

MİLLET KIRAATHANESİ SINAVA HAZIRLANANLARIN VAZGEÇİLMEZİ OLDU



■ Eğitim – öğretim yılının başlama-sıyla birlikte Yunu-semre Beledi-yesi'nin Manisa'ya kazandırdığı Ege Bölgesi'nin ilk Mil-let Kiraathanesi'ne ilgi arttı. Dönem sonu sınavlarına Millet Kiraatha-nesi'nde hazırla-nan öğrenciler, kiraathanenin zen-gin kaynaklarından da yararlanıyor. **Sayfa 3'te**

YAKLAŞAN YILBAŞINDA VATANDAŞI NE KADARLIK BİR MASRAF BEKLİYOR?

YILBAŞI HAYALLERİ CEP YAKACAK GİBİ

■ ETV ve Denge Gazetesi ekibi, yeni yıla sa-yılı günler kala Karaköy Pazarı'na çıkarak bir yılbaşı sepetinin ne kadara malolacağını araş-tırdı. Ekibimiz, 4 kişilik bir ailenin evde yılba-şını keyifli bir şekilde geçirmesi için gerekli olan asgari ihtiyaçlarını temin etmeye çalıştı, ancak evdeki hesap çarşıya uymadı. **8'de**



ETV
MANİSA BAŞKANINI
ARİYOR
ÇOK YAKINDA!
www.etvmanisa.com

MANİSA'DA
Denge
GÜNLÜK YEREL HABER GAZETESİ
19 ARALIK 2018 - ÇARŞAMBA Fiyatı : 1 TL info@manisadenge.com - www.manisadenge.com YIL 19 SAYI 5582

ETV
MESELE
"DOĞU TÜRKİSTAN TARİHİ
ve ÇİN ZULMÜ"
Konuklar
Ömer Soyköse
Şakirhan Dinc
19 ARALIK ÇARŞAMBA
16:00
www.etvmanisa.com



KENDİ ASFALTINI
ÜRETMEYE
BAŞLADILAR

2'de



EĞİTİM BİR SEN
ÜYE SAYISINDA
HEDEF BELİRLEDİ

6'da



DIYETİSYENDEN
ÜŞÜTMİYEN
BESİN ÖNERİSİ

8'de



BAŞKAN ERGÜN DEMİRCİ'DE

■ Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, ilçe ziyaretleri kapsamında gittiği Demirci'de Devlet Hastanesi diyaliz bölümünde tedavi gören hastalara geç-miş olsun ziyaretinde bulundu. **6'da**

ŞEHZADELERDE GENÇ GİRİŞİMCİLERİN EĞİTİMLERİ BAŞLADI



■ Şehzadeler Belediyesi, İŞ-KUR ve KOSGEB iş birliği ile düzenlenen girişimcilik kurslarında girmek isteyen genç girişimciler için mülakatlar yapıldı. 17 kişinin başarılı bir şekilde geçtiği mülakatların ardından girişimcilik eğitimleri bu hafta içerisinde başlayacak. **Sayfa 2'de**



PROF. DR. ARZU YORGANCIOĞLU HAVA KİRLİLİĞİNİN ZARARLARINA DİKKAT ÇEKTİ

"SİGARADAN DAHA TEHLİKELİ"

MCBÜ Hafsa Sultan Hastanesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, Türkiye'de bütün illerde yapılan ölçümlerde çıkan hava kirliliği sonuçlarının Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Birliği kirlilik düzeyleri üzerinde olduğunu belirtti. Hava kirliliğinin sigaradan daha tehlikeli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Yorgancıoğlu, hava kirliliğini düzeltmeden akciğer hastalıklarını düzeltemediklerini söyledi.



"BAZI HAVA KİRLİTİCİLERİNİN KANSER YAPICI ETKİSİ DE VAR"

■ Prof. Dr. Yorgancıoğlu " Hava kirliliği giderek arttı. Ma-nisa'da hemen hemen her gün hava kirliliğini yaşıyoruz. Manisa, Türkiye'nin en kirli olan illerden biri. Türkiye'de, Türk Toraks Derneği tarafından hava kirliliği ölçümleri yapıldı. Bizim bütün illerimizin hemen hemen hepsinde Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Bir-liği'nin müsaade ettiği hava kirlilik düzeyleri üzerinde. Bu hava kirliliği akciğerlerimizi çok et-kiliyor. Hava kirliliği akciğerlerimizi sigara içmişçesine, sigaradan daha fazla etkiliyor. Akciğerlerimizi etkiliyor. Bronşit, KOAH'a neden oluyor. Astım hastalarını tetikliyor. Hatta bazı hava kirlitcilerinin kanser yapıcı etkisi de var." şeklinde konuştu. **Sayfa 3'te**



EYT'LİLER İSTANBUL'DA BULUŞTU

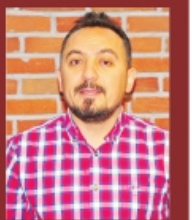
"ÇIKSIN ARTIK BU YASA"

■ Emeklilikte yaşa takı-lanlar (EYT) 16 Aralık'ta İstanbul, Beşiktaş Akat-lar Mustafa Kemal Kül-tür Merkezi'nde (MKM) sivil inisiyatif buluşması gerçekleştirdi. "Edirne'den Kars'a, Dünya'dan Mars'a, çık-sın artık bu yasa." slo-ganıyla yola çıkan binlerce EYT'li ara-sında Manisalı EYT'li-ler de yer aldı. **2'de**



İYİ PARTİ SEÇİM SONRASI KONGREYE GİDECEK

■ İyi Parti Manisa İl Başkanı Hasan Eryılmaz, 31 Mart yerel seçimlerinin ardından il ve ilçe teşkilatlarında se-çimli olağanüstü genel kurula gide-ciklerinin açık-ladı. **Sayfa 6'da**



BES BİN YILDIR
UYGULANAN KADİM
TEDAVİ: HACAMAT

Muzaffer YURTTAŞ



info@manisadenge.com

**E NÖBETÇİ
ECZANELER**

Bahar Eczanesi
Tel: 02362344029
Adres: Merkez Efendi Mah.
İzmir Cad. No:262/A

Can Eczanesi
Tel: 02362313709
Adres: Sakarya Mah.
Uzunyol Cad. No:97/B

Manisa Eczanesi
Tel: 02362324132
Adres: Çarşı Mah. Çarşı
Bulvarı No:50/A



Çar	Per	Cum	Cmt	Paz	Pzt	Sal
4° -2°	8° -3°	9° -1°	9° 0°	11° -1°	11° -1°	11° 2°



5,349 ₺
5,359 ₺

6,089 ₺
6,100 ₺

Pamuk Fiyatları
ST-1 3,52 ₺

Çekirdeksiz Kuru EN AZ : 9,10
Üzüm Fiyatları EN ÇOK : 9,40

ALTIN TAVSİYE EDİLEN SATIŞ FİYATLARI

Cumhuriyet: 1.445 ₺ / 22 Ayar: 196,37 ₺ / Yarım: 704,08 ₺ / Çeyrek: 352,11 ₺

EYT'LİLER İSTANBUL'DA BULUŞTU “ÇIKSIN ARTIK BU YASA”

Emeklilikte yaşa takılanlar (EYT) 16 Aralık'ta İstanbul, Beşiktaş Akatlar Mustafa Kemal Kültür Merkezi'nde (MKM) sivil inisiyatif buluşması gerçekleştirdi. “Edirne'den Kars'a, Dünya'dan Mars'a, çıksın artık bu yasa.” sloganıyla yola çıkan binlerce EYT'li arasında Manisalı EYT'li de yer aldı.

22 bölgeden, 50'ye yakın şehir- den EYT'li İstanbul buluşmasına gitti. 10 bin üzerinde EYT'li sel gibi İstanbul'a aktı. Manisa ve İzmirli EYT'liler de otobüslerle buluşmaya gitti.

“BİZE BİZDEN FAYDA VAR”

Geri dönülmez bir mücadeleye başladıklarına önemle vurgu yapan EYT SYDD Derneği Manisa Temsilci Abdül Şeker; “Biz ezilmiş, horlanmış, hakları elinden alınmış bir topluluğun temsilcileriyiz. Amacımız haklarımızı alabilmek. Kırmadan, dökmeden, problem çıkarmadan, hakaret etmeden, infial yaratmadan haklarımızı alacağız. Hiç birimizin niyetinde hainlik yok. Biz devletimizi, ülkemizi, ülkemizi, bay- rağımızı seven vatandaşlar topluluğuyuz. Eğer biz üreten kesim olarak üzerimize düşeni fazlasıyla yapıyor, üretiyor, vergimizi veriyorsak; devletten de hakkımız olanı istemeye hakkımız

var. Biz bu mücadeleden asla vazgeçmeyeceğiz. 81 ilde dernekleşmeye gidiyoruz. EYT SYDD Derneği Manisa temsilciliğini de en kısa zamanda kurup, Manisa'daki çalışmalarımızı hızlandıracaktır. Çünkü bize bizden fayda var. Bu mücadeleden haklarımız verilene ve iyileştirinceye kadar vazgeçmeyeceğiz” görüşlerine yer verdi. EYT'lilerin olağanüstü sivil inisiyatif buluşmasına; sosyal güvenlik uzmanı Ali Tezel, Özgür Erdursun, Ali Duman da konuşmacı olarak katıldı. Fabrikalarda çalışan işçiler de buluşmaya katılarak, destek verdi. Ege, Akdeniz ve Doğu Anadolu'dan gelen EYT'liler İstanbul'da güç gösterisi yaptı. CHP'li Gürsel Tekin ve CHP'li parti yöneticileri de EYT'lilere destek verdi.

“DAVAMIZ MAĞDURİYETLERİMİZİN GİDERİLMESİ İÇİNDİR”

EYT büyük İstanbul buluşma et-

kinliği sinevizyon gösterimiyle başladı. Buluşmada konuşan EYT Sosyal Yardımlaşma Derneği Başkanı Gönül Boran Özupak “Artık sabrımız kalmadı. EYT yasası çıkarılsın” dedi. Mücadeleye devam edileceği vurgusu yaptı. Özupak şunları söyledi: “Bugün geline nokta son noktadır. Eylem yapıyoruz, hak edilmiş peşindeyiz. Devlet bizim biz milletiz. Siyasi bir topluluk değiliz. Davamız mağduriyetlerimizin giderilmesi içindir. Buradaki topluluk ‘Önce vatan’ diyen, ekonomik krizlere göğüs gerenlerdir. Toplantılarımız devam edecektir. Devlet bizi emeklilik için genç görürken işveren yaşlı görüyor. Bakkala manava karşı öne eğilen başımızı dik tutmak içindir feryadımız. Bize yakışan en güzel tepki sandıkta tercihlerimizi bizi duyan anlayan, yanımızda duranlardan yana kullanmaktır.” EYT SYDD Başkanı Gönül Baran Özupak, mücadeleyi sonuna kadar sürdüreceğini vurguladı.



“BİZLER EYLEM YAPMIYORUZ, YAPMAYACAĞIZ”

Özupak şöyle konuştu; “Çalışmalarımız yasal zeminde yürüyor. Bizler eylem yapmıyoruz, yapmayacağız. Toplantılarımızda art niyet arayanlar bilsinler ki sadece hakkımızı arıyoruz. Çıkar peşinde koşmak gayemiz yok, asla olmayacak. İdeolojik hesaplaşmaların içinde değiliz. Hepimiz tek bir milletiz. Sorunumuz siyasetin içinde çözülecektir. Haklıyız, güçlüyüz, birlikte beraberlik içerisindeyiz. Barış içinde hareket eden en büyük en olgun topluluğuz. Hukuk çerçevesinde hakkımızı alana

kadar mücadelemize sonuna kadar devam edeceğiz.”

“BU YASA 31 MART'TA ÇIKACAK”

Programda konuşan Sosyal Güvenlik Uzmanı Ali Tezel, EYT çalışanlarının geçmişini hatırlattı. Ali Tezel konuşmasında EYT'lilerin haklılığını vurgu yaptı. İlk toplantılarını 13 kişiyle yaptıklarını söyleyen Tezel, çözüme ulaşmak için en önemli şeyin birlik olmaktan geçtiğini vurguladı. Emeklilikte yaş kriterinin 17 Ağustos 1999 depreminde fırsattan istifade edilerek getirildiğini söyleyen Tezel, EYT'lilerin maaşlarının her ay 2 TL düştüğünü belirtti. Tezel şöyle devam etti: “Hepiniz

emekçi sınıfındasınız. Birkaç ay çalışsanız ev kiranızı ödeyemezsiniz. 600 TL emekli maaşı alanlar var. EYT yasası 31 Mart'a kadar çıkacak. Birlik olmanın yanında bilinçli olmak da gerekir. Birlik olmadan bu yasa çıkmaz. Artık bu yasa çıkacak. Doğruyu söylüyorum. Doğruyu söylediğim için yasaklıyım. Siyaset vatan millet edebiyatı değil, parayı yönetme sanatıdır. O yüzden oy vermeye giderken, cebinizdeki paraya bakın. Bu topluluk siyaset olmadan emeğin bulunduğu en büyük topluluktur. Emek topluluğudur. İlerde dernek insan ve parayla çalışır. Ben inanıyorum bu yasa 31 Mart'ta çıkacak.” -Özlem ŞAHİN

ŞEHZADELERDE GENÇ GİRİŞİMCİLERİN EĞİTİMLERİ BAŞLADI

Şehzadeler Belediyesi, İŞ-KUR ve KOSGEB iş birliği ile düzenlenen girişimcilik kurslarında girmek isteyen genç girişimciler için mülakatlar yapıldı. 17 kişinin başarılı bir şekilde geçtiği mülakatların ardından girişimcilik eğitimleri bu hafta içerisinde başlayacak. Şehzadeler Belediyesi'nin, İŞ-KUR ve KOSGEB iş birliği ile bu yıl 8 ve 9.sunu düzenleyeceği girişimcilik kursuna katılmak isteyen genç girişimciler, düzenlenen mülakatla belirlendi. 17 genç girişimci, girişimcilik eği-



timlerine girmeye hak kazanmış oldu. Şehzadeler Belediyesi olarak göreve geldikleri yıldan itibaren 175 genç girişimciye eğitim verdiklerini ifade eden Şehzadeler Belediye Başkanı Ömer Faruk Çelik “Şehzadeler Belediyesi olarak İŞ-KUR ve KOSGEB işbirliği ile bu yıl sonu itibarı ile 8 ve 9.sunu düzenleyeceğimiz girişimcilik kurslarımızın bugün itibarı ile mülakatları tamamlandı. Yoğun bir talep olduğu için iki kurs dönemini arka arkaya tamamlayacağız. Bugün yaptığımız mülakatlarda 17 girişimci hemşerimiz eğitimlere katılmaya hak kazanmış oldular. Bu eğitimlerimiz başarı ile tamamlayan girişimcilerimiz 50 bin TL hibe 100 BİN TL'de sıfır faizli kredi alma hakkına sahip olacaklar. Eğitimlerimizin ardından alacakları sertifika ile birlikte KOSGEB'e projeleri ile başvuruda bulunacak olan girişimcilerimizin projeleri kabul görmesi halinde belirtilen destekleri almaya hak kazanabilecekler” dedi. Emrah ER

AKHISAR BELEDİYESİ KENDİ ASFALTINI ÜRETMEYE BAŞLADI

Akhisar Belediyesi'nin 3 ay önce başlayan modern asfalt üretim tesisi için çalışmaları sona erdi ve deneme üretimleri yapıldı. Akselendi-Gölmarmara yol kavşağı Karahöyük dağı eteğinde taş ocakları yanında yapılan yeni tesiste saatte 120 ton asfalt üretimi yapılabilecek. Yüz ölçümü bakımından Manisa'nın büyük ilçelerinden birisi olan Akhisar'ın ayrıca yol bakımından da en fazla yol ağına sahip olduğuna dikkat çeken Akhisar Belediye Başkanı Salih Hızlı, “1 Ocak 2018 tarihinde Büyükşehir Belediyesi'nin aldığı meclis kararıyla yolların büyük bir bölümünün sorumluluğunun Akhisar Belediyesi'ne geçmesiyle parke taş yollarındaki tamiratında standartın düşmesi sonrası asfalta geçildi. Yeni modern tesis ile 12 ay boyunca asfalt üretimi yapılacaktır” dedi. 3 milyon 60 bin TL'ye mal olan asfalt plenti ayrıca çevre dostu olup, çevreci üretim ile çevreye herhangi bir kirlilik vermeyecek. Plentin kurulduğu alan Akhisar'ın merkezi bir



noktasında olmasından dolayı şehrin her noktasına rahatlıkla asfalt gönderilebilecek. Tesiste ilk asfalt üretimi kamyonlara yüklenmeye başlarken ilk denemelerinde istenilen düzeyde olduğu ve kısa süre içerisinde seri üretimin başlayacağı bildirildi. Asfaltta hem kaliteli hem de ekonomik olarak üretim yapacaklarını ifade eden Belediye Başkanı Salih Hızlı, “Akhisar'a kurdüğümüz asfalt plenti sayesinde kendi asfaltımızı kendimiz üretiyoruz. Böylelikle asfalttan büyük kar sağlamış olduk. Ayrıca daha fazla asfalt üreterek asfalsız mahallelerimiz, asfalsız sokağımızın kalmamasını planlıyoruz. Akhisar için böyle büyük bir yatırımın hayırlı olmasını diler, asfalt tesisimiz hizmete açılmıştır” ifadelerini kullandı.

Haber Merkezi

Prof. Dr. Cüneyt TEMİZ

Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

- Bel ve Boyun Fıtıklarının Tedavisi
- Omurga Hastalıklarının Tedavisi
- Beynin Cerrahi Hastalıklarının Tedavisi

Tel : 0236 290 11 88
GSM: 0507 858 11 33

Adres: Hafsa Sultan Mah.
4801 Sok. No:5/13 MANİSA

EGERİA

Kadın Sağlığı, Gebelik, Kısırlık araştırma ve tedavisi

Prof Dr. Faik Mümtaz Koyuncu
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Adres:
İzmir Cd. 264/2 Manisa
Tel : 236 239 83 83
Faks: 236 239 84 82

PROF. DR. HİKMET YILMAZ

Nöroloji (Beyin,Kas ve Sinir hastalıkları) Uzmanı

Epilepsi (Sar'a), Bayılmalar, Horlama, Uyku bozuklukları, Baş ağrıları, Baş dönmesi (vertigo), Demans, Parkinson, MS, İnme (Felç) EEG - EMG - PSG - Uyku tetkikleri

Merkez Efendi Mahallesi 8 Eylül Cad. No 169 Kat 2 daire 6
Yunusmeme/ Manisa
(Cetmem mobilya karşısı Yataş üzeri)

(Hafta içi mesai dışı ve Cumartesi 09:00 - 14:00 saatleri arasında çalışıyoruz)

GSM : 0554 183 19 00 - 0542 236 13 37
web : www.profdrhikmetyilmaz.com
e-mail: yilmazhikmet@hotmail.com



TÜP BEBEK

20 YILLIK TECRÜBESİYLE
MUTLULUĞUNUZ İÇİN YANINIZDA

- Tüp Bebek
- İnfertilite
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Laparoskopik Cerrahi

www.tayfunozcakir.com

Prof.Dr. Tayfun ÖZÇAKIR

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Cumhuriyet mahallesi 75. Yıl bulvarı No:144
(Grandmedical Yanı) Lale Kule - Yunusmeme / MANİSA

0236 250 25 00
0536 776 93 76



DOKTORLAR

Tel: 0236 233 80 80

Fax: 0236 233 79 79

19 Aralık 2018
Çarşamba

MANİSA'DA
Denge
GÜNLÜK YEREL HABER GAZETESİ

Sizden Gelen
Haberler
"WhatsApp"
İhbar Hattı
0530 407 2620

Manisa'da
Ezan Saatleri

İmsak.....06:47 İkinci.....15:37
Güneş.....08:15 Akşam..17:58
Öğle.....13:13 Yatsı.....19:21

**POLİS ATASININ
İZİNDE,
HALKIMIZIN
HİZMETİNDEDİR.**



BEŞ BİN YILDIR UYGULANAN KADİM TEDAVİ: HACAMAT

Hacamat Nedir? Hangi Hastalıklarda Kullanılmaktadır?
Hacamat tedavisi yaklaşık 5 bin yıldır uygulanan kadim tedavilerden birisidir. Geleneksel tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği ile birlikte ülkemizde uygulanan tedavi yöntemlerinden birisidir. Vücuda konulan vakumlu kupalar ile cilt altındaki kanın alınması işlemidir.

Mekanizması Nasıl Olmaktadır?

Alınan kan hücrelerinin yerine yeni kan hücrelerinin üretilmesi ve bu yeni üretime bağlı olarak da vücutun sıhhat ve dincinliğinin sağlanması günümüz tıbbının hacamata bakış açısını oluşturmaktadır. Hacamat kılcal damarlarda birikmiş, atar ve toplar damarlarda kan dolaşımını etkileyen, yavaşlatan toksit maddeleri temizlemeye en mükemmel tedavi yöntemidir.

Hacamat Tedavisi Hangi Hastalıklarda Önerilmektedir?

Hacamat sadece hastalıklarda değil aynı zamanda sağlıklı kişilere de yılda iki kez yapılması önerilen bir koruyucu yöntemdir. Vücut drenajını artırması, vücuda zindelik vermesi nedeniyle önerilmektedir. Migren, Yüksek Tansiyon, Şeker, Baş ağrısı, Bel ve boyun ağrıları, Romatizma, İltihaplı eklem romatizması, Fibromiyalji, Unutkanlık, Dikkat dağınıklığı, Beyin damar tıkanıklığı, (MS) kalp damar tıkanıklığı, karaci-

**Muzaffer
YURTTAŞ**



info@manisadenge.com

ğer yağlanması, böbrek rahatsızlıkları, adet düzensizlikleri, menapozda ateş basması, asabiyet, depresyon olmak üzere değişik rahatsızlıkların tedavisinde mükemmel bir yardımcı tedavi yöntemidir.

Hacamat Yaptırmak İçin Uygun Zamanlar Var mıdır?

Hacamat tedavisi her zaman uygulanabilir. Acil hastalık durumlarında zamana bakılmaksızın yapılabilir. Ancak Hicri ayların ilk 15 günü beden ve kainattaki faaliyetlerde artış zamanlarıdır. Bedendeki bu artışlar ilk 15 günden sonra azalmaya başlar. Hacamat vücutta birikenlerin alınması olduğu

için de bu ilk 15 günün sonunda yapılacak hacamat uygulaması maksimum faydayı sağlayacaktır. Bu nedenle biriken kanın alınması da Hicri ayların 17'nci, 19'uncu ve 21'inci günleri göz önünde bulundurulur.

Hacamat Hangi Sıklıkla Yaptırılmalıdır?

Her bahar dönemi organ ve kan değişiminin olduğu dönemlerde yaptırılması önerilmektedir. Fakat tedavi gerektiren acil durumlarda ise her an hacamat yapılabilir. Hacamat rahatsızlığa göre maksimum ayda bir tekrar edilebilir. Uygunsun olan ise üç ayda bir tekrarlanmasıdır. Herhangi bir rahatsızlık yok ise koruyucu amaçlı olarak sene iki kez olmak üzere bahar dönemlerinde hacamat yapılması uygun olacaktır.

Hacamat İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar Nelerdir?

Hacamatın steril ortamlarda ve bu konuda eğitim almış doktorlar tarafından yapılması gerekir. Bulaşıcı hastalıklar nedeniyle hijyen çok önemlidir. 24 saat öncesinden itibaren hayvansal gıdalar alınmamalıdır. Hacamat sonrasında bir gün hayvansal gıdadan uzak durulmalıdır. Öncesinde hasta şikayetleri açısından dinlenmeli, tansiyon ölçümü yapılmalı, kullandığı ilaçlar, geçirdiği ameliyatlara sorgulanmalıdır.

Hacamat Tedavisinin Faydaları Nelerdir?

- Kılcal damarlardaki tıkanıklığı açar.
- Vücutta birikmiş toksinlerin atılmasını sağlar.
- Kaslardaki sertliği ve ödemi çözer.
- Kan üretiminden sorumlu organları uyarır.

- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir, vücuda direnç kazandırır.
- Ağrılı gidermede en tesirli tedavi yöntemidir.
- Bel tutulması, eklem ağrısı, boyun ağrısını giderir.
- Baş ağrısı, bel-boyun fitiği ve kireçlenmeye bağlı ağrıları giderir.
- Kaygı bozukluğu, depresyon ve korkulara karşı etkilidir.
- Karaciğer hastalıklarını tedavisinde en büyük yardımcıdır.
- Tansiyonun dengelenmesinde yardımcı olur.
- Zehirlenmeye karşı etkilidir.
- Akıl, hafızayı ve anlayışı artırır. Dikkati artırır.
- Migren Hastalarında Hacamat Tedavisinin Yararları Var mıdır?
- Migren, çoğunlukla ataklar halinde gelen bir baş ağrısı tipidir. Ataklar 4 saatten 72 saate kadar değişen uzunluklarda olabilir. Kişi ataklar arasında kendini tamamen normal hissedebilir, ancak bir sonraki atağın endişesi içindedir. Eskiden "sadece bir baş ağrısı tipi" olarak görülen migren, artık başlı başına bir nörolojik hastalık olarak kabul edilmektedir. Hacamat tedavisi migrende oldukça yüz güldürücü sonuçlar vermektedir.

Hacamat Kupaları Hangi Bölgelere Konulmaktadır?

Buna karar verecek olan doktordur. Hastanın şikayetlerine göre bu noktalar değişiklik gösterebilir. Hacamat tedavisinde kupaların yerleştirileceği yerler oldukça önemlidir. Vücutta trafo noktaları diyebileceğimiz noktalara yerleştirilen kupalar o noktaların temizlenmesi ve uyarılması sonucunda tedavide rol oynamaktadır.

Sağlıklı ve huzurlu bir yaşam dileği ile



MİLLET KIRAATHANESİ SINAVA HAZIRLANANLARIN VAZGEÇİLMEZİ OLDU

Eğitim – öğretim yılının başlamasıyla birlikte Yunusmre Belediyesi'nin Manisa'ya kazandırdığı Ege Bölgesi'nin ilk Millet Kiraathanesi'ne ilgi arttı. Dönem sonu sınavlarına Millet Kiraathanesi'nde hazırlanan öğrenciler, kiraathanenin zengin kaynaklarından da yararlanıyor.

Geçtiğimiz aylarda hizmete giren Millet Kiraathanesi eğitim yılının başlanmasıyla, sınavların yoğunlaşmasıyla birlikte özellikle öğrencilerin uğrak mekanı haline geldi. Kaynak Mahallesi 4000 Sokak No: 1 / D adresinde hizmet veren Millet Kiraathanesi'nde öğrenciler, kiraathanenin zengin kitap kaynaklarından faydalanarak sınavlara hazırlanma imkanı buluyor. Kitapseverlerin de rahatlıkla gösterdiği Millet Kiraathanesi'ne ilgi her geçen gün artıyor. Okuyan, araştıran, bilinçli nesiller yetiştirilmesi için kütüphanelere olan ilginin artması gerektiğine vurgu yapan Yunusmre Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçi, konuya ilişkin yaptığı açıklamada şu ifadeleri yer verdi: "Kiraathane kültürünü canlandırmak, okuma alışkanlığını başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun her kesimine yaymak amacıyla hizmete açtığımız Millet Kiraathanesi'ne olan ilgi bizleri mutlu ediyor. Vatandaşlarımız burayı benimsedi. Okullarımızın açılmasıyla birlikte öğrencilerimiz burada ders çalışıyor, sınavlara hazırlanıyor." Haber Merkezi



PROF. DR. ARZU YORGANCIOĞLU HAVA KİRLİLİĞİNİN ZARARLARINA DİKKAT ÇEKTİ

"SİGARADAN DAHA TEHLİKELİ"



Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) Hafsa Sultan Hastanesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, Türkiye'de bütün illerde yapılan ölçümlerde çıkan hava kirliliği sonuçlarının Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Birliği kirlilik düzeyleri üzerinde olduğunu belirtti. Hava kirliliğinin sigaradan daha tehlikeli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Yorgancıoğlu, hava kirliliğini düzeltmeden akciğer hastalıklarını düzeltemediklerini söyledi.

Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) Hafsa Sultan Hastanesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, hava kirliliğine ilişkin çarpıcı açıklamalarda bulundu. Türkiye'de ve Dünya'da hava kirliliğinin her geçen gün arttığına dikkat çeken Prof. Dr. Yorgancıoğlu, "Akciğerlerimiz atmosfere açık organlarımız. Burnumuz ve ağzımız açık. O yüzden atmosferden gelen her tür şeye açıkız. Bu nedenle etrafımızın temiz olması lazım. İç ortam ve dış ortamın temiz havasını solumamız lazım. Ama ne yazık ki hem Türkiye'de hem de dünyada iç ortam ve dış ortam hava kirliliği çok arttı. İklim değişikliği hava kirliliğine katkıda bulunuyor. Havaaların global olarak ısınmasını etkiliyor. İç ortamda özellikle sigaraya değinmek istiyorum. İç ortam hava kirliliğinin en önemli nedeni sigaradır. Sigaranın dışında kırsal alan-

larda halkımız hayvan atıklarını yakarak ısıtır, ya da yemeklerini bacasız iç ortamlarda yaparlar. Bunların akciğere etkileri çok fazla olmaktadır. İç ortamlarda bunlara çok dikkat etmemiz gerekiyor" diye konuştu.



"BAZI HAVA KİRLİTİCİLERİNİN KANSER YAPICI ETKİSİ VAR"

Hava kirliliğinin düzeltilmeden akciğer hastalıklarının düzeltilmeyeceğine dikkat çeken Prof. Dr. Yorgancıoğlu, şöyle devam etti: "Dış ortamda ise hava kirliliği giderek arttı. Manisa'da hemen hemen her gün hava kirliliğini yaşıyoruz. Manisa, Türkiye'nin en kirliliği olan illerden biri. Türkiye'de,

Türk Toraks Derneği tarafından hava kirliliği ölçümleri yapıldı. Bizim bütün illerimizin hemen hemen hepsinde Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Birliği'nin müsaade ettiği hava kirlilik düzeyleri üzerinde. Bu hava kirliliği akciğerlerimizi çok etkiliyor. Hava kirliliği akciğerlerimizi sigara içmişçesine, sigaradan daha fazla etkiliyor. Akciğerlerimizi etkiliyor. Bronşit, KOAH'a neden oluyor. Astım hastalarını tetikliyor. Hatta bazı hava kirliticilerinin kanser yapıcı etkisi de var. Akciğer hastalıklarına bu kış aylarında çok fazla zemin hazırlıyor. Ciddi tedbirler almamız gerekiyor. Hava kirliliğini düzeltmeden akciğer hastalıklarını düzeltemiyoruz." İHA



SATILIK ARSA İLANI



**SARUHANLI-Halitpaşa Mah. 551m2, 101 ada,
1 parselde yatırımlık, son arsa. 85.000TL
İletişim: 0 535 854 20 32**

SUUNTO

- Türkçe Menü
- Akıllı Akü Modları
- GPS / Glonass Uydu Bağlantısı
- Navigasyon
- 100 M Suyu Dayanıklı
- Nabız Ölçümü (HR)
- 80+ den Fazla Spor Modu
- FusedTrack
- Akıllı Bağlantı
- Zorlu Test
- Bluetooth
- Eğitim Modunda 120 Saat PİL Ömrü

GÖRKEM
Saatçilik

www.gorkemsaatcilik.com



ALAYEHİR

27 milyonluk dev yatırım



Manisa Büyükşehir Belediyesi, Alayehir'de sürücülerin kabusu haline gelen ve vatandaşların hayatını tehlikeye sokan İzmir-Denizli karayolu üzerinde yapımına başladığı kavşak projesinin 1. Etabını tamamladı. Vatandaşların güvenliği bir şekilde ulaşımına sağlayacak olan ve eski Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'in adını taşıyan kavşağın 1. Etabı düzenlenen törenle hizmete girdi. Törende konuşan Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, "Alayehir'imizde İzmir-Denizli karayolu üzerinde başlattığımız 27 milyon liralık

dev yatırımlı bu güzel kavşak projemizin 1. etabı hayırlı uğurlu olsun. Bu güzel ve önemli proje ile birlikte, İzmir-Denizli şehirlerarası taşıt trafiği, açılışını yapacağımız altgeçit ile alttan sağlanarak şehir trafiğinden ayrılacak. Böylelikle, şehirlerarası trafik bu bölgede durmadan akacak, ulaşım da ciddi miktarda zaman ve para kazancı sağlanacak. Bununla birlikte, şehir içi trafiği şehirlerarası trafikten ayrılacak, bölgede yaşanması muhtemel trafik kazalarında oluşan can ve mal kayıplarının da önüne geçilecek" diye konuştu.



Yeni yıla güvenli yollar

Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Turgutlu'da Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin ilçede yaptığı çalışmaları yerinde inceledi. Turgutlu Belediye Başkanı Turgay Şirin ile birlikte 8 Haziran tarihinde birinci etabı açılan ve ikinci etap çalışmalarında sona geline Alparslan Türkeş Köprüsü Kavşağı yan yol ve bağlantı yolu



çalışmalarını inceleyen Başkan Ergün, çalışmaların son durumu ile ilgili Genel Sekreter Yardımcısı Yılmaz Gençoğlu ve yüklenici firma yetkililerinden bilgi aldı.

SALİHLİ

Ölüm yolu tarih oluyor



Köprüsü kavşak çalışmalarıyla ilgili bilgi veren Salihli Belediye Başkanı Zeki Kayda, açılışına sayılı günler kalan üst geçit sayesinde birçok ölümlü kazanın yaşandığı ölüm yolunun tarih olacağını söyledi. Vatandaşların yıllardır özlemini çektiği köprüsü kavşak özleminin kısa süre içerisinde sona ereceğini belirtti. Bölgede yaşanan can ve mal kayıplarının önüne geçileceğini belirten Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, "Halkımızın can ve mal güvenliği için başlattığımız bu projede önemli mesafe kaydettik. Halkımıza hayırlı uğurlu olsun" diye konuştu.

**75 milyonluk Atıksu Arıtma Tesisi yatırım tamamlandı****Başkan Ergün elektrikli otobüsleri test etti**

Ulaşımında



Manisa Büyükşehir Belediyesi, ulaşımında dönüşüm projesi kapsamında toplu ulaşım yapmış olduğu yeni proje ile Manisa trafiğinin çözümü konusuna katkı sağlamış aynı zamanda vatandaşların da toplu ulaşımında daha rahat ve konforlu bir ulaşım yapmaları için toplu ulaşım araçlarını yenilemişti. Manisa Büyükşehir Belediyesi kent içi trafik sorununun çözümüne katkı sağlaması için yeni yıl ile birlikte elektrikli otobüsleri hizmete almaya hazırlanıyor. Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Manisa'ya gelen 10 adet 18 metrelik elektrikli otobüsü, park halinde bulunduğu şarj istasyonunda inceledi.



Modern tesiste sona doğru



Zaman içerisinde yıpranan ve artık yetersiz durumda olan Tefik Lav Spor Tesisleri'nin bulunduğu alanda modern bir spor tesisi yükselmeye başladı. Manisa Büyükşehir Belediyesi tarafından yaklaşık 3 bin 675 metre kare alana sahip olan inşaat alanında yürütülen çalışmalar

hakkında bilgi veren Manisa Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreter Yardımcısı Yılmaz Gençoğlu, "Şuan inşaat çalışmalarımız hızla devam etmekte. Kısa süre içerisinde dört dörtlük bir spor tesisini Manisa'mıza kazandırmış olacağız" diye konuştu.

**Tefik Lav**

MUNTEŞEM BİR ESER



Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Manisa merkezde 75 milyon TL yatırım bedeli ile inşaatı tamamlanan atıksu arıtma tesisinde incelemelerde bulundu. Manisa'da çevre sorunlarını ortadan kaldırma noktasında ciddi adımlar atıklarını vurgulayan Başkan Ergün, "Böylesine bir eseri Manisa'ya kazandırmış olmanın gururunu yaşıyoruz. Bu işin yapılmasında vesile olan, emeği geçen, çalışan işçi kardeşlerimiz başta olmak üzere müteahhitlerimize, İller Bankasına, ilgili bakanlığımıza ve MASKİ bünyesinde herkese teşekkür ediyorum. Manisa'nın 40-50 yıllık sorunlarından bir tanesini daha çözüldü. 110 milyon TL gibi bir rakamla Uzunburun Katı Atık Bertaraf Tesisi'ni Manisa'ya kazandırarak Türkiye'de örnek bir yatırım yapmıştık. Bugün de maliyeti 75 milyon TL gibi bir rakama ulaşan bu atıksu arıtma tesisini devreye aldık" diye konuştu.

devrim



Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, "Öncelikle vatandaşın sağlığını ve güvenliğini ön planda tutarak hizmetlerimizi sürdürüyoruz" diye konuştu.

Ocak sonu hizmete girecek

Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, ilk olarak elektrikli otobüslerin bakım ve servislerinin yapılacağı şarj istasyonlarının ve idari bölümlerin bulunduğu binada incelemede bulundu. Yüklencisi firma yetkilisinden bilgiler alan Başkan Ergün, sonrasında elektrikli otobüsleri inceledi. Otobüslerin dış görüntüsünü inceleyen Başkan Ergün otobüslerin içlerinde de yaptığı inceleme sonrasında elektrikli otobüsün direksiyonuna geçerek deneme sürüşü yaptı. Otobüsün direksiyonuna geçen Başkan Ergün, araçlardan gayet memnun kaldığını belirterek, vatandaşların otobüslerde cep telefonlarını şarj edebileceklerini belirterek, Ulaşım Dairesi'nin kablolu internet (wifi) kullanabilmeleri için çalışma yürüttüklerini söyledi. Ergün, hedeflerinin Ocak sonu gibi otobüslerin hizmet vermeye başlayacağını belirtti.

otel gibi



Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin merkez Yunusmara ilçesinde inşaatı devam eden Fikri Bayrıl Spor Tesisleri kamp merkezindeki çalışmalarda ilindi. Yaklaşık bin 998 metrekarelik inşaat alanı üzerinde inşa edilen tesisin zemin katında fitness ve aletli jimnastik salonu, toplantı salonu, yemekhane ve kafeterya bulunuyor. Tesisin üst katında ise toplam 26 oda ve 56 kişi kapasiteli yatakhane mevcut. Bu tesislerde çalışmaların kısa sürede tamamlanacağı belirtildi. Manisa'da gençlerin spora teşvik edilmesi noktasında proje ve çalışmalar yürüttüklerini belirten Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, "Yaklaşık 3,5 milyon lira yatırımla Fikri Bayrıl Spor Tesisleri'nin yapımını tamamlamak üzere olduğumuz sporcu kamp merkezi, gençlerimiz için önemli bir hizmet oldu" dedi.



Fikri Bayrıl



AMATÖRE
5 yılda 10 milyon

DESTEK SÜRECEK



Manisa Büyükşehir Belediyesi, şehrin can damarı olan amatör spor kulüplerine desteklerini sürdürüyor. Bu kapsamda Kültür Merkezi Lale Salonu'nda 46 amatör spor kulübüne 264 bin liralık nakdi yardım yapıldı. Manisa Büyükşehir Belediyesi olarak kulüplere olan desteklerinin, 2009 yılından bu yana istikrarla devam ettiğini belirten Başkan Cengiz Ergün, "5 milyon 750 bin liralık yatırımla Tanık Almış Spor Salonu ve Kapalı Yüzme Havuzu, 3 milyon 120 bin liralık yatırımla Mümin Özkaşap Spor Tesisleri, 600 bin lira bedelle yenilediğimiz Halil Onulmak Spor Tesisleri, 2 milyon 300 bin liralık yatırımla Necmi Temizel Spor Tesisleri, 6 bin lira bedelle tamir ve bakımını yaptığımız Ertuğrul Dilek Spor Tesisleri gibi çok sayıda tesisi ya sıfırdan inşa ettik ya da mevcut olup atıl durumda kalan tesisleri hizmete kazandırdık. Yaklaşık 14 milyon liralık bir yatırımla sıfırdan yenilemesini yaptığımız Tefik Lav Spor Tesisleri'ndeki çalışmalarımız bilmek üzere. Yine yaklaşık 3,5 milyon lira yatırımla Fikri Bayrıl Spor Tesisleri'nin yanında yapımını tamamlamak üzere olduğumuz sporcu kamp merkezini gidip görmeyi isterim. Sporcuların kalabileceği güzel bir tesisi inşallah Manisa'mıza kazandırmak için artık gün sayıyoruz" diye konuştu.



Nefes aldırarak proje



İl genelinde dev projeleri bir bir hayata geçiren Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin atıl durumda bulunan Sümerbank arazisinde yapımına başladığı 'Sümerpark Rekreasyon Alanı' Projesinde son rütuşlar yapılıyor. Futbol basketbol, voleybol, pentatlon sahası, fitness salonu ve tenis kort gibi spor alanlarından sosyal alanlara ve hamam, buhar odası, masaj salonu ve sauna donatılarıyla Sümerpark, Manisalıların uğrak noktasına haline gelecek. Son rütuşların yapıldığı dev proje Manisalıları nefes aldırarak.

MANİSA REHBERİ



KAMU KURUMLARI

MANİSA VALİLİĞİ:	231 19 18-231 57 89
PIYADE EĞİTİM TUGAY KOMUTANLIĞI:	231 49 82-231 46 33
MANİSA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ:	231 15 28-231 45 80
CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI:	236 33 20
CBÜ REKTÖRLÜĞÜ:	201 10 14-231 84 40
MANİSA BAROSU:	233 30 88
YUNUSEMRE KAYMAKAMLIĞI:	302 00 42
ŞEHZADELER KAYMAKAMLIĞI:	231 00 45
YUNUSEMRE İLÇE BELEDİYE BAŞKANLIĞI:	229 20 23
ŞEHZADELER İLÇE BELEDİYE BAŞKANLIĞI:	250 11 08
MANİSA BASIN İLAN KURUMU:	238 08 12

BAKANLIKLARIN İL TEŞKİLATLARI

BASIN İLAN KURUMU:	238 08 12
İL AFET VE ACİL DURUM MÜDÜRLÜĞÜ:	231 12 20
SOSYAL GÜVENLİK İL MÜDÜRLÜĞÜ:	232 36 36
GEDİZ ELEKTRİK İL MÜDÜRLÜĞÜ:	235 11 21
MANİSA GAZ MÜDÜRLÜĞÜ:	232 19 84
GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ:	231 21 40
İL KÜLTÜR VE TURİZM MÜDÜRLÜĞÜ:	231 36 85
METEOROLOJİ MÜDÜRLÜĞÜ:	231 15 88
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ:	237 22 70
TÜRK TELEKOM MÜDÜRLÜĞÜ:	555 10 10
PTT MÜDÜRLÜĞÜ:	232 56 55

PARTİLERİN İL TEŞKİLATLARI

AK PARTİ İL BAŞKANLIĞI:	231 93 36
CHP İL BAŞKANLIĞI:	232 90 59
MHP İL BAŞKANLIĞI:	222 19 99

EMNİYET-ASAYİŞ

İL JANDARMA KOMUTANLIĞI:	238 77 77
İL EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ:	233 26 26
ASAYİŞ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ:	233 61 50 - 236 11 29
BÖLGE TRAFİK MÜDÜRLÜĞÜ:	233 06 73

ACİL DURUM NUMARALARI

ACIL ÇAĞRI MERKEZİ: 112

JANDARMA, POLİS, ACIL SERVİS, İTFAİYE, ORMAN YANGINI	
ZABITA:	153
TÜKETİCİ HAKLARI:	175
SU ARIZA:	231 12 75
ELEKTRİK ARIZA:	231 45 83
CENAZE İŞLEMLERİ:	231 45 80

SAĞLIK KURUMLARI

MANİSA DEVLET HASTANESİ:	2385233-34
MERKEZ EFENDİ DEVLET HASTANESİ:	231 45 87
MORİS ŞİNASİ ÇOCUK HASTANESİ:	232 74 74
MANİSA DOĞUM EVİ:	231 46 11
RUH VE SİNİR HASTALIKLARI HASTANESİ:	232 49 60
ÖZEL İZMİR KARDİYOLOJİ DAL MERKEZİ:	237 42 42
8 EYLÜL HASTANESİ:	238 88 23-24-25
GRAND MEDICAL HOSPİTAL HASTANESİ:	302 02 02
GEDİZ TIP MERKEZİ:	234 98 03
DEVA TIP MERKEZİ:	237 57 43
CEVAHİR TIP MERKEZİ:	231 33 10

BELEDİYE HİZMETLERİ

Yunusemre Beyaz Masa:	444 62 09
Şehzadeler Beyaz Masa:	444 90 45
Büyükşehir Zabıta Müdürlüğü:	231 16 62
Yunusemre Zabıta Müdürlüğü:	229 20 20
Şehzadeler Zabıta Müdürlüğü:	235 16 83

ULAŞIM

Gar Müdürlüğü:	231 16 96
Manisa Seyahat:	231 03 70
Otogar:	231 15 04
Onur AIR :	237 77 57
T.H.Y. (YOLTUR) :	238 66 49

OTELLER

250 00 00	231 19 80	231 70 70	231 11 18
233 41 41	302 40 00	808 50 13-05	502 11 11
236 27 91	233 25 65	233 02 72	

MALİYE ÇALIŞANLARININ SESİ OLDU

MHP Grup Başkanvekili Erkan Akçay Meclis'te maliye çalışanlarının sorunlarını ve beklentilerini gündeme getirdi. Akçay konuşmasında "Maliye teşkilatını mutsuz ve huzursuz insanların oluşturduğu bir kurum olmaktan çıkaralım" çağrısını yaptı.

Mecliste bütçe görüşmeleri devam ediyor. MHP Grup Başkanvekili Erkan Akçay Hazine ve Maliye Bakanlığı bütçesi üzerine MHP grubu adına yaptığı konuşmada maliye çalışanlarının sorunlarını ve çözüm önerilerini gündeme getirdi. Konuşmasında maliye personelinin kamuda, iş yükü ve sorumlu olduğu mevzuat bakımından zor görevlerden birini ifa ettiğini belirten Akçay "Devletin vatandaşla yüz yüze gelen, devlet-vatandaş ilişkilerinin hassas olduğu bir kesimini temsil etmektedir. Devlet vergi koyar, ceza keser, harç alır; tahsilatı ve ödemeyi ise maliye personeli yapar. Görevini yaparken sözlü, söpali ve hatta zaman zaman silahlı saldırılara dahi

maruz kalırlar. Meclisimiz kanun yapar; vergi koyar ya da kamu alacakları için yapılandırma yapar, yük maliyecilerimizin üzerine biner" dedi.

"KURUM İÇİ UZMANLIK SINAVI ACİLEN AÇILMALIDIR"

Maliye çalışanlarının sorunlarının başında 'eşit işe eşit olmayan ücret' geldiğine dikkat çeken Akçay konuşmasına şöyle devam etti: "Aynı odada yan yana masalarda aynı işi yapıyorlar ancak maaş farkı 1500 lirayı bulmaktadır. Bu istikamette "Kurum İçi Gelir Uzmanlığı Özel Sınavı"nın acilen açılması gerekmektedir. Son sınavın yapıldığı 18 Şubat 2012'den beri geçen 6 buçuk

yılda, çeşitli zamanlarda geçmiş Maliye bakanlarının söz vermelerine rağmen, kurum içi uzmanlık sınavı açılmamıştır. Bir diğer önemli husus 'Vergi Müfettişliği Yeterlilik Sınavlarıdır.' İlk olarak yazılı sınavın kendisi bir sorundur. Saatlerce süren, kapısında ambulans bekleyen bir yazılı sınav yapılmaktadır. İkinci ve en büyük sorun mülakat aşamasıdır. Geçmişte bu mülakatlar Maliye Bakanlığı içinde FETÖ operasyonlarına en fazla maruz kalan alanlardan birisidir. Bu mülakatlarda kasıtlı ve subjektif değerlendirmelerle pek çok kişi mesleğinden ayrılmak zorunda kalmıştır. Yeterlik sözlü sınavında çok sayıda vergi müfettiş yardımcısı şahsi husumete varan key-



filikler nedeniyle mülakatta elenmiştir. Öyle ki her bakımdan başarılı olan müfettiş yardımcılara adeta 'kaşının altında gözün var' denmiştir. Bu kapsamda yapılması gereken yazılı yeterlik sınavını başarıyla geçen meslek

mensuplarının yeni bir sözlü sınavla yeniden hakkaniyetle değerlendirilebileceği bir düzenleme yapılması gerekmektedir. Böylece vergi denetim kurulunun içinde bulunduğu mahkemelik durum en aza indirilmelidir."



Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, ilçe ziyaretleri kapsamında gittiği Demirci'de Devlet Hastanesi diyaliz bölümünde tedavi gören hastalara geçmiş olsun ziyaretinde bulundu. Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, bir dizi programlar gerçekleştirmek ve incelemelerde bulunmak üzere Demirci ilçesini ziyaret etti. Demirci Devlet Hastanesi önünde coşkulu kalabalık

tarafından karşılanan Başkan Ergün, buradaki selamlaşmasının ardından soluğu Demirci Devlet Hastanesi Diyaliz bölümüne aldı. Tedavi gören diyaliz hastalarına geçmiş olsun dileklerini ileten, hasta ve hasta yakınlarına karanfil dağıtan Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, zanaatıyla Demirci'den yurtdışına açılan, ilçenin önemli isimlerinden olan çan ustası Mehmet Yavuz ile sohbet etti. Meh-

BAŞKAN ERGÜN DEMİRCİ'DE



met Yavuz ve eşinden tedavi süreci hakkında bilgiler alan Başkan Ergün, tüm

hastalara ve hasta yakınlarına acil şifalar diledi. Haber Merkezi

EĞİTİM BİR SEN ÜYE SAYISINDA HEDEF BELİRLLEDİ

Eğitim-Bir-Sen Manisa Şubesi 2018 yılının son divan toplantısını Turgutlu'da gerçekleştirdi. Manisa Şube Başkanı Mesut Öner, 2019 için Manisa'da 9 bin üye sayısına ulaşmayı hedeflediklerini söyledi.

Toplantıda Eğitim-Bir-Sen Manisa Şube Başkanı Mesut Öner, şube yönetim kurulu üyeleri, ilçe temsilcileri, ilçe yönetimleri ve kadınlar komisyonu üyeleri hazır bulundu. İl divan toplantısında konuşan Eğitim-Bir-Sen Manisa Şube Başkanı Mesut Öner, "Katılımcı, çoğulcu, şeffaf bir demokrasi şöleni havasında bir seçim süreci yaşadık. Türkiye'nin ilim, irfan, eğitim, değer, medeniyet davasında zulme ve haksızlığa karşı verdiğimiz mücadelede düşünceleriyle, heyecanlarıyla, eylemleriyle katkı veren, katılan tüm dava arkadaşlarımızı



yürekten kutluyorum. Artık rekabet dönemi bitmiş, 4 yıllık refakat dönemi başlamıştır. Kaldığımız yerden hak, emek ve özgürlük mücadelemize ilk günkü heyecan ve azimle devam edeceğiz" dedi.

"HEDEFİMİZ 9 BİN ÜYE"

2019 için Manisa'da 9 bin üye sayısına ulaşmayı hedefledik-

lerini vurgulayan Öner, "Eğitim-Bir-Sen, kurulduğu günden bugüne kadar, sendikacılığa yeni bir soluk kazandırmanın gayesi ve gayreti içerisinde olmuştur. Bu ülkede insana özel ne varsa hepsinin içerisinde Eğitim-Bir-Sen'in emeği, adanmışlık örneği, bir gayreti var. Bu gayretle çalışmalarımıza devam edeceğiz. Mayıs 2018'de Türkiye genelinde 426.647, il-

mizde 7 bin 216 üye sayısına ulaştık. Bu başarıda emeği geçen siz değerli teşkilat üyelerimize canı gönülden teşekkür ediyoruz. 2019 için ilimizde hedefimiz 9 bin üye sayısına ulaşmak. Bu noktada yeni ufuklara yolculuğumuzu da, ufuklara yeni yolu çağrımızı da sürdüreceğiz. Bunun için üyelik çalışmalarına hız vermeliyiz" şeklinde konuştu. Emrah ER



İYİ PARTİ SEÇİM SONRASI KONGREYE GİDECEK

İYİ Parti Manisa İl Başkanı Hasan Eryılmaz, 31 Mart yerel seçimlerinin ardından il ve ilçe teşkilatlarında seçimli olağanüstü genel kurula gideceklerinin açıkladı.

İYİ Parti Manisa İl Başkanı Hasan Eryılmaz, partisinin 31 Mart yerel seçimlerinin ardından tüm il ve ilçe teşkilatlarında seçimli olağanüstü genel kurula gideceklerini açıkladı. Tüm ilçe ve il teşkilatlarında seçimli olağanüstü genel kurullarının 1 Nisan 2019 tarihinden itibaren start alacağını kaydeden Eryılmaz, "İYİ Parti olarak ilk yerel seçim sınavımızı 31 Mart'ta vereceğiz. Genel merkezimiz seçimlerin ardından tüm il ve ilçe yönetimlerinde seçimli genel kurula gitme kararı aldı. Bu doğrultu da 1 Nisan 2019 tarihinden itibaren genel kurullarımız başlayacak. 31 Mart yerel seçimlerine atanan adaylarımızı yola çıkaracağız. Genel merkezimiz ile CHP arasındaki işbirliği ardından Manisa'da büyükşehir İYİ Parti'ye bırakıldı. Manisa Büyükşehir Belediyesi'ni kaza-nabilecek güçteyiz. Büyükşehir ve 17 ilçeyi almak için atanan adayların arkasında kenetleneceğiz. Biz kurulduktan 6 ay sonra daha teşkilatımızı tamamlamadan 130 bin oy aldysak, Manisa'yı kucaklayacak İYİ Partili adaylarla Büyükşehir Belediyesi'ni de, diğer 17 ilçe belediyesini de alacağımıza inanıyorum. Genel seçimdeki çitayı yerel seçimlerde daha ileriye taşıyacağız ve bunun için çalışıyoruz. Mevcut ilçe başkanlarımız ve teşkilatımızla, adaylarımızın arkasında sıkılmadık el, çalınmadık kapı bırakmayacağız" diye konuştu. Aydın ŞAHBAZ

MANİSA'DA
Denge

GÜNLÜK YEREL HABER GAZETESİ

ERDİNÇ YAYINCILIK
TANITIM REKLAM VE ORGANİZASYON
HİZMETLERİ TİC. VE SAN. A.Ş.

Yayın Türü: Yerel-Sürelî Yayın

YIL: 19 SAYI: 5582 19 Aralık 2018

İmtiyaz sahibi: Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Erdinç Yayıncılık Tanıtım Reklam ve Org. Hizm. Caner KILIÇ
San Tic A.Ş. Adına: Sayfa Editörü:
Batuhan YUMRUKAYA Mehmet BAŞ
Tüzel kişi temsilcisi:
İsmail ÇALIŞKAN

Adres: Kanal E Tesisleri
Güzelyurt mh. 5700 sok. No:3 Yunusemre / MANİSA
Tel: 233 80 80 Fax: 233 79 79
e-mail info@manisadenge.com Web: www.manisadenge.com

Abone Ücretleri

1 Aylık abonelik : 30 TL 6 Aylık abonelik : 150 TL Zavi İlanı :
3 Aylık abonelik : 80 TL 1 Yıllık abonelik : 290 TL 35 TL

Baskı:

Star Matbaa Yayıncılık A.Ş.
Gazimir Tren İstasyonu karşıtı eski
Betontaş Tesisleri içi No: 29 Gazimir/İzmir
Tel: 0232 251 76 32

Dağıtım:

LİDER Dağıtım
Tel: 238 46 41

Bu gazete basın ahlak yasasına uymaya söz vermiştir.





DEVİRİM: “EKSİKLERİMİZİ GİDERECEĞİZ”

Manisa Büyükşehir Belediyespor Teknik Direktörü Levent Devrim, “Eksiklerimizi giderip, doğrularımızı daha yukarıya çıkaracağız” dedi.

Deplasmanda karşılaştığı Sivas Belediyespor'a 2-0 mağlup olarak TFF 2. Lig Kırmızı Grup'ta ilk yarıyı lider Tuzlaspor'un 5 puan gerisinde 32 puanla 4'üncü sırada tamamlayan Manisa Büyükşehir Belediyespor'da Teknik Direktör Levent Devrim, Sivas Belediyespor maçında kötü oynadıklarını söyleyerek, “Sivas Belediyespor maçında kendi anlayışımızın dışındaydık

ve çok fazlada pas yapamadık. Biraz sahanında etkeni vardı ama biz daha olumlu oynayabildik, daha üretken olabildik. Bunun yanında tartışmalı hakem kararları da çok barizdi. Verilen penaltının yakından uzaktan alakası yoktu. Biz kendimizi eleştiriyoruz oynasal anlamda biz daha iyi oynayabildik diyoruz ama hem penaltı kararı hem maçın başından sonuna kadar

tutarsız hakem kararları bizi etkiledi hakikaten. Rakip hiç yerden kalkmadı. Kaybettik, üzgünüz. Özellikle Tuzla'nın mağlup olmasından sonra mutlaka kazanmamız gerekiyordu. Kazandığımız takdirde çok önemli bir avantaj bizi bekliyordu. Çok önemli bir avantajı kaybettik Sivas Belediyespor maçını kazanamayarak. İlk yarıyı bitirdik. Ligin ilk yarısını

çok iyi bir yerde bitirdiğimiz söylenemez ama çok fena bir yerde de bitirmedik. Puanlar birbirine çok yakın. İkinci yarının ilk maçıyla birlikte lig yeniden başlayacak. Kartlar yeniden dağılacak. Biz eksiklerimizi giderip, yanlışlarımızı aza indirip doğrularımızla daha çok yukarı çıkarp ikinci yarıya hazırlanacağız” diye konuştu.

Spor Servisi



ERGÜN DÜNYA ŞAMPİYONU İKİZLERİ AĞIRLADI



Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Manisa Büyükşehir Belediyespor'un alt yapısında alt yapı eğitimlerini tamamlamalarının ardından Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesiyle takım halinde Estetik Cimnastik Dünya Şampiyonluğunu kazanan Manisalı ikiz kardeşler Melisa ve Dilay Morsünbül'ü konuk etti. Genç sporcuları elde ettikleri şampiyonluk dolayısıyla tebrik eden Başkan Ergün, kazanılan başarıların Manisa için gurur kaynağı olduğunu söyledi. Macaristan'ın Budapeşte şehrinde düzenlenen ve 24 ülkeden çeşitli üniversitelerin takım halinde katıldıkları Estetik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesiyle takım halinde dünya şampiyonu olma başarısı gösteren Manisalı ikiz kardeşler

Melisa ve Dilay Morsünbül ve babaları Abraham Morsünbül Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün'ü ziyaret etti. MHP Yunussemre Belediye Meclis Üyesi Hüseyin Köroğlu'nun da yer aldığı ziyarette konuşan genç sporcular elde ettikleri başarıyı Başkan Ergün'e anlattılar. Ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getiren Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün ise Manisalı ikiz kardeşleri tebrik ederek, “Genç sporcularımız Macaristan'ın Budapeşte şehrinde gerçekleştirilen ve 24 ülkeden çeşitli üniversitelerin takım halinde katıldıkları Estetik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi takım halinde dünya şampiyonu oldu. Bu takımda Manisalı ikiz kardeşler Melisa ve Dilay Morsünbül de yer alıyor” diye

konuştu.

“BİZLER İÇİN GURUR KAYNAĞI”

Melisa ve Dilay kardeşlerin Manisa Büyükşehir Belediyespor'un alt yapısında 4 yıl sporcu olarak yer aldığını belirten Başkan Ergün, “Temel eğitimlerini burada aldılar. Bu bizim için de bu bir gurur kaynağı. Her ne kadar bizi sadece futbolla sınıflandırsalar da bugün Manisa Büyükşehir Belediyesi bünyesinde 13 tane branşta 4 bin 500'e ulaşan sporcu sayımız var. Bunlar bizim için gurur verici. Her ikisine de teşekkür ediyorum, ikisini de tebrik ediyorum. İnşallah bundan sonraki süreçte de başarılar diliyorum kendilerine. İnşallah bu örnekleri hep çoğaltırız” dedi. Spor Servisi



GENÇ KIZLAR FİLENİN SULTANI OLMAK İÇİN YARIŞTI

Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından organize edilen 2018-2019 Okul Sporları faaliyet programında yer alan Okullararası Genç Kızlar Voleybol (A) İl Birinciliği müsabakaları sona erdi.

Çok Amaçlı Spor Salonu'nda gerçekleştirilen Okullararası Genç Kızlar Voleybol (A) Kategorisi İl Birinciliği müsabakalarına 46 okuldan 552 sporcu katıldı. Büyük bir çekişmeye sahne olan maçların ardından dereceye giren ilk dört takımlar şöyle oluştu; birinci Özel Salihli Nazmi Ankan Fen Bilimleri

Anadolu Lisesi, ikinci Özel Turgutlu Final Temel Lisesi, üçüncü Turgutlu Senem Aka Anadolu Lisesi, dördüncü ise Şehzadeler Gediz Anadolu Lisesi oldu. Müsabakalar sonunda il birincisi olan Özel Salihli Nazmi Ankan Fen Bilimleri Anadolu Lisesi, grup müsabakalarında Manisa'yı temsil edecek. Oynanan final maçları ardından düzenlenen törenle dereceye giren takımlara kupa ve madalyalar Okul Sporları Şube Müdürü Mustafa Buldu, okul sporları tertip komitesi ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından verildi. Spor Servisi



HEM KAPTAN HEM BAŞKAN

Manisa 2. Amatör Küme ekiplerinden Kemerdamlıspor'da yeni kulüp başkanı, takımın kaptanı Mehmet Palas oldu. Salihli'yi 2. Amatör Küme'de temsil eden Kemerdamlı Spor Kulübü'nde yapılan olağan üstü genel kurul ile kulüp başkanlığına 6 yıldır takımın kaptanlığını yürüten Mehmet Palas getirildi. Bu görevi kendisine layık gören tüm üyelere teşekkür eden genç başkan Mehmet Palas, başkan olduğu sürece kulüp kapısının tüm herkese açık olduğunu söyledi. Kulüp başkanlığı döneminde takımda futbol oynayacak olan kimseye para verme sözü vermeyen Palas “Yalana gerek yok, kimseye para vermeyeceğiz. Sadece



maç öncesi kahvaltı vereceğiz. Sadece galibiyet yemeği sözü verip, ayrıca şampiyon olmamız durumunda tüm takıma prim verme sözü veriyorum” dedi.

Kulüpte formayı hak edenin giyeceğini dile getiren Palas “Biz de futbolla dayalı sistem olmayıp top oynayacak adam bizi arar biz kimseyi aramayız. Bize önceliği bağ, bahçe, koyun, inek, çiğ köfte, tost, okul, para olanlar değil bize önceliği futbol olan adamlar gelsin. Başarılı futbolcu Zidane'nin dediği gibi yedek kalmayı bilmeyen topçu büyük futbolcu olamaz. Fedakarlık yapmayan adamın hiçbir zaman takımda yeri olmayacak” diye konuştu. Spor Servisi



YAKLAŞAN YILBAŞINDA VATANDAŞI NE KADARLIK BİR MASRAF BEKLİYOR?

YILBAŞI HAYALLERİ CEP YAKACAĞI GİBİ

ETV ve Denge Gazetesi ekibi, yeni yıla sayılı günler kala Karaköy Pazarı'na çıkarak bir yılbaşı sepetinin ne kadara malolacağını araştırdı. Ekibimiz, 4 kişilik bir ailenin evde yılbaşını keyifli bir şekilde geçirmesi için gerekli olan asgari ihtiyaçlarını temin etmeye çalıştı, ancak evdeki hesap çarşıya uymadı.

Yeni yıla 10 gün gibi süre kaldı. Yılbaşında kimi eğlence mekanlarına gitme planı yaparken, kimi de geceyi evinde ailesiyle geçirme hesabında. Yılbaşına evinde ailesiyle girmek isteyenler keyifli bir yılbaşı geçirmek için peki ne kadarlık bir masraf yapmalı? 4 kişilik bir ailenin yılbaşı için gerekli olan asgari ihtiyaçlarını için pazara çıktık ve bir yılbaşı sepeti yaptırıldım dedik. Yunussemre ilçesi Karaköy Mahallesi'nde kurulan halk pazarına çıktık, önce dolaşıp fiyatları baktık sonra alışverişe giriştik. Elimizdeki sepetimizi önce meyveyle doldurmaya başladık. Bir kilo elma, bir kilo portakal, bir kilo muz, bir kilo ayva bir kilo mandalina derken meyve sebzeye 90 lirayı buldu.

ÇEREZ FİYATLAR EL YAKIYOR

Meyvenin yanında biraz da çerez bulundurmaya kalkıştığımızda cevizi, fıncığı, fıstığı vs. derken karınca kararınca 4 kişilik bir aileye yetecek şekilde tamamlanan çerez alışverişi 105 TL'yi buldu.



Hazırlamak istediğimiz asgari ihtiyaçlara toplamda 200 lira ödemek zorunda kaldık.

PAZARCI DA FİYATLARDAN DERTLİ

Pazarcı esnafı ile yaptığımız görüşmelerde "Allah yardım etsin, asgari ücret alanlara, emeklilere. Çünkü bu pahalılıkta bırakın yılbaşı sepeti yaptırmayı, vatandaşlar artık kilo değil tane sormaya başladı. Enflasyon Dolar, Euro yükselmesiyle birlikte yükseldi vatandaş kıt kanaat geçinmeye çalışıyor. Meyve sebzeler verilen ilaç ve gübrelerden dolayı dayanıklılığını kaybetti, o nedenle fiyatlar düşmüyor. Fiyatları yükselttiler düşürmeye gelince kimse o riske girmiyor. Satıldığını yerine alıp koyamadığı için. Böyle giderse fiyatlar düşmez yükselir. Vatandaşın alım gücü de düşer. Asgari ücrete zam yapacaklarmış. Yapsalar ne olur, bir verip üç alınaçağı şimdiden belli. Önümüzde seçimler var ki seçim sonrasını düşünmüyoruz. Zam üstüne zam gelecek gibi gözüküyor" dediler.



MANİSALI KADINLAR YENİ YILA MERHABA DEDİ

Sibel Gezer'in organizasyonu ile bir araya gelen Manisalı kadınlar 2018'in yorgunluğunu kadın matinesinde doyaya eğlenerek attı.



matinede kadınlar doyaya eğlenildi. Organizasyonu düzenleyen Sibel Gezer, bu etkinliği 5 yıldır yaptıklarını

Manisa'da 400'e yakın kadın, 2019 yılına girmeye az kala 2018 yılının tüm yorgunluğunu üzerlerinden atmak için kadın matinesi programında bir araya geldi. Manisalı ünlü şarkıcıların konser verdiği ve dans gösterilerinin olduğu

belirterek, Manisalı kadınlarla eğlenerek yılın stresini atmaktan dolayı çok keyif aldıklarını söyledi. Eğlenceye katılan tüm kadınlar gönüllü olarak eğlenerek organizasyondan memnun kaldıklarını belirttiler. - Özlem ŞAHİN



TEMNOS HAZİNE AVCILARINCA TALAN EDİLDİ

Spilos Dağcılık & Trekking üyelerinin doğa yürüyüşü için gittikleri antik kent Temnos'da karşılaştıkları manzara dehşete düşürdü. Antik kentin define avcıları tarafından talan edilmiş halini gören grup, yetkililerden tarihi yapıların katledilmesini engellenmesini istedi. Türkiye'de tarihi yapıların yeterince korunmadığı, tarihe sahip çıkılmadığı bu tür olayla gündeme gelse de yetkililer tarafından tarihin katledilişi maalesef engellenemiyor. En yakın örnek olarak geçtiğimiz günlerde Bursa'nın İznik ilçesinde çöp konteynırının altında Roma dönemine ait tarihi mozaiklerin olduğu ortaya çıkmasını gösterebiliriz. 3 yıl önce kanalizasyon kazısı sırasında bulunan Roma dönemine ait taban mozağın, alan sahibi ile anlaşılabilmesi nedeniyle çöp konteyneri altında kaldığı öğrenildi. Tarihe sahip çıkamama bağlamındaki bir örneği de Manisa'daki doğa yürüyüşüyle ortaya çıkmış oldu. Spilos Dağcılık Başkanı Mehmet Güllüpunar, karşılaştıkları manzarayı şu sözlerle anlattı: "Temnos antik kentine geldiğimizde karşılaştığımız manzara içler acısıydı. Temnos definelerinde delik deşik edilmiş, adeta köstebek yuvasına çevrilmişti. Kentin nekropolünde yüzlerce mezar açılmış, yağmalanmıştı. Antik kentin bu du-



ruma gelmesi birkaç günde olacak iş değil. Burada günlerce hatta haftalarca kaçak kazılar yapılmış. Kutsal alan olarak tahmin ettiğimiz yerde sütunlar yeraltından açığa çıkarılmış etrafa yayılmıştı. Kentin nekropolünde de derin çukurlar ve adeta tüneller açılmıştı"

"DEĞERLER YOK EDİLİYOR"

Tarihsel miraslarımızı, kültür varlıklarımızı, doğal güzelliklerimize sahip çıkılmadığını belirten Güllüpunar, bu konuda yöneticilerin bilinçli davranması gerektiğini bu doğrultuda da öğrencilerin ve vatandaşların bilinçlendirilmesi gerektiğini altını çizerek, "Topraklarımızın altında ve üstünde bulunan değerlerimiz yok ediliyor. Birçok tarihi eser yurtdışına kaçırılıyor. Anadolu'ya ait çok sayıda eser yurtdışında müzelerde sergileniyor. Toplum olarak bu bilince ne zaman erişeceğiz, bu kültürü oluşturabilecek miyiz? Üniversitemiz neden bu işe önem verip bilimsel çalışmalara araştırmalara yeterince yönelmezler? Geliniz hep birlikte tarihsel miraslarımızı, kültür varlıklarımıza, doğal güzelliklerimize sahip çıkalım, talan edilmesine, yağmalanmasına duyarısız kalmayalım." diye konuştu. -Özlem ŞAHİN



DIYETİSYEN BENGÜ ÜNAL'DAN ÜŞÜTMİYEN BESİN ÖNERİSİ

Kış aylarında hem dengeli beslenmek hem de vücut ısını arttıracak besin tavsiyesinde bulunan Diyetisyen Bengü Ünal, "Hem enerjimizi yükseltecek hem de vücut ısını arttıracak bazı besinlerden yararlanabiliriz. Kırmızı biber, ıhlamur, tarçın, karabiber, zerdeçal, zencefil gibi besinler bunlara yardımcı olacaktır" dedi.

Soğuk havaların kendisini iyice hissettirdiği kış aylarında vücut ısını yüksek tutmak pek çok rahatsızlığın da önüne geçiyor. Kış aylarında karbonhidratlı besinlere yönelimin arttığını söyleyen Diyetisyen Bengü Ünal, "Kış aylarında genelde biz şekerli ve karbonhidratlı yiyeceklerle yönelimimiz artıyor. Bu tarz da besinler bizim kan şekerimizi dengelemediği gibi aynı zamanda daha çabuk acıkıp sürekli bir şeyler yeme isteğimizi de artırıyor. Bunun yanı sıra çabuk yorulma sürekli uykulu hali halsizlik gibi problemlerle de karşılaşmaktayız. Ama bu tarzda besinlere biz hem enerjimizi yükseltecek hem de vücut ısını arttıracak bazı besinlerden yararlanabiliriz" dedi. Kırmızı biber, ıhlamur, tarçın, karabiber, zerdeçal, zencefil gibi besinlerin vücut ısını arttırmaya yardımcı olduğunu söyleyen Diyetisyen Ünal, "Zerdeçal içerisindeki krokinin maddesi sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi vücut ısını da artıran bir besindir. Karabiber de içerisindeki berin maddesi sayesinde vücut ısını arttırmaktadır. Bunun yanı sıra A ve C vitaminleri açısından çok zengin olduğu için bakteriyel enfeksiyonlara



karşı kış aylarında koruma sağlar. Tarçın kan şekerimizi dengeleyen çok güzel bir besin. Aynı zamanda vücut ısını da artırıyor. Eğer toz tarçın kullanmak isteyen kişiler varsa süt ve yoğurt gruplarının içine karıştırarak kullanabilirler. Çubuk tarçın kullanmak isteyen kişiler de günlük içtikleri suyun 1 litresinin içine 1 çubuk tarçın atarak tüketebilirler" diye konuştu.

"KIRMIZI BİBER METABOLİZMAYI HIZLANDIRIYOR"

Kırmızı biberin termojenik etkisiyle metabolizmayı hızlandırdığını söyleyen Ünal, "Kırmızı biber de çok güzel bir termojenik bir etkisi vardır. Bu da bizim metabolizmamızı hızlandırmaktadır. Aslında kilo vermeye yardımcı olduğu söylenir ama aslında kilo vermeye değil metabolizmamızı hızlandırma et-

kisi vardır. Vücut ısını da bu yüzden artırıyor. ıhlamur da terleme yoluyla vücut ısını artıran bir besindir. Zencefil de bizim kışın bağışıklık sistemimizi güçlendiren bir besin olmasına rağmen vücut ısını da artıran bir besindir. Kışın bunlardan yararlanmak isteyenler için bir çubuk tarçın, bir ceviz büyüklüğünde de zencefil bir bardak suyun içerisine karıştırarak bitki çayı olarak kullanılabilir. Biz aynı zamanda kışın en çok kansızlık problemiyle karşılaşıyoruz. Bu da genelde bizim daha çok üşümeye sebep olur. Kansızlık problemi yaşamamak için de demir yönünden zengin besinler tüketmek gerekir. Kuru baklagiller, kırmızı et, keçiyoğurtu ve kuru üzüm tüketilmeli. Haftada iki üç kez kırmızı et tüketimi, haftada iki kez de kuru baklagillerin tüketimi kış aylarında yeterli olmaktadır" ifadelelerini kullandı. İHA