

açıklaması yapan GİK Üyesi Mustafa İriş, son yapılan büyük kongreyi değerlendirdi. Mimar Sinan'ın çiraklık döneminde Şehzadebaşı Camii'ni, kalfalık döneminde Süleymaniye'yi ve ustalık döneminde ise Selimiye'yi yaptığını hatırlatan İriş, "Biz Millî Görüş olarak 41 yıldır siyasi çizgimizden hiç sapmadık. 41 yıl önce ne dediysek bugün aynı söylüyoruz. Çünkü söylediklerimiz matematiktir. İki kere iki dört idi bugünde dördür. Milletimiz Millî Görüşü çok iyi tanır. 70'li yıllarda ki hükümetlerle büyük hamleler yaptık. Ağır sanayi hamlesini manevi kalkınma programlarını başlattık. Kıbrıs Barış Harekâtını gerçekleştirdik. 1996'da kurduğumuz 54. Hükümet ile efsane hizmetlerimizi gerçekleştirdik. İlk defa gerçekleştirdiğimiz denk bütçe ve havuz sistemi ile devletimizin soyulmasını önledik. İşçimizin, çiftçimizin, memurumuzun, esnafımızın, emeklimizin yani toplumumuzun her kesiminin hakkını verdik. Türkiye'mizin öncülüğünde D-8' i kurduk. Terörün tırmanmasında rolü olan Çekiç Gücü ülkemizden çıkardık.

17 Ekim Büyük Kongremiz üçüncü şahlanışımızın başlangıcıdır. Nitekim Mimar Sinan, çiraklık döneminde Şehzadebaşı camii'ni, kalfalık döneminde Süleymaniye'yi yaptıktan sonra, daha büyük bir şevk ve azimle ustalık eseri olan Selimiye'yi yapmıştı.

Bizde, birinci ve ikinci şahlanışlardan sonra 17 Ekim büyük kongremizle üçüncü şahlanışımızın startını verdik. Hedefimiz Haziran 2011 seçimlerinde iktidar olmaktır" dedi.



Kardeşlikten ve hoşgörüden yana olduklarını da hatırlatan İriş, "İnsan yaratılmışların en şereflisidir. Diğer varlıklardan farklı olarak akıl, suur ve irade ile donatılmış; iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan, faydalıyı zararlıdan adaleti zulümden ayırt edebilme yeteneği verilmiştir. İnsanın özlemi yeryüzünün en önemli değeri olan saadet içinde yaşamaktır. Saadet, ancak sevgi ve kardeşlik, hak ve özgürlük, adalet, refah ve saygınlık ortamında gerçekleşebilir. Bizler görüşümüzün temeli olan sevgi, şefkat ve kardeşlikten yola çıkan insanlar olarak Saadet Partisindeyiz. Amacımız başta ülkemizde yaşayan insanlar olmak üzere, tüm insanlığın saadetidir. Bu nedenle devleti saadetin bir aracı haline getirmek için siyaset yapıyoruz. Çünkü insanı yaşat ki devlet yaşasın" diye konuştu.

21. EKİM
EDİRNE HABER

Para nasıl biriktirilir?



Trakya Üniversitesi Kariyer Topluluğu'nun konuğu olarak, TÜ'ye gelen Denizmen, Balkan Kongre Merkezi'nde öğrencilere para, bütçe ve birikim konularında bilgi verdi. Öğrencilerin de para biriktirebileceğini savunan Denizmen, "para biriktirmek için bütçe yapmalı, hedef koymalı ve yaptığınız tüm harcamaları yazmalısınız" dedi. Geniş bir katılım olduğu programda Özlem Denizmen, Para biriktirmek için yüksek kazançlara gerek olmadığını, sadece planlama yapılmasının para biriktirmek için gerekli olduğu söyledi. Birçok öğrencinin salona girmediği toplantıda ilginden mutlu olan Denizmen, her zaman Edirne'ye gelmek istediğini söyledi.



HASTA BAKILIR

Türkiye'nin hiçbir il ağırt edilmeyen evinizde huzur ile hastanıza bakılır.

Hasta Bakıcı diplomasına sahip,
28 yıl hastanede çalışmış,
İçkisi, sigarası olmayan
erkek hasta bakıcı tarafından
hastanıza kendi hastası gibi özenle bakılır.

0284 224 57 66
MUSTAFA ALDEMİR

Aşırı hız kazası: 1 Ölü

Aşırı hız nedeniyle kontrolden çıkan otomobil dereye uçtu. Kazada 1 kişi boğularak öldü, 1 kişi ağır yaralandı.

Kaza, dün saat 16.30 sıralarında D-100 karayolu Kırklareli kavşağı yakınında meydana geldi. İstanbul'dan Edirne yönüne giden kimliği henüz tespit edilemeyen sürücünün yöneimindeki otomobil, aşırı hız nedeniyle kontrolden çıkınca 10 metrelik şarampole yuvarlandı ve ardından Kınalı Deresi dere yatağına çarptıktan sonra suya düştü.



Otomobilin büyük kısmı suya gömülürken, çevredekiler hemen sağlık ve itfaiye ekiplerine haber verdi. Ekipler gelene kadar vatandaşlar suyun içinde kalan otomobilin içindkileri kurtarmaya çalıştı, ancak başarılı olamadı. Kısa sürede gelen itfaiye ekipleri hemen suya girdi ve boğazına kadar suya gömülen Gülhadiye Karaman'ı güçlükle dışarı çıkarttı. Daha sonra da sağlık ekiplerinin müdahale ettiği Karaman ambulansla Trakya Üniversitesi Edirne Tıp Fakültesi Hastanesi'ne kaldırıldı. İtfaiye ekiplerinin çabası sonucu suyun içindeki sürücü hurda yığına dönen otomobilden çıkartıldı. Sağlık ekiplerinin yaptığı müdahalelere rağmen sürücü kurtarılamadı. Jandarmanın yaptığı inceleme ardından ceset aynı hastanenin morguna kaldırıldı. Hastanede tedavisi süren Karaman'ın sağlık



olurken; grip, soğuk algınlığı, bronşit gibi pek çok yaygınlaştı. Sağlıklı kalmak içinse dengeli ve ye kural olarak gösteriliyor. Memorial Ataşehir Hastane Diyet Bölümü'nden Dyt. Şefika Aydın Şelçuk, "İ gripten korunmanın yolları" hakkında bilgi verdi.

Taze sebze ve meyve tüketin
Hem kış hem de yaz aylarında düzenli bir biçimde için; et, süt, sebze, meyve ve tahıllardan oluşan dengeli bir biçimde alınması gerekiyor. Özellikle meyveler soğuk havalarda da sağlıklı kalmak için yetiştiriyor.

Enfeksiyondan korunmak için bol bol bal tüketin

Yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze ve meyvelerde güçlü bir antioksidandır. Bu besinlerin belirli ölçüde hastalıklardan korunmada önemli rol oynar.

C vitamini kurtarıcıdır
C vitamini vücuttan zararlı maddelerin atılımını savunma sistemini güçlendirir. Yeşilbiber, maydanoz, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina, besinler bol miktarda C vitamini içerir. C vitamini için salatalar da meyve suları gibi tüketilmeden hazırlanmalıdır.

E vitamini fındık, ceviz ve bademden alın
E vitamini vücut çalışmasındaki en önemli özelliğidir. En zengin kaynakları; fındık, ceviz, kuru tohumlar, sıvı yağlar, yeşil yapraklı sebzeler, kivi gibi besinlerdir. Balık, balık yağı, fındık ve ceviz yağ asitleri güçlü bir antioksidandır ve bağışıklığı güçlendirilmesinde etkilidir. Ayrıca zeytinyağı, fıyağlarda bulunan omega-9 yağ asitleri de bağışıklığı olumlu etkiler.

Çinko eksikliği hastalık nedeni
Vücuda yapılacak çinko desteği fiziksel, nörolojik gelişmeyi iyileştirir, yaşamı tehdit eden enfeksiyonları azaltır. En iyi kaynakları; kırmızı et ve kabuklu kurumuş karaciğer gibi hayvansal kaynaklı besinlerdir. D fındık, ceviz, fıstık gibi kuruyemişler, süt, peynir olarak sayılabilir.

Birakın yoğurt ve kefir sizi korusun
Florayı güçlendirerek gastrointestinal sisteminizi karşı direnç oluştururlar. Antimikrobiyal aktiviteyi tutarlar. İmmün fonksiyonlara (bağışıklığa) destek özellik gösterirler. Prebiyotikler ise probiyotikler gelişmesini sağlayan, aktivitelerini artıran sindirim karbonhidrat bileşikleridir. Prebiyotikler ise başlıca gıdalarda (enginar, kereviz, pırasa, kuşkonma) bulunurlar. Yoğurt prebiyotiktir, yani probiyotikle kefir probiyotiktir, yani kefir yararlı mikroorganizmaları artırır. Kefir tümör oluşumunu engellemekte ya da ilerlemesini azaltmaktadır. Kefir içindeki mikroorganizma miktarında vitamin (K vit, B1 vitamini, pantotenik B12, ve biyotin) sentezi yaparlar. Kefir mikroorganizmaları ürettiği biyotin diğer B kompleks vitaminlerinin

Doğal şifa kaynağı bal
Bal enerji veriminin dışında karasal iklimlerde yazın farkının fazla olduğu bölgelerde soğuğa ve soğuk ağız, boğaz ve bronşlardaki rahatsızlıklarda ve doğal bir ilaç olarak kullanılmaktadır. Bu özellik antimikrobiyel etkisinin yanı sıra; baldaki fruktoz yumuşatıcı ve gevşetici özelliğinden kaynaklı yaraların ve enfeksiyonların iyileşmesini sağlar önerilmiştir.

Faydası kokusundan ağır basıyor
Sarımsağın yapısında bol miktarda su, fruktoz, karbonhidratlar, kükürt bileşikler, protein, lif ve bulunur. Sarımsak ayrıca yüksek miktarda sapsodyum potasyum, kükürt, çinko, orta miktarda selenyum ile az miktarda da kalsiyum, magnezyum, sodyum, manganez ve B kompleks vitaminlerini içerir. S sisteminin baskılanmasını önleyerek kansere karşı olabileceği belirtilmektedir.

Bir tutam maydanoz günlük C vitamini ihtiyacınızı karşılar

Maydanoz bir provitamin A (Beta karoten) kaynağıdır. İle görme gücü, kılcak damar sisteminin, adrenalin bezinin fonksiyonları üzerinde etkilidir. Yapraklı flavonoidler, protein, klorofil ve glikozit, kökleri şeker, müsilaj ve glikozit vardır. Yapraklar vitamin potasyum, kükürt, kalsiyum, magnezyum yönünden zengindir.

Her nar tanesi bir ilaç
Nargiller familyasının örnek bitkisidir. Narın Latince'de 'çok tohumlu' anlamına gelen 'pomegranate' Nar suyunda anthsiyaninler ve güçlü antioksidanların suyunun rengini sağlarlar. Nar antioksidan ve dolayısıyla ilaç olarak da tanımlanabilir.

Ara öğünlerde kayısı tüketin
Kayısı, insan vücudunun günlük enerji ve protein gereksiniminde çok az katkıda bulunmakla birlikte maddelerden potasyum ve vitaminlerden B-karoten A vitamini öncül maddesi olan B-karoten vücutta sarı epitel doku, göz sağlığı, kemik, diş gelişim bezlerinin çalışması için gereklidir. Bu görevler için vitamini üreme ve büyümede, enfeksiyonlara karşı artmasında önemli rol oynar. Diğer taraftan A vitamini hücrelerinin kanserli hücreye dönüşmesinin önüne geçerek aktif karsinogenlerden tekli oksijenin oluşmasını önledikten sonra etkisiz hale getirmektedir. Aynı organizmanın ve sağlıklı hücrelerin direncini artırarak koruyucu görevi yapmaktadır.

En zengin meyve kivi
Kivi dünyada yoğun olarak tüketilen 26 me maddesi yönünden en zengin meyvedir. Kivi 100 gramında ortalama 100-400mg C vitamini bulur. magnezyum içeriği bakımından da en zengin meyvedir. miktarı ve düşük sodyum içeriği nedeniyle meyveler arasında en sağlıklı meyvedir. E vitamini, bakır, fosfor, B2 vitamini bakımından da iyi bir içeriğe sahiptir. Kivi, karoten, lutein ve ksantofil, fenolik bileşikler (flavonoidler) ve antioksidan içerikleri yönünden önemli meyvelerdedir.

Bitki çayları soğuk havalarda tordur bir tazeleyici
Özellikle kuşburnu, ıhlamur, ahududu, böğümlü antioksidan zengin olanları olarak sıralanabilir.