

GELENEKSEL RAMAZAN KAMPANYASI

12 KG EV TUPU ALAN EV MÜŞTERİLERİMİZE RAMAZAN PAKETİ

HEDİYE

Milangaz MANİSA ERDİNÇ TİCARET

0 (236) 231 72 45
0 (236) 211 03 33

MHP HEYETİ BAŞKAN ÇERÇİ'YE YENİ DÖNEMDE BAŞARILAR DİLEDİ

■ MHP Grup Başkan Vekili Erkan Akçay, beraberindeki heyetle birlikte Yunusmre Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçi'yi ziyaret ederek yeni dönemde başarılar diledi. 4'te



BUGÜN MANİSA'DA

SAHUR VAKTI

04.24

IFTAR VAKTI

20.14

Etv

www.evmanisa.com

0 236 233 7777
0 236 233 8080

big@evmanisa.com

WhatsApp / İhtar / İhtar
0530 407 2620



MANİSA'DA DengE

GÜNLÜK YEREL HABER

GAZETESİ

7 MAYIS 2019 SALI

Fiyat : 1 TL

info@manisadenge.com - www.manisadenge.com YIL 19 SAYI 5701

AGORA

9

1000

Milangaz



TURGUTLU'DA BİR OTOMOBİLDE ERKEK CESEDİ BULUNDU

2



IRILMAZ ÇAYI YENİDEN DÜZENLENİYOR

3



GÖRME ENGELLİ BİREYLER SPİL'DE ZORU BAŞARDI

4



DÜNYA EBELER GÜNÜ KUTLANDI

■ Manisa'da Dünya Ebeler Günü, 'Ebeler Kadın Hakları Savunucuları' temasıyla kutlandı. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü tarafından 5 Mayıs Dünya Ebeler Günü dolayısıyla Süleyman Demirel Kültür Merkezi'nde tören düzenlendi. Sayfa 2'de

AVRUPA BİRLİĞİ'NDEN DESTEK ALAN PROJEDE GERİM SAYIM BAŞLADI



■ MASK Genel Müdürlüğü'nün, Avrupa Birliği destekli 'Belediyeler İçin Yenilenebilir Enerji ve Enerji Verimliliğine Yönelik Tutarlı Proje' kapsamında çalışmaya başlanacak olan tesislerde MASK ve yüklenici firma teknik ekipleri tarafından inceleme-lerde bulunuldu. Sayfa 3'te

KULLUĞUMUZU İBRAK ETİREN ORUÇ (2)

Halil KÖPRÜÇÜOĞLU

info@manisadenge.com

KÖPRÜ ÜSTÜN DE YAŞIYORUZ SANKİ

Ahmet Ö. ERCAN

info@manisadenge.com

CHP'Li BAŞKAN ÇETİN AKIN'DAN ALKIŞLANACAK HAREKETLER

Turgutlu Belediyesi ve Turgutlu YAŞAMDER tarafından bu yıl 3'üncüsü gerçekleştirilen Yerel Tohum Takas Festivali ve Hidrellez Şenliği ile 7'den 77'ye Turgutlu halkını ırlamaz Rekreasyon Alanı'nda bir araya getirdi. Bu etkinlikte dikkat çeken bir detay tüm kesimlerden takdir topladı.

PROTOKOLDE DEĞİL HALKTAN BİRİ OLDU

■ Etkinlikte, Turgutlu Belediye Başkanı CHP'li Çetin Akın alışılagelmiş protokol kavramını adeta yıktı. Her etkinlikte görmeye alıştığımız, belediye başkanlarına, siyasetçilere, müdürlere ayrılan ön ön koltuklar bu defa çocuklar başla olmak üzere halka bırakıldı. Hafif yağmurun da yağdığı etkinlikte,



katılan vatandaşlara şapka dağıtan Başkan Çetin Akın, büyük takdir topladı. Sayfa 5'te

Başkan Akın kenardaki vatandaşlarla birlikte ayakta izledi. Etkinlikte katılımcılara pırlav nolu ikramı da yapılırken, Başkan Akın herkes gibi kuyruğa girdi. Ardından eşi ile birlikte programa

ŞEHİR HASTANESİ'NİN YOL ÇİZGİLERİ YAPILDI



■ Manisa Büyükşehir Belediyesi Ulaşım Dairesi Başkanlığı ekipleri, Şehir Hastanesi önünde yaya ve araç güvenliğinin sağlanması amacıyla yol çizgi çalışmaları gerçekleştirdi. Ekipler, yol çizimlerini bitirdikten sonra geçtikçe süre zarfında ilan edilen 2019 Yaya Öncelikli Trafik Yılı etkinlikleri kapsamında 'Önce Yaya' ikonlarını da güzergahta yerleştirilerek trafikte hayatın önemine dikkat çekti. Sayfa 2'de

UZMANINDAN RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENMENİN PÜF NOKTALARI

■ Ramazan ayında, iftar ve sahurdan oluşacak ki ana öğünde sağlıklı beslenmenin püf noktalarını anlatan Diyetisyen Seydi Gökçen Eryılmaz, gün içinde fazla yorulmamak ve enerji kaybının yaşanmaması için yatmadan yemek yerine, sahura kalkarak beslenmenin yapılmaması gerektiğini söyledi. Sahurda yapılan yanlışlardan bir tanesinin de sıvı çay tüketimi olduğunu kaydeden Eryılmaz, "Sıvı çay içmek yerine yoğurt, ayran gibi hem sıvı hem de içimizi ferahlatecek besinler tüketmeniz gün içerisinde daha dinç kalmınıza yardımcı olacaktır" dedi. 8'de



E NÖBETÇİ ECZANELER

Akduz Eczanesi
Tel: 02362313464
Adres: Şehitler Mah.
Şehitler Cad. No:46/A

Babacan Eczanesi
Tel: 02362386020
Adres: Merkez Elendi
Mh.3917 Sok.No:15/B

Derman Eczanesi
Tel: 02362313091
Adres: Dr. Sadık Ahmet Cad.
No:35



Sal	Çar	Paz	Cum	Cinl	Paz	Paz
18° 9°	19° 8°	22° 11°	22° 11°	24° 12°	27° 13°	24° 13°



Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü tarafından 5 Mayıs Dünya Ebeler Günü Kültür Evi'nde düzenlenen 'Dünya Ebeler Günü' etkinliği, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Salih Özpinar ve öğrenciler tarafından Atatürk anıtına çelenk sunuldu. Özpinar moderatörlüğünde düzenlenen 'Ebeler Kadın Hakları Savunucuları' panelinde Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AHD Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Çiçeklioğlu 'Toplumsal cinsiyet, eşitlik ve insan hakları' ve Manisa Barosu Kadın ve Çocuk Hakları Komisyonu Başkanı Av. Pınar Kına Candemir 'Kadın hakları savunucusu olarak ebelerin yasal sorumlulukları' konularında sunum yaptı.

EBELİĞİN TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİNE VE ÜLKE EKONOMİSİNE KATKISI VURGULANDI

Ebelik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Salih Özpinar, tüm dünyada sağlık sistemlerinin ortak hedefinin topluma etkili, verimli,

DÜNYA EBELER GÜNÜ KUTLANDI

Manisa'da Dünya Ebeler Günü, 'Ebeler Kadın Hakları Savunucuları' temasıyla kutlandı.

ulaşılabilir ve kaliteli hizmet sunmak olduğunu ifade ederek, "Bir toplumdaki iyi sağlık sonuçlarına ulaşılabilmenin en önemli unsuru ise sağlık insan gücüdür. Sağlıklı insan gücü nicelikli ve nitelikli olduğu takdirde sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi sağlanabilmektedir. Doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası annenin bakımı ve takibinde etkin rol alan ve sağlık bakım hizmetleri içinde önemli yeri olan, sağlık insan güclerinden biri de ebelerdir. DSÖ ve UNICEF, Ana-Çocuk Sağlığı ve Temel Sağlık Hizmetlerinin başları ile yürütülmesinde 'ebelik mesleğinin güçlendirilmesi' üzerinde ısrarla durmakta ve '21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık Hedefleri'nden 'Yaşama Sağlıklı Başlanması Hedefi'nin gerçekleştirilmesinde ebelik mesleğinin öneminde değinmektedir. Ayrıca DSÖ tarafından ebe ve hemşirelerin Global Kalkınma Hedefleri 13 'de Sağlık İçin Vazgeçilmez

Unsurlar Olarak Tanınmaları ve 2020 yılı ebe ve hemşire yılı olarak ilan edilmiştir. DSÖ ebelik ve hemşirelik mesleğinin sağlık insan gücünün yarısından fazlasını oluşturduğunu, bu mesleklerin güçlendirilmesi ile toplumsal cinsiyet eşitliği ve ülke ekonomik kalkınmasına katkıda bulunulabileceği gibi geniş boyutta düsturlu mesleğin gerektirdiği vurgu yapmıştır. Ebeler mesleğinin organizasyona ile ilgili olarak büyük önem taşıyan Uluslararası Ebeler Birliği (ICM) 1919 yılında kurulmuş (birleşim adı 1954 yılında Uluslararası Ebeler Konfederasyonu olarak değiştirilmiştir). Birlik resmi olarak 1992 yılından itibaren her yıl Ebeler Günü'nü 5 Mayıs'ta kutlamaktadır. Günü'nün amacı; ebelik hizmetlerinin tanıtımını yapmak, gelişmelerini pekiştirmek, mesleğe destek sağlamaktır. ICM, uluslararası Ebeler Günü için her yıl bir tema belirler. Bu yılın teması 'Ebeler Kadın Hakları Savunucuları'dır' şeklinde konuştur.

EBELERE VERİLEN DESTEK SAĞLIKLI DOĞUMA VERİLEN DESTEK DEMEKTİR

Ebelerin topluma sunduğu sağlık hizmetinin yanı sıra toplumdaki lider, önder, rol modeller olduğuna vurgulayan Özpinar, "Bütün bu yönleri ile onların güçlü oldukları ölçüde toplumun kalkınmasına katkı sağlayacaklarını unutmamak gerekir. Türkiye'de hizmet sunan yaklaşık 54 bin ebe, sağlıklı, normal doğumların artırılmasında, riskli gebeliklerin önlenmesinde, gebeliklerin planlanarak gerçekleştirilmesinde en kıt rollerden birini oynamaktadır. Ebeler, emzirmenin yaygınlaştırılmasında, doğum öncesi ve sonrası bakımda ve en önemlisi hizmete erişimde güçlü çeken kadınların güvenli annelik hizmetlerine erişiminde çok önemli bir rolüyle karşılanmaktadır. Dünyada en yüksek sezaryen oranlarından birine sahip Türkiye'de, normal doğumun özendirilmesinde ebelerin güçlendirilmesi,

en etkili müdahalelerden biri olacaktır. Yılda 1 milyon 350 bin doğum gerçekleşen Türkiye'de ebeler verilecek destekçin, her doğumun güvenli olmasının ve üreme sağlığı hizmetlerine erişiminin de herkes için ulaşılabilir olmasının garantisi olduğu unutulmamalıdır. Ebeler sayesinde her yıl milyonlarca kadının cinsel ve üreme sağlığı hizmetlerinden yararlanabilmektedir, sağlıklı hamilelik ve güvenli doğumlarında ebelerin katkısının tartışılmaz bir öneme sahiptir. Kısıtlıca yaşayan ve gücün kadınların da en kolay ulaşabildikleri güvenli eller ebelerdir. 'Günlükte stüdyo rübelir kalkınma hedeflerine erişilmede, yaşam boyu üreme sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılmasında ebeler çok önemli görevler üstlenmektedirler. Toplumda yaygın konuya sağlık hizmetlerinde ve sağlık eğitim programlarında ebeler etkin ve aktif rol almaları önemlidir. Anne ve yeni doğan ölümünün dünya genelinde büyük bir maddede alandır. Bu iki göstergesi yalnızca sağlık göstergesi değil ülkelerin aynı zamanda sosyokültürel düzeylerini de gösteren önemli iki göstergedir. Dünyada yeterli sağlık hizmetinden yoksun olduğu için her yıl kaybedilen 300 bin yakın anne ile 3 milyon bebегin ölümü engellenmelidir. 'Ebeler, anne ve yeni doğan ölümünün önüne geçmekte, kadın bilgilendirilerek güçlendirilmede anahtar rol oynamaktadır.' Bu nedenle ebelere yapılacak yatırım hayati önem taşıdığı unutulmamalıdır. Ebelik sağlık hizmetlerinden yararlanmaya kadar uzanan insan haklarını koruma ve savunuculukta öncü bir meslek grubudur ve temel sağlık hizmetlerinin bir kenarında. Tüm ebelerimizin ve ebe adaylarımızın günü kutlu olsun" diye konuştu. -Özlem ŞAHİN



ŞEHİR HASTANESİ'NİN YOL ÇİZGİLERİ YAPILDI

Manisa Büyükşehir Belediyesi Ulaşım Dairesi Başkanlığı ekipleri, Şehir Hastanesi önünde yaya ve araç güvenliğinin sağlanması amacıyla yol çizgi çalışmaları gerçekleştirdi. Ekipler, yol çizimlerini bitirdikten sonra geçişim süre zarfında ilan edilen 2019 Yaya Öncelikli Trafik Yılı etkinlikleri kapsamında



Hizmetleri Şube Müdürü Bülent Çeylan da eşlik etti.

'ÖNCE YAYA' İKONLARININ MONTAJI DA YAPILDI

Trafikte can ve mal güvenliğini sağlama amacıyla birçok projeye imza atan Manisa Büyükşehir Belediyesi Ulaşım Dairesi Başkanlığı ekipleri, Şehir Hastanesi'ni Turgutlu Caddesi'ne bağlayan güzergah boyunca yol çizimlerini bitirdi. İçişleri Ba-

kanlığı tarafından daha önce ilan edilen Yaya Öncelikli Trafik Yılı etkinlikleri kapsamında yayaların geçiş üstünlüğüne değin değinerek 'Önce Yaya' ikonlarının montajı da yapıldı. Ulaşım Dairesi Başkanlığı Trafik Hizmetleri Şube Müdürü Bülent Çeylan çalışmaları hakkında bilgi verirken; kısa süre içerisinde Manisa Şehir Hastanesi'nde yol çizim çalışmalarını tamamlanması ve vatandaşların kullanımına sunmayı planladıklarını belirtti. İçişleri Ba-

-Aydan ŞAHBAZ

HAYVAN HAREKETLERİ PROGRAMI DÜZENLENDİ



Manisa İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, Hayvan Sağlığı Yetiştiriciliği ve Su Ürünleri Şube Müdürlüğü'nce, '2018 Yılı Değerlendirilmesi', '2019 Yılı Hayvan Hastalıkları ile Mücadele', 'Hayvan Hareketleri Programı' ve '2019 Yılı Planlaması' konularının ele alındığı eğitim toplantısı düzenlendi. İl Tarım ve Orman Müdürlüğü 'Hayvan Hareketleri Programı' ve '2019 Yılı Planlaması' konularının ele alındığı eğitim toplantısı düzenlendi. İl Müdürlüğü 15 Temmuz Şehitler Toplantı Salonu'nda gerçekleştirilen toplantıya; Manisa İl Tarım ve Orman Müdürü Metin Öztürk, İl Müdür Yardımcısı Melikşah Taşkın, Hayvan Sağlığı Yetiştiriciliği ve Su Ürünleri Şube Müdürü Ali Gök, İl ve İlçe Müdürlüklerinde çalışan veteriner sağlık teknikleri, veteriner sağlık teknisyenleri ve veteriner hekimler katıldı.

HAYVAN HASTALIKLARIYLA MÜCADELE STRATEJİLERİ ANLATILDI

Toplantıda; İl Müdürlüğü'nde görevli konu uzmanlarının 2018 yılı hayvan hastalıkları ve zararları ile mücadele stratejileri, epidemiyoloji, TÜRKİYET, VETİS, KRS (Kanatlı Bilgi Sistemi), DİSİ (Dolaylı İzleme Sistemi), ağızla sonuçları, hayvancılık destekleme, petshop ve veteriner klinik decontaminasyon, E-reçete ve ITS (İlaç Takip Sistemi), mezbaha iş ve işlemleri, canlı hayvan nakil araçları, celp işletmeler, hastalıklardan arı işletmeler ve ithalat/ithracat işlemleri konularında sunumlar gerçekleştirildi. Ayrıca '2019 Yılı Hayvan Hastalıkları ile Mücadele ve Hayvan Hareketleri Programı' genelgesi kapsamında yıl içerisindeki hedefler belirleterek, anlatılan konular hakkında görevli personellerin talepleri ve görüşleri ele alındı. Katılımcılardan gelen soruların cevaplanması ile toplantı sona erdi. -Turan İŞİK

TURGUTLU'DA BİR OTOMOBİLDE ERKEK CESEDİ BULUNDU

Manisa'nın Turgutlu ilçesinde park halindeki bir otomobilin içerisinde erkek cesedi bulundu. Edinilen bilgiye göre, Turgutlu ilçesi, Avcılar Mahallesi Çakal Azmağrı mevkiinde otomobil içerisinde bir kişinin hareketsiz yatmakta olduğu vatandaşlar durumu 112 Acil Servis ve jandarma ekiplerine bildirdi. Olay yerine gelen ekipler, otomobildeki A. isimli şahsın öldüğünü belirledi. Şahsın başından vurulduğu tespit edildi. -Haber Merkezi



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 (Sara), Bayılmalara, Horlama, Uyku bozuklukları, Baş ağrıları, Baş dönmesi (vertigo), Demans, Parkinson, MS, İnme (Felç) EEG - EMG - PSG - Uyku tetkikleri

Merkez Elendi Mahallesi 8 Eylül Cad. No 169 Kat 2 daire 6 Yunusnuri/Manisa (Cemrem mobilya karşısı Yataş Üzeri)

(Hafta içi mesai dışı ve Cumartesi 09.00 - 14.00 saatleri arasında çağırıyoruz)

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



Prof. Dr. Cüneyt TEMİZ

Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

•Bel ve Boyun Fıtıklarının Tedavisi •Omurga Hastalıklarının Tedavisi •Beyin Cerrahi Hastalıklarının Tedavisi

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

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



DOKTORLAR

Tel: 0236 233 80 80

Fax: 0236 233 79 79

EKO
MANİSA'DA
Denge

5,996 ₺
6,016 ₺

6,716 ₺
6,727 ₺

Pamuk Fiyatları
ST-1 4,32 ₺

Çekirdeksiz Kuru EN AZ : 10,60
Üzüm Fiyatları EN ÇOK : 11,60

ALTIN TAVSİYE EDİLEN
SATIŞ FİYATLARI

Cumhuriyet: 1.671 ₺ / 22 Ayar: 225,50 ₺ / Yarım: 808,56 ₺ / Çeyrek: 404,28 ₺



MHP HEYETİ BAŞKAN ÇERÇİ'YE YENİ DÖNEMDE BAŞARILAR DİLEDİ

MHP Grup Başkan Yekili Erkan Akçay, beraberindeki heyetle birlikte Yunussemre Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçi'yi ziyaret ederek yeni dönemde başarılar diledi.

Yunussemre Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçi, makamında Milliyetçi Hareket Partisi (MHP) Grup Başkan Yekili Erkan Akçay, MHP İl Başkanı Ömer Bayal, Ülkü Ocakları İl Başkanı Mehmet Balaban, MHP Yunussemre İlçe Başkanı Bülge Çelikkanat ve parti yöneticilerini ağırladı. Zorlu bir seçim sürecini geride bıraktıklarını dile getiren MHP Grup Başkanvekili Akçay, Başkan Çerçi'nin yeni dönemde de başarılı projelere imza atacağını belirtti ve bu konuda kendilerine destek olmaya hazır olduklarını söyledi.

Akçay, "Mehmet Çerçi, ilçenin kurucu belediye başkanı olarak geçtiğimiz dönemde oldukça başarılı projeleri hayata geçirdi. Başkanımızın aynı başarıyı yeni dönemde de göstereceğine inanıyoruz. Her zaman yanında ve destekçisi olduğumuzu belirtmek istiyorum. Kondisyon yeni dönemde başarılar diliyorum" diye konuştu.

Ziyaretten dayıduğu memnuniyeti ifade eden Başkan Mehmet Çerçi ise vatandaşların güzel bir şekilde mutlu bir şekilde yaşamaya için çalışmalarına devam edeceklerini belirtti. -Emrah ER

SAKARYA ANAOKULUNA ÇEVRE BERATİ ÖDÜLÜ

Cumhurbaşkanı

Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi

Emine Erdoğan'ın

humayesinde yürütülen

Sıfır Atık Projesi kapsamında

Yunussemre Sakarya Ana-

okulu "Çevre Beratı" ödülüne

layık görüldü.

Milli Eğitim Bakanlığı

Ziya Selçuk'un eşi Rana

Selçuk'un katıldığı tören,

Mamak Mimar Sinan Güzel Sanatlar

Lisesi'nde düzenlendi.

Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından şu

bilgilere yer verildi: "Yunussemre Sakarya Ana-

okulumuz, Sıfır Atık Projesi kapsamında, çevre-

nin korunması, geliştirilmesi, çevre bilincinin

yaygınlaştırılması konularında göstermiş olduk-

ları gayretleri ve ayrıca sıfır atık alışveriş torbası

tasarım sergisi ve sıfır atık köşten çevre yürüyüşü

çalışmalarından dolayı ülke genelindeki 1090

okuldan 40'imin layık görüldüğü "Çevre Beratı"nı

almaya hak kazandı. Okulumuz yöneticilerini,

öğretmenlerini, personellerini ve öğrencilerimizi

tebrik ediyoruz." -Turan İŞİK



GÖRME ENGELLİ BİREYLER SPİL'DE ZORU BAŞARDI

Manisa'da görme engellilerin yaşadığı zorluklara dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak isteyen görme engelli 15 kişi, profesyonel dağcılar eşliğinde Spil Dağı Milli Parkı'na yürüyüş gerçekleştirdi. Görme engellilere eşlik eden Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencileri de, görme engellileri anlayabilmek için gözlerini kapatarak tırmanış yaptı.

Manisa'da görme engelliler tarafından yaşadıkları zorluklara dikkat çekmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla Spil Dağı Milli Parkı'na tırmanış etkinliği gerçekleştirildi. Türk Kızılayı Manisa Şubesi tarafından bu yıl 2'inci gerçekleştirilen tırmanışta 6 Nektar Körler Derneği üyesi 15 görme engelli, profesyonel dağcılar ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Türk Kızılayı gönüllüsü öğrenciler katıldı. Profesyonel dağcılar

arattırmayan görme engelliler, yaklaşık 2 kilometrelik zorlu parkurda ter döktiler. Tırmanışta görme engellilere eşlik eden Manisa Celal Bayar Üniversitesi Türk Kızılayı gönüllüsü öğrenciler de gözlerini kapatarak görme engellilerle empati kurdu.

ZAVLAK: "DOĞAL ORTAMDA DAHA RAHAT YÜRÜYEBİLİYORUZ"

Görme engellilerin şehirde



yürümelerinin doğada yürümelerinden daha zor olduğunu belirten Türk Kızılayı Manisa Şubesi Genel Hizmet Yöneticisi İbrahim Zavlak, "Türk Kızılayı doğal afetler dışında sosyal faaliyetler de yapıyor. Biz geçen yıl 6 Nektar Körler Derneği ile ormanda bir patikada yürüyüş yaptık. Bu yıl 2'sini yapıyoruz. Amacımız görme engellilerin

yaşadıkları sıkıntıları göstermek. Ormanda yürümek şehirde yürümekten daha kolay. Şehirde görme engellilerin yaşadığı sıkıntıları anlatmaya çalıştık. Arabaları kaldırımlara park ediyoruz. Görme engelliler arabalara çarpabiliyorlar. Her türlü engeli şehirde koyuyoruz. Doğal ortamda daha rahat yürüyebiliyoruz. Ayrıca Türk Kızılayı'ndan gözlerini ka-

patıp yürüyüşe katılacak arkadaşlarımız da var" dedi. Yaklaşık 1,5 kilometrelik rahat bir parkur olduğunu söyleyen Manisa Spil Dağı'lık ve Doğa Sporları Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Emre Akgün, etkinliğin bu yıl 2'sini düzenlediklerini belirtti. Hastanelerle yola koyulan görme engelliler refahatleri eşliğinde zorlu parkuru aşın. -Emrah ER

NESLİ TÜKENME TEHLİKESİNDEKİ YARALI BALABAN KUŞU TEDAVİ ALTINA ALINDI

Manisa'nın Sangöl ilçesinde nesli tükenme tehlikesinde olduğu bilinen yaralı Balaban kuşu bir vatandaşın tarafından bulunarak koruma altına alındı. Doğa Koruma ve Milli Parklar tarafından tedavi altına alınacak olan Balaban kuşu daha sonra doğaya salınacak. Manisa'nın Sangöl ilçesinde evinin yakınında yaralı halde bir kuş olduğunu gören Zeki Buran, kuşu yanına giderek zehir görmemesi için yakaladı. Ardından yaralı hayvanı koruma altına alan

Buran, kuşun nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan Balaban kuşu olduğunu öğrendi. Durumu Doğa Koruma ve Milli Parklar Salihli Şubesi'ne bildiren Buran, gelecek ekiple yaralı Balaban kuşunu teslim edecek. Kuşu evinde koruma altına al-



dığını söyleyen Buran, "Koruma Mehmet amca Balaban kuşu yaralı olarak buldu. Ben de evimde bakatım diyerek aldım. Kanak ve ayazında

konk var. Salihli Milli Parklar Şubesi'ni bildirdim. Elip gelecek alacak. Tedavi ettikten sonra doğaya bırakılacak" dedi. Balaban kuşlarının balıkcıl olduğuna ve neslinin tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu belirten Sarıgöl Avcılık ve Avcılık Spor

Kulübü Başkanı Hüseyin Akgün, "Balaban kuşlarının nesli azalmakta. Balıkcılardan vurarak yakalıyor. Tedavisi için gerekli birimlere bildirildi. Tedavinin ardından doğaya salınacak" diye konuştu. -Haber Merkezi

ELEMAN ARANIYOR

A2 EHLİYETLİ
PERSONEL ALINACAKTIR.



MÜRACAAT

TEL : 0 236 233 11 00

ADRES : TEVFIK LAV TESİSLERİ / YUNUSEMRE / MANİSA

E-POSTA : info@cafe236.com.tr

ELEMAN ARANIYOR

SAHA SATIŞ PERSONELİ
ALINACAKTIR.



MÜRACAAT

TEL : 0 236 238 48 02

ADRES : MERKEZ EFENDİ MAH. MİMAR SİNAN BULVARI

NO: 115/A - YUNUSEMRE/MANİSA

E-POSTA : info@ofishome.com.tr



TANER TAŞKIN, “AVANTAJLI BİR SKORLA DÖNMEK İSTİYORUZ”

TFF 2. Lig Kırmızı Grup'ta sezonu 62 puanla 3.sırada tamamlayan Manisa Büyükşehir Belediyespor'da gözler Play-off maçlarına çevrildi.

“TAKIMDA REKABET ORTAMI SON DERECE İYİ”

Play-off çeyrek final ilk maçında Perşembe günü saat 16.30'da başlayacak olan karşılaşmada Tuzla Belediye Stadı'nda, Tuzlaspor ile karşılaşacak olan Manisa Büyükşehir Belediyespor'da Teknik Direktör Taner Taşkın yaptığı açıklamada, “Takımımızda moral ve son derece iyi. Herkes istekli ve arzulu. Avantajlı bir skorla Manisa'ya dönmek istiyoruz” dedi. Sözlerine 2-0 mağlup ettikleri Sivas Belediyespor maçıyla başlayan teknik direktör Taner Taşkın, “Bir hafta önce Kahramanmaraş'ta oynadığımız kadından ilk 11'de sadece Mehmet Yılmaz vardı. 10 tane değişik oyuncuya sahaya çıktık. Ama gördük ki takımda rekabet ortamı son derece iyi. Herkes verdiğimiz görevi layıkıyla yapıyor. Oyun disiplini sadık olan bir takımımız var. Güzel de bir galibiyet aldılar. Oyuncu grubumu tebrik ederim” ifadele-

lerini kullandı.

“TAKIMIMIZDA HERKES MORALLİ, İSTEKLİ VE ARZULU”

Perşembe günü Play-off çeyrek final ilk maçında deplasmanda karşılaşılabilecek Tuzlaspor maçıyla ilgili de düşüncelerini aktaran teknik direktör Taner Taşkın, “Tuzlaspor takımını iyi izleme fırsatı buldum. Gerçekten kompakt oynayan, bora göre grubun iyi takımlarından birisi. Erken final havasında geçecek maçlardan biri. Çünkü gerçekten tam bu ligin oyuncularına sahip, derli, toplu ne yaptığını bilen takıma karşı mücadele vereceğiz. Zar bir maç olacak. Deplasmandan avantajlı bir skorla dönmek istiyoruz. Oradan eğer istediğimiz sonucu alırsak, burada Manisa'da Manisalıların desteğiyle ikinci maçı da iyi bir skorla almak istiyoruz. Takımımızda herkes moralli, herkes istekli ve arzulu. Bu da bizi umutlandırıyor. Herkesin dua ediyor. Herkesin duasına arkamızda hissetmek istiyoruz. Biz sahada gereken mücadeleyi göstereceğiz. İnşallah Manisa'ya avantajlı bir skorla döneceğiz” diye konuştu. —Spor Servisi

Play-off çeyrek final ilk maçında 9 Mayıs

Perşembe günü saat 16.30'da deplasmanda

Tuzlaspor ile karşılaşacak olan Manisa

Büyükşehir Belediyespor'da Teknik Direktör

Taner Taşkın, avantajlı bir skorla Manisa'ya

dönmek istediklerini dile getirdi.



TURGUTLU BELEDİYESİ'NİN ALTIN KIZLARI ADINI FİNALLERE YAZDIRDI

Turgutlu Belediyespor Kadın Futbol Takımı 2. lig yolunda emin adımlarla ilerlerken, son oynadığı Eskişehir Öncüspor'u 4-0 yenerek altın finallere



Türkiye'de gol yemeyen tek takım olma unvanına sahip Turgutlu Belediyespor Kadın Futbol Takımı, 2. lig yoluna emin adımlarla ilerliyor. Türkiye Finalleri öncesinde son oynadığı maçta Eskişehir Öncüspor'u 4-0 mağlup ederek finallere kalma başarısını gösteren Belediye Kadın Futbol Takımı 4 takımın katıldığı final maçlarında şampiyonluk için mücadele edecek. Ede edilen bu başarının tesadüf olmadığını belirten antrenör Kadir Akagündüz, “Şu an Türkiye'de gol yemeyen takımız. Kızlarımız final müsabakalarına gelene kadar 14 karşılaşma oynadı ve kalesinde gol gör-

medi. Son oynadığımız karşılaşmada da Eskişehir Öncüspor'u 4-0 mağlup ederek adımızı Türkiye Şampiyonasında finallere yazdırdık. Şu an Türkiye'de Duelluspor,

Bannanspor, Kayserispor ve Turgutlu Belediyespor 2. lige yükselme mücadelesi verecek. Hedefimiz 2.lige yükselmek. Ayrıca bizlere her zaman destek veren Turgutlu Belediye Başkanımız Çetin Akın'a da teşekkür ediyoruz” dedi.

BAŞKAN AKIN: “GENÇ KIZLARIMIZLA GURUR DUYUYORUM”

Turgutlu Belediye Başkanı Çetin Akın da genç kızların elde ettiği bu başarıdan dolayı mutlu olduklarını ifade ederken, “Altın kızlarımız kalesinde top görmeden Türkiye Şampiyonası Finali'ne kadar geldiler. Unuturam ki Turgutlu'ya da şampiyonluk yaşatarak Turgutlu Belediyespor Kadın Futbol Takımı'nı 2. lige taşıyacaklar. Kızlarımızın inanıyor, güveniyor ve başarılar diliyorum” dedi.

—Spor Servisi

BÜYÜKŞEHİR'DEN ALT YAPIYA 5 YILDIZLI TESİS

Manisa Büyükşehir Belediyesi Fikri Bayral Spor Tesisi'ne geleceğin spor yıldızlarının konaklayacağı beş yıldızlı otel konforunda yeni bir tesis kazandı. Yatakhane, fitness ve atletik jimnastik salonu, toplantı salonu ve kafeterya gibi donatı alanlarının bulunduğu tesis Süper Lig takımlarının tesislerini aratmıyor.

Spora yaptığı yatırımlarla adından sıkça söz ettiren Manisa Büyükşehir Belediyesi Fikri Bayral Spor Tesisi 'ne futbol ve basketbol alt yapı sporcularının ko-

yatakhane mevcut olduğunu vurguladı.

TESİSTE TÜM AYRINTILAR DÜŞÜNÜLDÜ

Yatakhane, fitness ve atletik jimnastik salonu, toplantı salonu ve kafeterya gibi donatı alanlarının bulunduğu tesisin otel konforunda olduğunu da sözlerine ekleyen Manisa Büyükşehir Belediyesi Başkan Vekili Mehmet Güzgülli, “Büyükşehir Belediyesi olarak sporda tesisleşmeye önem veriyoruz. Bu anlamda alt yapı sporcu-



larmızın konaklaya- bileceği modern alanlarla spor yapabileceği bir tesisin yapımı tamamlanarak Manisa sporuna kazandırdık. İnşaatın ki bu tesislerden Manisa sporuna ve ülke sporuna yeni yıldızlar çıkacaktır” dedi. —Spor Servisi



UZMANINDAN RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENMENİN PÜF NOKTALARI

Ramazan ayında, iftar ve sahurdan oluşacak iki ana öğünde sağlıklı beslenmenin püf noktalarını anlatan Diyetisyen Sevgi Gökçen Erkün Eryılmaz, gün içinde fazla yorulmamak ve enerji kaybının yaşanmaması için yatmadan yemek yerine, sahurda kalkarak beslenmenin yapılması gerektiğini söyledi. Sahurda yapılan yanlışlardan bir tanesinin de siyah çay tüketimi olduğunu kaydeden Eryılmaz, "Siyah çay içmek yerine yoğurt, ayran gibi hem sıvı hem de içinizi ferahlatacak besinler tüketmeniz gün içerisinde daha dinç kalmanıza yardımcı olacaktır" dedi.

Manisalı Diyetisyen Sevgi Gökçen Erkün Eryılmaz Ramazan ayında sahur ve iftarlarda nasıl beslenilmesi gerektiğinin püf noktalarını anlattı. Susuzluktan kabızlığa kadar birçok sorunun değeri beslenme ile sona erdikten sonra oluştuktan çıkardığını kaydeden Eryılmaz, tüm bu sorunların sağlıklı beslenme ile ortadan kalkacağını belirtti.

"SAHURU VAKTİNDE YAPMAK ÖNEMLİ"

Günde 15 saatten fazla aç kalınacağı için sahurun önemli bir öğün olduğuna dikkat çeken Eryılmaz, "Ramazan beslenmesinde iki ana öğün yaptığımız için burada açlık ve susuzluk durumumuz oldukça önemli. İki ana öğün yaptığımız için bazı bireyler sahurda kalkmadan önce sahur yapmaya çalışıyorlar fakat bu gün içerisinde açlık süresini daha da çok uzatacağı için gün içerisinde sizi çok yoracaktır ve enerji almanız fazlasıyla düşürecektir. Öten yemene sahur saatinde kalkarak yapmanız gerekiyor" diye konuştu.

"SAHURDA KAHVALTI TERCİH EDİN"

Sahurda hafif ve vücutu yormayacak şekilde kahvaltı tarzı bir beslenmenin yapılması gerektiğini kaydeden Eryılmaz, "Sahurda, yu-

murta gibi, peynir gibi, badem cevizi gibi, yoğurt gibi protein ağırlıklı besinler tüketilmesi uzun süre tok tutacaktır. Bıyıklıkta gün içerisinde daha zinde kalınacaktır. Ashurda sahurda kahvaltı mantığında yapılmasını istiyoruz ama sahurda zeytin tüketilmesi daha avantajlı olacaktır. Zeytinde tuz olduğu için gün içinde daha fazla susanmaya neden olacaktır. Peyniri tercih ederken az tuzlu peyniri tercih etmeye çalışın. Lor peyniri bu eşamada daha avantajlı oluyor. Protein açısından zengin ve uzun süre tok tutuyor, aynı zamanda tuz oranı düşük olduğu için gün içerisinde çok daha rahat yal almanıza yardımcı oluyor. Bunların yanında domates, salatalık, yeşillikleri muhtakak sofranıza koymanız gerekiyor. Uzun süreli bir açlık olduğu için ve normal döngünüz değiştiği için ka-

bızlık başa çıkamayabilirsiniz. O yüzden posa miktarları çok önemli. Salatalık ve nanein su oranı yüksek olduğu için sizi gün içerisinde susuzluktan da bir nebze olsun kurtaracaktır. Ekmeleleri tuz tahlilli tercih etmeniz gerekiyor. Beyaz ekmeğe ya da pide sahur tüketiminde sizi çok daha fazla sıkıntıya sokabilir çünkü gün içerisinde daha hızlı açılmanıza sebep oluyor. Sahura bir portiyon meyve koyabilirsiniz. Sahurda meyve eklediğinizde posa miktarı arttığı için gün içerisinde hem daha fazla enerji tutacaktır hem de bağırsak faaliyetlerini daha iyi çalışmasını sağlayacaktır." şeklinde konuştu.

"SAHURDA ÇAY TÜKETMEYİN"

Sahurda yapılan en büyük yanlışlardan birinin siyah çay tüket-



timi olduğunu kaydeden Eryılmaz yanlışları söyledi. "Sahurda yaptığımız yanlışlardan bir tanesi de siyah çay tüketimi. Siyah çay gün içindeki susuzluğumuzu artırarak tır atlında. O yüzden sahurda siyah çay içmek yerine yoğurt gibi, ayran gibi hem sıvı hem de içimizi ferahlatacak besinler tüketmeniz gün içerisinde daha dinç kalmanıza yardımcı olacaktır."

"İFTARDA CORBA SONRASI 15-20 DAKİKA MOLA VERİN"

İftar vaktindeki beslenmenin de çok önemli olduğuna dikkat çeken Eryılmaz, "Uzun süreli bir açlık ve susuzluktan sonra bizim genel olarak yaptığımız yanlış şey hemen suyunu alalım 1 litre su içeyim oluyor ve böylelikle midemize çok fazla yüklenmiş oluyor-

sumuz. Bunun yerine şöyle bir yol izleniriz çok daha iyi olacaktır. Bir bardak suyu içip önce açılarak hurma tüketiyoruz. Sonrasında çorbamıza geçiyoruz. Bir kase çorbayı yavaş yavaş içtikten sonra unutmayın yemek yemeye devam edilecek olan için burada sakinlik çok önemli. Mideye çok fazla yüklenmemiz gerekiyor. Bir kase çorbadan sonra iftardan 15-20 dakika sofradan kalkın. Bu mola çok önemli ve Ramazan'ın asıl püf noktası bu 15-20 dakikalık mola. Bu molada ufak ev içi hareketleri, biraz etrafı toplamak, kısa yapılacak işler, çamaşır asmak gibi ufak işleri hallettikten sonra tekrar sofraya dönelirsiniz. Ana yemeginizde protein gruplarına yer verebilirsiniz. Bizim genelde iftar sofralarımız çok şatafatlı oluyor istediğimizden genel anlamda proteinlere çok yüklenili-

yor. Sebzeleleri de burada unutmamak gerekiyor. Bir gün tavuk yiyorsanız ya da et grubu gibi protein ağırlıklı besin tüketiyorsanız orisi gün sebze gruplarına yer vermeye çalışın. Yine muhtakak akşam sofranızda salatamı olsun. Yanında da iştiafınıza göre bir ya da iki dilim tahlilli ekmeğe tercih edebilirsiniz. Sahura kadar gün içerisinde tüketmeniz gereken bir su miktarı var, 2-2,5 litre civarında. Bu kişinin sağlık problemlerine ve kilosuna göre değişmekte. Fakat şunu unutmamak gerekiyor günlük içmeniz gereken suya yine iftar ve sahur arasında bölmeniz gerekiyor. Eğer 2,2,5 litre içmeniz gerekiyorsa yine iftardan sahurda kadar yavaş yavaş suyunuzu içerek vücudunuza zinde tutmanız gerekiyor." ifadelerini kullandı. -Haber Merkezi

GELENEKSEL RAMAZAN KAMPANYASI

12 KG EV TÜPÜ ALAN
EV MÜŞTERİLERİMİZE
RAMAZAN PAKETİ

HEDİYE



0 (236) 231 72 45
0 (236) 211 03 33