütünün lider kadroları; kendi adlarına süreci işletenlere, destekçilerine, etki ajanlarına ve sürece teslim olanlara şu mesajı veriyor:

- "Bu kez af değil; eşit statü istiyoruz."
- "Bu kez suçtan pazarlık değil; statüden pazarlık yapacağız."

Bu, bir müzakere arayışından çok daha öte, çok daha pervasız; Türkiye Cumhuriyeti'ne bir karşı statü dayatmasıdır. Belli ki sürecin devamında masaya şunları da koyacaklar: "Terör değil, çatışma / terörist değil, taraf / ceza indirim-i-af değil, siyasal çözüm."

Terörist elebaşı topuklu terörist kod Bese Hozat üzerinden terör örgütü PKK;

- Devletin meşruiyet sinyallerini kesmeye, otorite düğümünü zayıflatmaya,
- Toplumsal algı akışını manipüle etmeye çalışıyor.

Yani bu bir açıklama değil; devletin sinir sistemine atılmış bir "otorite virüsü"dür. "Suç işlemedik ki!" diyerek suç alanında olmadıkları devlete kabul ettirerek siyasal alan talep ettiklerini söylüyorlar. Önce statü, sonra pay, sonra kopuş, sonra diğer parçalarla bütünleşme istiyorlar.

Örneğin "Güneydoğu bizim, Türkiye hepimizin!" diyorlar. Bu cümlelerin hedefi, sadece Türkiye'nin egemenliğine değildir, Türkiye'nin sağılmasıdır.

Kafalarında güneydoğumuzun tüm alanlarına ve kaynaklarına çökmek, geri kalan Türkiye'nin de otoritesi/egemenliğini paylaşmak, kaynaklarını ve varlığını sağlamak, yağmalamak var.

- Bitmez, ardı kesilmez talepler, devletten-milletten-vatandan-ordudan intikam alma hırsları var.
- Bu arsız ve pervasız söylem ve arkasındaki niyet; Türkiye'nin egemenliğine, varlığına, iç düzenine yönelmiş en tehlikeli meşruiyet operasyonlarından biridir.

Bese Hozat'ın söylediği söz, bir teröristin cüreti değildir; devletin meşruiyet merkezine yönelik bir siberetik saldırıdır. Bu saldırı bugün durdurulmazsa, yarın 'biz zaten söylemişik' demenin hiçbir anlamı kalmaz.

Son sözüm: Terör bitmeli midir?

Evet, kesinlikle evet.

Türk Devleti ve Ordusunun dağda kazandığı kesin zafer çerçevesinde kesinlikle evet. Çözümün temel parametresi budur, örgütün hezeyanları, dış baskılarla/konjonktürle kabaaran arsız talepleri değil.

Örgüt kaybettiği bir mücadelenin sonrasında 5 alandaki (Irak-Iran-Suriye-AB ve Türkiye) bütün varlığından, iddiasından, emellerinden, bağ ve bağlantılarından, vekilliklerinden kayıtsız şartsız vazgeçmelidir.

Böylece af dilemelidir.

O zaman --- ve sadece o zaman --- şehit ailelerinin ve gazilerin onayıyla, milletin vicdanıyla, "başka kan akmasın" diyerek devlet affı gündeme gelebilir.

Kanı akan biri olarak, milleti, orduyu ve kamuyu taniyan biri olarak gördüğüm onurlu, tutarlı, gerçekçi çıkış budur. Gerisi karanlıktır.

ALINTI-Abdullah AĞAR'a teşekkürler.

Miniklere müzik ziyafeti!

BİLSEM'in müzik yetenek öğrencileri, Kocasinan İlkokulu'nda verdikleri mini konserle küçük dinleyicilere keyifli anlar yaşattı.



Özlem KARAKOYUN

Lüleburgaz Bilim ve Sanat Merkezi (BİLSEM) müzik yetenek alanı öğrencileri, sosyal sorumluluk ve deneyim kazanma faaliyetleri kapsamında Kocasinan İlkokulu'nu ziyaret ederek konser verdi.

İlkokul öğrencileri, gitar, keman ve diğer enstrümanlarla gerçekleştirilen mini konseri büyük bir ilgiyle takip etti.

Müzik dolu anlarda okul coşkulu alkışlarla yankılandı. Etkinlikte sahne alan öğrenciler hem sahne performanslarını geliştirme fırsatı buldu hem de müziğin birleştirici yönünü yaşıtlarıyla paylaşmanın mutluluğunu yaşadı. Küçük dinleyiciler ise zaman zaman ritme eşlik ederek etkinliğe renk kattı.

BİLSEM Müdürü Bünyamin Uslu, konserin ardından yaptığı açıklamada, "Öğrencilerin motivasyonunu artırmak amacıyla müzik öğrencilerimizle Kocasinan İlkokulundayız. BİLSEM müzik yetenek alanı öğrencilerimiz deneyimlerini artırırken, minik öğrencilerimiz de keyifli bir müzik ziyafeti dinlediler." dedi. Uslu, bu tür etkinliklerin eğitim ortamında dayanışmayı güçlendirdiğini ve farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin birbirleriyle etkileşime



geçmesine imkân sağladığını da vurguladı.

Konserde görev alan ekip; Bilge Duru Arabacı, Çağan Akdemir, Dora Akincoğlu, Osman Batu Kavalcı, Doğa Filiz, Ali Efe

Dalga ve Aras Gezek'ten oluştu.

Çalışmalar, müzik alanı danışman öğretmeni Şafak Temel koordinasyonunda gerçekleştirildi.

46 yıldır tiryakisi olduğu sigarayı bıraktı

Kırklareli'nde yaşayan 59 yaşındaki Recep Bilicioğlu, sağlıklı hayat merkezinden aldığı destekle 46 yıl kullandığı sigarayı bıraktı.

Recep Bilicioğlu, öksürük şikayetiyle gittiği aile hekimi Dilek Civelek'in önerisiyle İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı merkez bünyesindeki sigara bırakma polikliniğinde tedaviye başladı.

Doktor Sermin Günay'ın uyguladığı ilaçlı tedavi yöntemiyle Bilicioğlu, kısa sürede sigara bağımlılığından kurtuldu.

Yaklaşık bir yıldır sigara içmeyen Bilicioğlu, rahat nefes almanın, torununa sarılmanın ve yediği yemeklerden tat almanın hazzını yaşıyor.

"ŞU AN HAYATIM ÇOK GÜZEL"

Bilicioğlu, 46 yıl sigara içtiğini söyledi.

Sigarayla arkadaş ortamında tanıştığını ifade eden Bilicioğlu, günde ortalama 2 paket sigara kullandığını kaydetti.

Yıllarca sigara bağımlısı olduğu için pişman olduğunu dile getiren Bilicioğlu, aile hekiminin önerisiyle sağlıklı hayat merkezine başvurduğunu anlattı.

Sigara içtiği dönemde uyku düzeninin olmadığını, yediği yemeklerden tat alamadığını vurgulayan Bilicioğlu, sigara bağımlılığından sonra rahat bir şekilde nefes aldığını ve uyku düzeninin normale döndüğünü kaydetti.

Sigara içtiği dönemde yaşam kalitesinin ciddi anlamda düştüğünü ifade eden Bilicioğlu, "Şu an hayatım çok güzel. Uyku düzenim oldu, merdiven çıkışlarım, yürümeme düzenli hale geldi. Halı sahaya maç yapmaya gidiyorum, gençlerden daha iyi koşuyorum. Eskiden sigara içerken, sigara içmeyen arkadaşlarım, 'şunu içme bize dokunuyor' diyorlardı, ben onlara kıızıyordum ama ne kadar haklı olduklarını şimdi gördüm." diye konuştu.

Bilicioğlu, artık torununa rahat bir şekilde sarıldığını, sigarayı bırakmasında torununun da etken olduğunu dile getirdi.

Sigara içilen bir ortamda bulunmak dahi istemediğini belirten Bilicioğlu, "Öyle bir koku geliyor ki nefret ediyor insan. Hayattan bıkıyorsun sanki. Keşke daha önceden bıraksaymışım." dedi.

Bilicioğlu, herkese sigaradan uzak durmasını önerdi. AA



Kırklareli'nde tedavi sonucu sigarayı bırakan Recep Bilicioğlu: "Şu an hayatım çok güzel. Uyku düzenim oldu, merdiven çıkışlarım, yürümeme düzenli oldu. Halı sahaya maç yapmaya gidiyorum, gençlerden daha iyi koşuyorum"



Su ürünlerine sıkı markaj

Kırklareli'nde su ürünleri denetimi gerçekleştirildi.

İl Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri işletmelerde satışa sunulan balıkların boylarını ve hijyen şartlarını kontrol etti. Kırklareli Tarım ve Orman Müdürü Gökhan Karaca, sürdürülebilir balıkçılık için denetimleri önemstediklerini söyledi.

Vatandaşların güvenli gıdaya ulaşabilmesi amacıyla çalıştıklarını belirten Karaca, denetimlerin her alanda sürdürüldüğünü kaydetti.

Karaca, denetimlerde herhangi bir olumsuzluğa rastlamadıklarını ifade etti. AA



Çatı katında yakalandılar!



Tekirdağ'ın Çerkezköy ilçesinde, haklarında kesinleşmiş hapis cezası bulunan iki hükümlü saklandıkları evin çatı katında yakalandı. İlçe Emniyet Müdürlüğü ekipleri, Bursa Ağır Ceza İlamat Masasınca 4 farklı dolandırıcılık suçundan 5 yıl 3 ay kesinleşmiş hapis cezasıyla aranan M.Y. (28) ile Burhaniye İlamat ve İnfaz Bürosunca tasarlayarak öldürme suçundan 11 yıl 23 ay hapis cezası bulunan T.E'nin (27) Çerkezköy'de olduğunu tespit etti. Hükümlülerin saklandığı adresi belirleyen ekipler, operasyon düzenledi. İki hükümlü de evin çatı katında gözaltına alındı. AA



Yunan çiftçi eylemleri sürüyor!

“Türk tarafında tır trafiği etkilenmeye devam ediyor”

Yunan çiftçilerin 2 Aralık'tan bu yana devam eden eylemleri kapsamında çok sayıda çiftçi, traktörlerini Bahçeköy (Kipi) Sınır Kapısı civarına çekerek yolu fiziki olarak daralttı.

Bu nedenle Yunanistan'a açılan İpsala Sınır Kapısı'ndan sadece bozulabilir gıda ürünleriyle ilaç gibi acil yük taşıyan tırlar geçiş yapabiliyor. Diğer yük türlerine sahip araçların geçişine ise izin verilmiyor.

Söz konusu uygulama nedeniyle tır sürücülerini alternatif güzergah olarak Kapıkule ve Hamzabeyli sınır kapılarına yönlüyor.

İki sınır kapısında da zaman zaman uzun tır kuyrukları oluşurken, tır parklarında yoğunluk gözleniyor.

“İPSALA TARAFINI KULLANAMIYORUZ”

Hamzabeyli Sınır Kapısı yakınlarında bekleyen tır şoförü Günay Çelik, Yunanistan'daki eylem nedeniyle İpsala Sınır Kapısı'nı kullanamadıklarını söyledi.

Yunanistan'daki eylemin işlerini aksattığını belirten Çelik, “Eylem nede-



niyle sınır kapıları kapandı. Normalde İpsala'yı kullanan tırlar da buraya gelmek durumunda kalıyor. Kapıkule ve Hamzabeyli'de şu anda yoğunluk var. Şoförlerin durumu ortada, 20 saati geçti bekleme sürem. Buradaki yoğunluk İpsala'nın kapalı olmasından kaynaklanıyor.” dedi.

Romanya'ya yük taşıyan Ali Çam ise yaklaşık 24 saattir sırada beklediğini ifade etti. Şoförlerin yoğunluk nedeniyle sıkıntı yaşadığını dile getiren Çam, “Yunanis-

tan'daki eylem bizi etkiliyor. Kapıkule ve Hamzabeyli'de yoğunluk oldu, kuyruklar uzuyor. Yunanistan kapıları kapattığı için İpsala'dan geçiş yok. Yükümüzü bekleyen şirketlerle sıkıntı yaşıyoruz. Bu sıkıntının bir an önce çözülmesini bekliyoruz.” diye konuştu. Tır şoförü İsmail Şallı da Yunanistan'daki çiftçi eyleminin Kapıkule ve Hamzabeyli'deki tır trafiğini artırdığını bu nedenle bekleme sürelerinin uzadığını kaydetti. AA

Vali Sezer'den okul ziyareti



Edirne Valisi Sezer, Cumhuriyet İlk ve Ortaokuluna ziyaret gerçekleştirdi.

Valilikten yapılan açıklamaya göre, Sezer, okulu ziyaret ederek idareci ve öğretmenlerden eğitim faaliyetleri, öğrencilerin devamsızlıkları ve ailelerinin durumlarıyla ilgili bilgi aldı.

Sınıfları gezen Sezer, sohbet ettiği öğrencilere başarı diledi.

Okul dışında çocuklarını bekleyen velilerle de sohbet eden Sezer, çocuklara aileleriyle birlikte sahip çıkarak eğitime devam etmelerini sağlayacaklarını ifade etti.

Ziyarete İl Milli Eğitim Müdürü Ferhat Yılmaz ve şube müdürleri de hazır bulundu. AA



“Efsane renk” moda ürünlerine dönüşüyor

Edirne Valiliği öncülüğünde Olgunlaşma Enstitüsünde başlatılan çalışmalar kapsamında, “Efsane renk” Edirne kırmızısı kumaşlar, atölyelerde moda ürünlerine dönüşüyor.

Enstitünün Edirne kırmızısı hazırlama, nakış, oya ve dikiş atölyelerinde usta öğreticiler el emeği ürünler ortaya koyuyor.

Doğal köy boyayla renklendirilen kumaşlar kurutulduktan sonra, Edirne kırmızısı modasıyla kıyafetler üretiliyor. Ayrıca takı, çanta ve aksesuar gibi ürünler ortaya konuluyor.

Ürünler, Selimiye Camisi arkasındaki enstitü ofisinde satışa sunuluyor.

KÜLTÜRÜ VE DOĞAL ÜRETİMİ DESTEKLEYEN ÇALIŞMALAR

Edirne Olgunlaşma Enstitüsü Müdürü Meltem Üretmen, “Efsane renk” Edirne kırmızısının dünya tarihine armağan edilen kültürel bir değer olduğunu söyledi.

Avrupa'da büyük yankı uyandıran Edirne kırmızısının gücünü ve kalıcılığını doğal kök boyalardan aldığını belirten Üretmen, “Enstitümüzün tekstil atölyelerinde yaptığımız çalışmalar sonucunda doğal kök boyalarla bu eşsiz rengi yeniden canlandırdık. Bu çalışmalar hem kültürel mirasımızı yaşatıyor hem de aynı zamanda sürdürülebilir doğal üretim anlayışını destekliyor.” dedi.

Üretmen, rengi modada, tasarımda, el sanatlarında ve kültürel tanıtım faaliyetlerinde bugüne taşımayı hedeflediklerini vurguladı.

ULUSAL VE ULUSLARARASI YAYGINLAŞMA HEDEFLENİYOR

Rengi, Edirne ile özdeş kimliğini koruyarak hem ulusal hem de uluslararası platformlarda tanıtıma amaçladıklarını anlatan Üretmen, şunları kaydetti:

“Bize destek veren Edirne Valimiz Sayın Yunus Sezer'e, ekip arkadaşlarımıza ve işbirliği yapan kurumlara teşekkür ederiz. Ürün ortaya koyma aşamalarımız var. Önce tekstil atölyelerimizde kök boyayla kumaşlarımızı boyuyoruz, kurutma işleminin ardından moda atölyemizde bununla ilgili kıyafetler ve tasarımlar gerçekleştiriyoruz. İğne oyası atölyemizde dekoratif çalışmalar yapıyoruz. Nakış atölyelerimizde nakış yapılarak çantalar üretiliyor. Aynı zamanda yürüttüğümüz kurumsal projeler için de tasarımlar yapıyor.”

YAĞMUR SUYU KULLANILIYOR

Edirne kırmızısı rengiyle üretilen ürünleri Selimiye Camisi'nin arka tarafındaki enstitü ofisinde satışa sunulduğunu aktaran Üretmen, daha pratik ve kullanılabilir ürünler sunduklarını söyledi.

Doğal kök boyayla el emeği ürünler yaptıklarını ifade eden Üretmen, “Çantalar, şal ve kolyeler üretebiliyoruz, iğne oyasıyla takılar yapabiliyoruz, aynı zamanda kravatlar yapıyoruz. Kadınlara elbiseler, etekler, ceketler üretiliyor. Aynı zamanda yöresel kıyafetlere nakış işlemesi yapıyoruz.” diye konuştu.

KIRMIZININ KUMAŞLA BULUŞMASI

Edirne Olgunlaşma Enstitüsü Tekstil

Teknolojisi Atölyesi Öğretmeni Tekin Gazi de atölyelerde Osmanlı'dan bugüne ulaşan reçetelerle uygulama yaptıklarını söyledi.

Rengin tamamen doğal yollarla elde edildiğini belirten Gazi, “Boya hazırlanırken içerisinde klorun olmadığı, pH'ın 7 seviyelerinde olduğu yumuşak su kullanıyoruz. Genelde artılmış su kullanıyoruz. Başarılı bir deneme de gerçekleştirdik. Yağmur suyuyla hazırladığımız karışımdan başarılı sonuç aldık. İmkanımız olduğunca yağmur suyu stoklayarak çalışmalarımızı yaptık. Yağmur yağdığı zaman kazanlarımızda su biriktiriyoruz ve kullanıyoruz.” dedi.

Edirne kırmızısını ipek, yün, pamuk ve keten kumaşlara uygulandığını anlatan



Gazi, şöyle devam etti:

“Edirne kırmızısını reçetesini doğru uygulamak çok önemli. İpek kumaşımızı saf sabunla arıtıp sonrasında kurutuyoruz. Toz haline getirmiş olduğumuz rubia tinctorum bitkisini kazanlarda yumuşak suyla karıştırarak rengin salınmasını sağlıyoruz. Bitkisel posayı süzerek ayırıyoruz. Sonrasında da kumaşlarımızı Edirne kırmızısı rengiyle buluşturuyoruz.”

RENGİN HİKAYESİ

Dünya tekstil sanayisinde önemli yere sahip “Edirne kırmızısı”, 15. yüzyılda şehirde kök boya olarak üretilirdi. Tuğla kırmızısının daha parlak olarak nitelenen rengi bulan ve adına “Edirne kırmızısı” diyen iki boya ustasının formülü, casusluk yöntemiyle Edirne'den Avrupa'ya taşındı.

Formül bir süre sonra Fransa'da üretilerek Avrupa'daki tekstil sanayisinde yaygınlaştı. Fransa'da 1740'lı yıllarda üretilikten sonra “Rouge d'Adrinople” (Edirne kırmızısı) adıyla sektörde kullanılan renk, özellikle tekstil alanında önemli yer buldu. Edirne'de de tarihi yapıların süslemelerinde ve şehrin geleneksel el sanatlarında tercih edilen renk, aradan geçen süreçte unutulmaya yüz tuttu.

Doğduğu topraklara yeniden getirilen rengin popülerliğini artırmak için kentte çalışmalar yapılıyor. AA



NKÜ'ye “Beslenme Dostu İş Yeri” belgesi verildi

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi (NKÜ) Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Belgesi aldı. Üniversiteden yapılan açıklamaya göre, Sağlık Bakanlığının Beslenme Dostu ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Uygulama Rehberi doğrultusunda Tekirdağ Sağlık Müdürlüğüne yapılan değerlendirme sonucunda NKÜ, “Beslenme Dostu

ve Fiziksel Aktiviteyi Destekleyen İş Yeri Belgesi” almaya hak kazandı. Belge, Tekirdağ Sağlık Müdürü Lütfi Çağatay Onar tarafından Genel Sekreter Gökhan Saygı'ya verildi.

Üç yıl geçerliliği bulunan belge, üniversitenin çalışanları ve öğrencileri için sağlıklı yaşam kültürünü destekleyen uygulamaları önemseyen kurumsal yapısını tescilleyecek. AA

LTSO'dan sanayi ve dönüşüme destek!

Lüleburgaz TSO, Trakya Kalkınma Ajansı destekli eğitim programıyla üyelerine dijitalleşme ve sürdürülebilirlikte güçlü bir yol haritası sundu. Beş günlük kapsamlı programda katılımcılar; dijital dönüşüm, yapay zeka, yeşil üretim ve finansman kaynaklarına erişim konusunda uygulamalı eğitim aldı.

Tevfik İSÇİ

Lüleburgaz Ticaret ve Sanayi Odası, Trakya Kalkınma Ajansı'nın 2025 Yılı Dijital ve Yeşil Dönüşüm Teknik Destek Programı kapsamında desteklenen "Üretimde Dijitalleşme ve Yeşil Dönüşüm Kapasite Geliştirme Programı" projesini başarıyla tamamladı.

Lüleburgaz Ticaret ve Sanayi Odası'nda başlayan ve 4 gün süren eğitimin ardından 5. Gün Özyeğin Üniversitesi'nde devam eden ve Model Fabrika ziyareti ile yerinde görme imkanı sunan beş günlük kapsamlı eğitim sürecinde katılımcılar: Dijital dönüşüm ve yapay zeka uygulamaları ile üretimde verimlilik ve izlenebilirlik sağlama yollarını, Yeşil dönüşüm ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle çevresel etkileri azaltma stratejilerini, İkiz dönüşüm projeleri geliştirme yöntemlerini, Finansman kaynaklarına erişim yollarını, ve ÖZÜBEX Teknoloji Merkezi'nde uygulamalı eğitim ile teorik bilgileri



sahada gözlemleme fırsatını elde etti.

Katılımcı üyelerimiz proje ile yalnızca kavramsal bilgi edinmekle kalmayıp, kendi işletmelerinde uygulayabilecekleri bütünleşik dijital ve yeşil dönüşüm stratejilerini de öğrenerek yol haritası oluşturdu. Lüleburgaz Ticaret ve Sanayi Odası'ndan

yapılan açıklamada, "Bölge sanayisinin sürdürülebilirlik ve dijitalleşme alanlarında güçlenmesine katkı sunmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Bu tür projelerle üyelerimizin küresel rekabet gücünü artırmaya devam edeceğiz." denildi.



Oda üyelerine %10 indirim

Yaren SEZEN

Kırklareli Ticaret ve Sanayi Odası (Kırklareli TSO) ile AKINSOFT arasında indirim anlaşması imzalandı.

Kırklareli TSO Yönetim Kurulu Başkanı Soner İlk ile AKINSOFT'u temsilen AKINSOFT Kırklareli Bölge Bayi – Line Bilişim, Yazılım, E-Dönüşüm ve Danışmanlık Hizmetleri Sanayi Ticaret Ltd. Şti. Yetkilisi Cemal Şirin tarafından imzalanan protokol kapsamında, üyeler AKINSOFT Wolvox Programı'nın yeni alımlarında kampanya fiyatına ek %10 indirim fırsatından yararlanabilecek. 29 Mayıs 2026'ya kadar geçerli olacak indirim protokolüyle ilgili açıklama yapan Kırklareli TSO Başkanı Soner İlk, oda olarak üyelerine her alanda destek olmaya devam ettiklerini vurguladı.

İlk, "Üyelerimizin sosyal ve ticari ilişkiler kurmasına zemin hazırlayarak daha kaliteli hizmet almalarına olanak sunuyoruz. Bu kapsamda yaptığımız protokol ile üyelerimiz AKINSOFT Wolvox Programı yeni alımlarında kampanya fiyatı üzerinden ek %10 indirim imkanına sahip olacak" dedi. İndirimden yararlanmak isteyen üyelerin, AKINSOFT Kırklareli Bölge Bayi – Line Bilişim Yetkilisi Cemal Şirin'e 0288 412 10 88, 0850 441 39 88 veya 0533 554 62 64 numaralarından ulaşmaları gerektiği belirtildi. Kırklareli TSO, imzalanan protokolün tüm üyelere hayırlı olmasını diledi.

Lüleburgaz'da "BOP Sarmalında Türkiye" söyleşisi

Özlem KARAKOYUN

Lüleburgaz'da, Türkiye'nin siyasi ve jeopolitik konularının lele alınacağı bir söyleşi ve imza günü etkinliği gerçekleştirilecek.

"BOP Sarmalında Türkiye – Bir Sevr Projesi Açılım" başlığıyla duyurulan program, "T.C. Bize Devlet Kursun" kitabı kapsamında düzenleniyor.

Etkinliğe gazeteci ve yazar Eray Çelebi, Cumhuriyetçi Vatandaşlar Partisi Genel Başkanı Serkan Öz ile Veryansın TV Genel Yayın Yönetmeni Erdem Atay konuşmacı olarak katılacak.

Katılımcılar söyleşide kitapta ele alınan konular ve güncel politik gelişmeler üzerine değerlendirmelerde bulunacak.

Program, 14 Aralık Pazar günü D'Gala Garden'da saat 14.00'te başlayacak. Söyleşinin ardından 15.30'da imza bölümü gerçekleştirilecek.

Etkinlik adresi, Siteler Mahallesi Arda Caddesi No:52 (Bahçelievler İlkokulu karşı) olarak açıklandı.

Etkinlik yetkilileri, programa ilgisi olan tüm vatandaşların katılabileceğini belirtti.



Trakya Üniversitesi dünyada 184. sırada!

Dünyanın "en yeşil ve çevreci" üniversiteleri arasında yer aldı

Trakya Üniversitesi (TÜ), dünya genelindeki üniversitelerin yeşil kampüs uygulamaları ve sürdürülebilirlik politikalarını değerlendiren GreenMetric (Yeşil Ölçüm) 2025 sıralamasında 184. basamakta yer aldı.

Üniversiteden yapılan açıklamaya göre, üniversitelerin çevre politikalarını ve durumlarını değerlendirip dünya çapında karşılaştırmalar yapan

GreenMetric'in 2025 dünya üniversite sıralaması açıklandı.

TÜ, 2023 yılında 1183 üniversite arasında 255. sırada yer aldığı değerlendirilmede bu yıl 71 basamak yükselme başarısı gösterdi.

Yürütülen kapsamlı çalışmalar ve etkin veri toplama süreci sonucunda üniversite bu kez 1745 üniversite arasında 184. sıraya yükseldi.



Bu yılın sıralamasında Hollanda'dan Wageningen Üniversitesi ise birinciliğe yerleşti. AA

Acıbadem Kartal Hastanesi
Kardiyoloji Uzmanı

Dr. Redwan Seid Busery



GENÇ YAŞTA KALP KRİZİNİN 8 ÖNEMLİ NEDENİ!

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022 yılı verilerine göre, dünya genelinde yaklaşık 19 milyon 800 bin kişi kalp ve damar hastalıkları nedeniyle hayatını kaybetti. Bu ölümlerin büyük çoğunluğunu kalp krizi ve inme oluştururken, Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2023 verileri de Türkiye'de her 3 ölümden 1'inin dolaşım sistemi hastalıklarına bağlı olduğunu ortaya koyuyor. Bu grupta her 10 ölümden yaklaşık 4'ü kalp krizi nedeniyle gerçekleşiyor, bu da ülkemizde her yıl on binlerce kişinin kalp krizine bağlı yaşamını yitirdiğini gösteriyor. Acıbadem Kartal Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, üstelik kalp krizlerinin genç erişkinlerde artış gösterdiğini vurgulayarak, "Kalp krizleri genellikle 50-70 yaş aralığında görülmetedir. Ancak, son yıllarda yaşam tarzındaki değişimler ve belirti vermeyen risk faktörleri nedeniyle erken başlangıçlı, yani 45 yaş altı kalp krizi vakalarında dikkat çekici bir artış olduğu belirtilmektedir. Uluslararası çalışmalar, tüm kalp krizi vakalarının yaklaşık yüzde 5-10'unun 45 yaş ve altındaki kişilerde görüldüğünü ve bu oranın son 10-15 yılda kademeli olarak yükseldiğini göstermektedir" diyor.

Gizli risk faktörlerine dikkat!

Kalp krizi (tıbbi adıyla miyokard enfarktüsü), kalbi besleyen koroner damarların ani şekilde tıkanmaları sonucu kalp kasına yeterli kan ve oksijenin ulaşamaması ile ortaya çıkan ve hayati tehlike taşıyan klinik bir tablo. Bu tıkanma çoğunlukla damar duvarında bulunan aterosklerotik plağın yırtılması ve bölgede hızla pıhtı oluşmasıyla gelişiyor. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, özellikle sigara, obezite, sağlıksız beslenme ve yoğun stresin genç erişkinlerde kalp krizi riskini hızla yükselttiğine dikkat çekerek, "Bunlara ek olarak, özellikle ailevi kolesterol sorunları, yüksek tansiyon ve insülin direnci gibi çoğu zaman belirti vermeden ilerleyen 'gizli' risk faktörleri genç erişkinlerde fark edilmeden yıllarca damar hasarı oluşturabilmektedir" bilgisini veriyor. Dr. Redwan Seid Busery, bu nedenle, ailede erken yaşta kalp hastalığı öyküsü olan veya kolesterol, tansiyon ve diyabet gibi metabolik riskler taşıyan genç yaş grubundaki kişilerin düzenli olarak taramalarının büyük önem taşıdığını belirterek, "Erken farkındalık, zamanında yapılan kontroller ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları genç yaş grubunda kalp krizinin önemli ölçüde önlenmesini sağlayabilmektedir" diyor. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, genç yaşta görülen kalp krizinin 8 nedenini anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu!

Sigara ve tütün ürünleri

Sigara ve tütün ürünleri genç yaşta kalp krizi geçirmenin en güçlü risk faktörlerinden biri olarak karşımıza çıkıyor. Büyük uluslararası analizlerde, aktif sigara içen bireylerde kalp krizi riskinin hiç içmeyenlere kıyasla yaklaşık üç kata yakın olduğu gösterilmiş. Tütünün damar iç yüzeyini bozması, pıhtılaşmayı artırması ve ani damar tıkanıklığına yol açması bu ilişkiyi açıklıyor.

Ne yapmalı? Nikotin replasman tedavileri ve profesyonel destek programlarıyla sigaranın bırakılması kalp krizi riskini kısa sürede belirgin şekilde azaltıyor.

Ailevi hiperkolesterolemisi

Ailevi hiperkolesterolemisi, LDL kolesterolün (kötü huylu kolesterol) genetik olarak çok yüksek seyrettiği bir durum ve genç erişkinlerde kalp krizi oluşumunun en önemli nedenlerinden biri. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, "Genç yaşta görülen 'beklenmedik' kalp krizlerinin önemli bir bölümü ailevi hiperkolesterolemisi sebebiyle gelişmektedir" diye konuşuyor.

Ne yapmalı? Ailede erken kalp krizi öyküsü olan kişiler 20'li yaşlardan itibaren düzenli LDL kolesterol ölçümü yaptırmalı; gerekirse ileri değerlendirme planlanmalı.

Obezite, insülin direnci ve diyabet

Erken koroner arter hastalığının ana belirleyicileri arasında yer alan obezite, insülin direnci ve diyabet genç nüfusta giderek yaygınlaşıyor. Sistemik derlemeler, bu metabolik bozuklukların kalp krizi riskini anlamlı biçimde artırdığını gösteriyor. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, obeziteye eşlik eden inflamasyon, damar sertliği ve metabolik stresin bu riskin temel mekanizmalarını oluşturduğunu söylüyor.

Ne yapmalı? Sağlıklı beslenme, kilo kontrolü, düzenli fiziksel aktivite ve metabolik risklerin erken tespiti koruyucu etki sağlıyor.

Düşük fiziksel aktivite

Düzenli fiziksel aktivite yapmayan genç erişkinlerde obezite, dislipidemi (kandaki yağ düzeylerinin normalin üzerine çıkması veya dengesizleşmesi) ve yüksek tansiyon gibi risk faktörleri kalp krizi riskini artırıyor. Yapılan geniş çaplı çalışmalarda, düzenli fiziksel aktivitenin koruyucu etkisi net biçimde gösterilmiş ve haftalık aktivitenin artmasıyla riskin azaldığı saptanmış.

Ne yapmalı? Haftada en az 150 dakika orta tempolu egzersiz (yürüyüş, koşu, bisiklet) hedeflenmeli; günlük sedanter, yani hareketsiz geçirilen süre mümkün olduğunca azaltılmalı.

Erken yaş hipertansiyonu

Genç yaşta fark edilmeyen veya tedavi edilmeyen yüksek tansiyon damar duvarını hızla yıpratarak erken ateroskleroz (damar sertliği) ile kalp ve damar hastalığı riskini artırıyor. Yapılan geniş çaplı çalışmalar, kan basıncındaki her 10 birimlik (10 mmHg) kontrolün kalp krizi ve inme gibi ciddi kalp ve damar olaylarının riskini belirgin şekilde azalttığını gösteriyor. Ne yapmalı? Genç erişkinlerin yılda en az bir kez kan basıncını ölçtürmeleri gerekiyor. Risk grubunda olanların ise daha sık takip edilmeleri öneriliyor.

Viral enfeksiyonlar ve miyokardit

Bazı viral enfeksiyonlar, özellikle CO-VID-19, gençlerde kalp kasında iltihaba (miyokardit) neden olarak ciddi aritmilere ve kalbin fonksiyon bozukluğuna yol açabiliyor. Kardiyoloji Uzmanı Dr. Redwan Seid Busery, "Bu tabloda gelişen kalp hasarı, aterosklerotik kalp krizinden farklı bir mekanizma ile ortaya çıksa da genç erişkinlerde hayatı tehdit eden sonuçlara neden olabilmektedir" diyor.

Ne yapmalı? Enfeksiyon sonrasında göğüs ağrısı, çarpıntı, halsizlik veya nefes darlığı yaşayan genç erişkinlerin gecikmeden tıbbi değerlendirmeye başvurmaları yaşamsal önem taşıyor.

Psikososyal stres, anksiyete ve uyku bozuklukları

Kronik stres, depresyon ile uyku düzensizliği genç erişkinlerde kalp ve damar hastalıkları riskini artıran önemli faktörler olarak tanımlanıyor. Büyük uluslararası çalışmalarda psikososyal stres düzeyi yüksek kişilerde kalp krizi riskinin anlamlı ölçüde yükseldiği saptanmış. Zira, stres hem hormonal yanıtı değiştiriyor hem de sigara kullanımı ve kötü beslenme gibi davranışsal riskleri artırıyor.

Ne yapmalı? Stres yönetimi, düzenli uyku, gerekirse psikolojik destek ve iş-yaşam dengesi odaklı yaşam düzenlemeleri koruyucu etki sağlıyor.

Uyancı maddeler ve enerji içecekleri

Uyancı maddeler gençlerde ani koroner damar spazmı ve kalp kriziyle sonuçlanabilen ciddi ritim bozukluklarına neden olabiliyor. Enerji içecekleri için uzun dönem kalp krizi riski verileri sınırlı olmakla birlikte, mevcut çalışmalar, bu ürünlerin kısa sürede kalp atım hızını ve kan basıncını yükselterek olumsuz kardiyak etkilere yol açabileceğini gösteriyor.

Ne yapmalı? Uyancı maddelerden uzak durulmalı; enerji içeceklerinin tüketimi ise özellikle yoğun stres, sınav veya çalışma dönemlerinde mümkün olduğunca sınırlandırılmalı.

Marmara şampiyonu TRAKER!

“Finalde Fenerbahçe’yi devirdiler”

Kuzey Batı Bölge Gençler Şampiyonası’nda rakip tanımayan Traker Spor Kulübü Masa Tenisi Takımı, finalde Süper Lig devi Fenerbahçe’yi 3-1 mağlup ederek hem takım hem ferdi müsabakalarda büyük bir başarıya imza attı.

Tevfik İSÇİ

5-7 Aralık tarihlerinde Türkiye Masa Tenisi Federasyonu tarafından düzenlenen, 26 bayan takımın mücadele ettiği Kuzey Batı Bölge Gençler Takım ve Ferdi Şampiyonası büyük heyecana sahne oldu.

Lüleburgaz’ın gururu Traker Spor Kulübü, turnuvada gösterdiği üstün performansla namağlup şekilde finale yükselerek tarihi bir başarıya imza attı.

Finalde rakip, Türkiye’nin köklü spor kulübü ve süper lig ekibi Fenerbahçe idi.

Traker Spor Kulübü genç sporcuları, güçlü rakipleri karşısında sergiledikleri mücadeleli oyunla Fenerbahçe’yi 3-1 mağlup ederek şampiyonluğa ulaştı.

ELİFNAZ DİNÇER’DEN FERDİ MÜSABAKALARDA BÜYÜK ZAFER
Ferdî müsabakalarda ise 103 sporcunun mücadele ettiği zorlu karşılaşmalar büyük



çekismeye sahne oldu.

Traker Kulübü sporcusu Elifnaz Dinçer 103 sporcu arasında zirveye çıkarak şampiyonluğa ulaştı. Ayrıca Meryem Nisa Musallı 8’incilik, Ülkücem Pehlivan ise 18’incilik elde ederek Türkiye Şampiyonası ve milli takım seçmelerine katılma hakkı kazandı.

ANTRENÖR ERMAN DURAN:
“FENERBAHÇE’Yİ YENMEK BİZİM İÇİN GURUR VERİCİ”

Traker Spor Kulübü Antrenörü Erman Duran, final maçının ardından yaptığı açıklamada Fenerbahçe galibiyetinin önemine vurgu yaptı.

Şampiyon olan sporcularının büyük bir özveriyle çalıştıklarını ve bu zaferi hak

ettiklerini aktaran Duran, “Turnuva boyunca sporcularımız inanılmaz bir mücadele ortaya koydu. Özellikle finalde karşımızda süper lig ekibi Fenerbahçe vardı. Böylesine güçlü ve tecrübeli bir takımı 3-1 yenmek, hem kulübümüz hem de şehrimiz adına çok büyük bir gurur. Sporcularımın azmi, disiplini ve sahadaki kararlılığı bu tarihi başarıyı getirdi.” ifadelerini kullandı.

Duran, destek veren kurumlara da teşekkür ederek şunları ekledi: “Bizlere her zaman destek olan Kırklareli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğümüz Emrah Yüksel Babuşçu’ya, şube müdürlerimize, Lüleburgaz Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğümüz Hekim Demirci’ye ve kulüp yöneticilerimize teşekkür ederiz. Bu başarı, ortak bir emeğin sonucudur.”



Final bileti cepte! “Zaferlere doyamadılar”

Özlem KARAKOYUN

Lüleburgaz’da okul sporları kapsamında genç erkekler basketbol kategorisinde ilçe finalistinin belirlenmesi için Akım Anadolu Lisesi ile Lüleburgaz Lisesi karşı karşıya geldi.

9 Aralık saat 10.00’da oynanan karşılaşmada Akım Koleji, sahadan 84-33’lük skorla galip ayrılarak il finaline yükseldi.

Müsabakaya yüksek tempoyla başlayan Akım Koleji, özellikle hızlı hücumlarda ürettiği sayılarla ilk periyotta 34-6’lık üstünlük kurdu.

Ribauntlarda sağlanan kontrol, savunmadan çıkarılan topların hızlı hücumla dönüştürülmesi ve top paylaşımının etkili olmasıyla skor avantajı ilerleyen periyotlarda da korundu.

Set hücumlarında doğru şut tercihleri ve savunmada pas kanallarını kapatan baskılı oyun, skorun periyotlar

boyunca düzenli olarak artmasını sağladı. Karşılaşmada periyot skorları 34-6, 52-17, 69-19 ve 84-33 şeklinde oluştu.

Maçın ardından konuşan Akım Koleji Takım Antrenörü Övünç Boldan, “Maça çok iyi başladık, hızlı hücumlarda bulduğumuz sayılarla skoru ve farkı erken yakaladık. Oyunun kontrolü maçın başından sonuna kadar bizdeydi. Takım olarak il finaline öncesi çok iyi bir reaksiyon verdik. Baran Güven oyuna girdikten sonra özellikle hücumda bulduğu sayılarla takımı sırtladı. Hedefimiz perşembe günü oynayacağımız il finalini kazanıp ocak ayında oynanacak olan bölge şampiyonasında yer almak.” dedi.

Akım Koleji, perşembe günü oynanacak il finaline hazırlıklarına devam ediyor.



ZENGİN MODEL ÇEŞİTLERİYLE EN EKONOMİK DAVETİYELER



GÖRÜNÜM DAVETİYELERİ

www.davetiyeninadresini.com

[davetiyeninadresicom](https://www.facebook.com/davetiyeninadresicom)

[gorunumdavetiyeleri](https://www.instagram.com/gorunumdavetiyeleri)

0549 412 45 74

0288 412 45 74 PTT ARKASI LÜLEBURGAZ

Staj mağdurlarına EMEKLİLİK TEKLİFİ



Edime Milletvekili Ediz Ün, staj mağdurlarının emeklilik hakkına kavuşabilmesi amacıyla hazırladığı kanun teklifini Türkiye Büyük Millet Meclisi Başkanlığı'na sundu.

Teklif, staj sigortası bulunan ancak bu sürelerini sigorta başlangıcında kullanamayan vatandaşlara geriye dönük hak tanınmasını öngörüyor.

**“SOSYAL ADALET
AÇISINDAN BÜYÜK
EŞİTSİZLİK”**

Mevcut uygulamada lise ve üniversite dönemlerinde zorunlu staj yapan öğrenciler fiilen çalışmış olmalarına rağmen yalnızca iş kazası ve meslek hastalığı sigortası kapsamında değerlendiriliyor.

Ediz Ün, bu uygulamanın hem sosyal adalet hem de çalışma hayatında hakkaniyet açısından ciddi bir eşitsizlik yarattığını vurguladı.

**SİGORTA BAŞLANGICI
STAJ TARİHİNE
ÇEKİLECEK**

Ün'ün Meclis'e sunduğu kanun teklifine göre çıraklık, staj ve mesleki eğitim dönemlerinde yapılan sigorta bildirimlerinin uzun vadeli sigorta kollarına dâhil edilmesini öngörüyor.

Teklif, geçmişte staj yapmış tüm vatandaşlara üç ay içerisinde başvurmak kaydıyla geriye dönük hak tanınmasını içeriyor. Böylece staj dönemleri emeklilik hesabında dikkate alınabilecek.

**YILLARDIR SÜREN
MAĞDURİYETİN
GİDERİLMESİ
HEDEFLENİYOR**

Staj başlangıçlarının emeklilikte dikkate alınmaması nedeniyle yüzbinlerce vatandaş prim günü ve yaş hesabında kayıp yaşarken, düzenlemenin yasallaşması halinde staj mağdurları olarak bilinen milyonlarca kişi için emeklilik yolu açılmış olacak.

Düzenleme ayrıca gençlerin mesleki eğitime olan güvenini artırmayı hedefliyor.

OLAĞAN GENEL KURUL İLANI LÜLEBURGAZ ATATÜRK MAHALLESİ GÜZELLEŞTİRME VE YARDIMLAŞMA DERNEĞİ

Derneğimizin Olağan Genel Kurul toplantısının aşağıda yazılı olan gündemle **14.12.2025** tarihinde dernek lokalmizde yapılmasına, çoğunluk sağlanamadığı takdirde ikinci toplantının çoğunluk aranmaksızın **21.12.2025** tarihinde aşağıdaki gündemle yapılmasına karar verilmiştir.

Üyelerimize duyurulur.

YÖNETİM KURULU

GÜNDEM:

- 1- Yoklama ve Açılış
- 2- Kongre Başkanlık Divanı Seçimi
- 3- Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı
- 4- Faaliyet Raporunun Okunması ve İbrası
- 5- Mali Raporun Okunması ve İbrası
- 6- Konuşmalar
- 7- Seçimler
- 8- Dilek ve Temenniler
- 9- Kapanış

GÖR 130

BASKIDA KALİTE FİYATTA EKONOMİ

- ✓ ETİKET
- ✓ DAVETİYE
- ✓ KARTVİZİT
- ✓ AFİŞ / POSTER
- ✓ EL İLANI
- ✓ ZARF



*Kaliteyi
ucuza almak
isteyenlerin adresi!*



0549 412 45 74



GÖRÜNÜM MATBAASI

Fidanlar şehitlerimiz için toprakla buluştu



Tevfik İSÇİ

Azerbaycan-Gürcistan sınırında 11 Kasım'da askeri kargo uçağının düşmesi sonucu şehit olan 20 asker anısına fidan dikim programı düzenlendi.

Şehitler arasında yer alan Lüleburgazlı Hava Uçak Bakım Astsubay Üstçavuş Berkay Karaca da etkinlikte özel olarak anıldı.

Pınarhisar Meslek Yüksekokulu tarafından "20 Şehit için 20 Ağaç" adıyla gerçekleştirilen programda, şehitlerin hatırasını yaşatmak amacıyla belirlenen alana fidanlar dikildi. Her bir fidana, şehitlerin fotoğrafları ve isimleri asılarak onların aziz hatıraları ölümsüzleştirildi. Düzenlenen programa Pınarhisar Kaymakamı Enver Özderin, ilçe protokolü, kurum müdürleri, akademik-idari personel, öğrenciler ile çok sayıda vatandaş katıldı.

Kaymakam Enver Özderin programda yaptığı konuşmada şe-



hitlerin milletin gönlündeki yerine dikkat çekerek şunları söyledi:

"Bugün dikilen her bir fidan, vatan uğrunda canlarını veren kahramanlarımızın sembolüdür. Hem çevre bilincinin artırılması hem de şehitlerimizin isimlerinin gelecek

nesillere aktarılması açısından bu etkinlik büyük anlam taşımaktadır. Şehitlerimizin hatırası gönlümüzde daima yaşayacaktır." Fidan dikiminin ardından katılımcılar şehitler için dua ederek programı tamamladı.



İl Encümen toplantısı yapıldı

Tevfik İSÇİ

Kırklareli İl Encümeni, Vali Uğur Turan başkanlığında Valilik Atatürk Toplantı Salonu'nda bir araya gelerek gündem maddelerini görüştü. Kamu hizmetlerinde etkinliğin artırılması, yatırımların doğru planlanması ve ilin gelişimine yönelik çalışmalar kapsamında düzenlenen toplantıya encümen üyeleri katıldı.

Toplantıda, Kırklareli'nin ihtiyaçları doğrultusunda sürdürülen projeler, yatırımların son durumu ve kamu hizmetlerine yönelik karar süreçleri ele alındı.

Vali Turan, toplantıda yaptığı değerlendirmede şu ifadeleri kullandı: "Hedefi büyük, vizyonu güçlü bir Kırklareli için çalışmalarımız kararlılıkla sürüyor. Kamu kaynaklarının doğru kullanılması,

hizmetlerin vatandaşlarımıza hızlı ve etkin şekilde ulaştırılması temel önceliğimizdir."

Encümen üyelerinin görüş ve önerilerinin alınmasıyla devam eden toplantıda, gündemdeki teknik ve idari konular hakkında kararlar alındı. İl Encümeni çalışmalarının, ilin kalkınma hedefleri doğrultusunda düzenli şekilde sürdürüleceği belirtildi.

Şehit ailelerine ziyaret



Pınarhisar Kaymakamı Enver Özderin, şehit ailesini ziyaret etti.

Kaymakam Özderin, 1988 yılında Şırnak'ta terör örgütü PKK saldırısı sonucu şehit olan Astsubay Çavuş Şeref Avar'ın ailesini evinde ziyarette bulundu.

Şehit ailesi ile sohbet eden Özderin, şehit ailelerinin Türk milletine emanet olduğunu belirtti.

Özderin, daha sonra şehidin kabrini ziyaret edip, dua etti. AA

Üniversite öğrencileri çevre temizliği yaptı

Kırklareli'nde üniversite öğrencileri çevre temizliği yaptı.

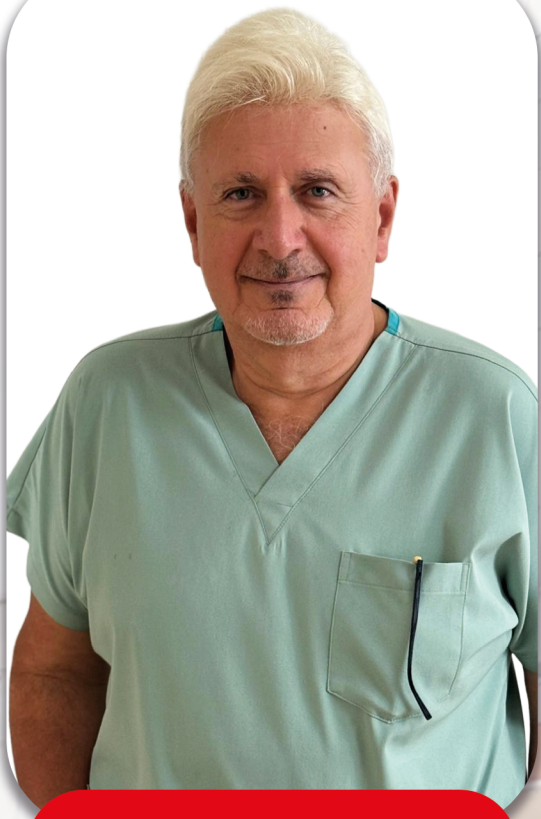
Gençlik ve Spor Müdürlüğüne bağlı Şemseddin Sami Yurdu öğrencileri çevre bilincine dikkat çekmek amacıyla etkinlik düzenledi.

Etkinlikte öğrenciler Karahıdır Korusu'nda çevre temizliği yaptı.

Toplanan çöpler belediye ekipleince bölgeden alındı. AA



ÖZEL DERMAN HASTANESİ



Op.Dr. Armağan AYYILDIZ
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Uzm. Dr. Seyhan BEYHAN
Dermatoloji (Cildiye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Ece ÇAYLAK KORUCU
Kulak Burun Boğaz
Uzmanı



Uzm. Dr. Fatih ÇAYLIKOCA
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



**SGK İLE ANLAŞMALI OLARAK
HİZMETİNİZDEYİZ.**

**RANDEVU VE
BİLGİ İÇİN**

0288

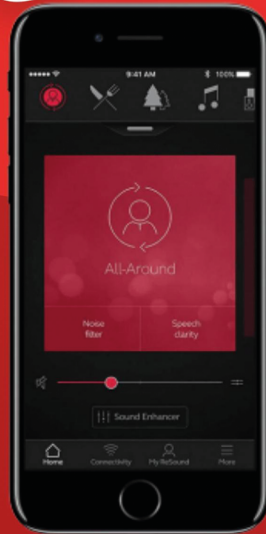
412 36 00

Kocasinan Mah. Okullar Cad. No: 30 Lüleburgaz/KIRKLARELİ

GÖR182

İYİ DUYMAK HAYATA BAĞLAR!

İŞİTME CİHAZLARI



**MARKA
İŞİTME CİHAZLARI**
0546 800 3939

Yeni Mah. Fatih Cad.
No:46/B
(Halk Eğitim Merkezi Karşısı)
Lüleburgaz/Kırklareli

**DUYBENİ
İŞİTME CİHAZLARI**
0544 119 3939

Atatürk Mah. İstanbul Cad.
No:189/A
(Devlet Hastanesi Karşısı)
Lüleburgaz/Kırklareli

**BABAESKİ
İŞİTME CİHAZLARI**
0546 400 3939

Babaeski Devlet Hastanesi
Karşısı
Babaeski/Kırklareli

DETAYLI BİLGİ İÇİN İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

GÖR54