



"kalite ve lezzet garantisini"

TEZEL GIDA MAD. İMALAT VE SATIŞ A.Ş. Organize Sanayi Bölgesi Sakarya Cad. 45303 No: 10 MANİSA Tel: 0 236 233 16 78 - 233 26 78 Faks: 0 236 233 54 65 info@tezelgida.com.tr

Hizmetlerimiz

Tabldot yemek
Catering
Düğün yemekleri
Toplantı yemeği
Kokteyl - Prolonje

Piknik yemeği
Garden parti
VIP servis
Özel yemek
Barbekü partisi

Kutlama partisi
Ödül töreni
Mezuniyet töreni
Davet ve organizasyonlar

TEZEL GIDA A.Ş. ELGİNKAN TOPLULUĞU KURULUŞUDUR.

'ÇEK GÖNDER, YAYINLAYALIM'

■ Manisa'da Haber olarak gördüğünüz her türlü olayı Denge Gazetesi'ne (0530 407 26 20) numaralı WhatsApp ihbar hattına gönderin, gazetemizde yayınlayalım.

'WhatsApp' İhbar Hattı

0530 407 2620

14 YILDA 70 ÇALIŞANINA SİGARA BIRAKTIRDI SİGARAYI BIRAKANA 100 TL PRIM VERİYOR



■ Manisa'nın Soma ilçesinde yıllardır bu yana kömür ticareti ile uğraşan Hasan Hüseyin Çamzeybek, 2002 yılından bu yana sigaraya karşı açtığı savages, dur durak demeden devam ediyor. Soma'da esnaf sigarayı bırakan işçilerine 100 TL prim veriyor. 8'de

CANTASINA BİR DİŞ SETİ VE BİR ELMA KOYUN !

■ Diş Hekimi Perlev Kökdemir, okul çağı çocukların çıkartken konuşmak için cantalarında mutlaka minik bir diş fırçası ve macunundan oluşan diş temizlik seti taşıması gerektiği konusunda uyardı. 6'da

ÇOK HAZİN BİR AKİBET

7'de

Seyhan Çağlar EMEN

info@manisadenge.com

ŞİFALI BİTKİLERLE TEDAVİ OLMAK

17'de

Muzafer YURTAŞ

info@manisadenge.com

Prof. Dr. Tevfik GÜVENAL

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

JENELKÖLÜK ONKOLOJİ CERRAHSİ UZMANI

- KADIN KANSERLERİ
- KADIN HASTALIKLARI
- GEBELİK - DOĞUM
- KISIRLIK TEDAVİSİ

MUAYENEHANE
TEL: 0 236 238 12 00
GSM: 0 532 413 85 70

ADRES: 1. ANFARTI'LAR MAH. 1614 SOĞUK
DİZAYRIZI'NDAN KAT: 1
122 SULTANLAR TİCARETİ ARA SOKAĞI
MANİSA
www.kadinlaritigim.com



MANİSA'DA Denge

GÜNLÜK YEREL HABER

21 EKİM 2014 - ÇARŞAMA

Fiyatı: 50 Kuruş

info@manisadenge.com - www.manisadenge.com

YIL 17 SAYI 4892



SAFAK KEBABİ

meşhur tereyağlı manisa kebabı

0236 231 40 83

VELİ ÇOCUĞUNUN OTOBÜSLE OKULA GİTMESİNİ İSTEMİYOR

MEM'İN TAŞIMALI SİSTEMİ ÇÖKTÜ

Taşımali sisteme mahkum mahallelerde 2016-2017 eğitim öğretim yılı sorunlarla, şikayetlerle ve tepkilerle başladı. Yunusmeme ilçesindeki; Karaali, Seyitli, Kuru, Dağyenice, Orselli, Köşeler, Küçük Sumbüller, Büyük Sumbüller ve Ortaköy mahallelerinde çocukları okula taşınamadığı için okulun ilk günü Milli Eğitim Müdürlüğü'ne (MEM) tepki gösteren velilere, Saruhanlı'ya bağlı Kepenekli ve Çakmaklı mahallelerinin velileri de eklendi.

ÖĞRENCİLER OKULA GİDEMİYOR

■ Taşımali eğitim dışında tutulan 50 öğrenci, yaklaşık 10 kilometre uzaklıktaki Arıloba İlköğretim Okuluna gidemedi. Veliler ise duruma tepki göstererek, Valilik ve Milli Eğitim Müdürlüğü'ne şikayet etti. MEM ise yaptığı açıklamada sorunun kendilerinden değil, kanundan kaynaklandığını görüşünü savundu. Mahallelerde okul olmayan veliler acilen Valiliğin ve yetkili kurumların soruna çözüm bulmasını talep etti.

"ÇOCUKLAR HALK OTOBÜSÜNE Mİ BİNECEK ?"



Yaklaşık 50 öğrencinin eğitimleri tarafından halk otobüsüne binmelerinin teklif edildiğini belirten Muhtar Adil Karadağ, "iki mahallede yaşıları 7 ile 11 arası yaklaşık 50 öğrenci, diğer mahalle sakinleri ile birlikte aynı araca binecek. Bu çocuklar büyük insanlar arasında olacaklar, ayakta seyahat etmek zorunda olacaklar. Aynı durum sizin çocuğunuzun başına gelirse siz ne yapardınız?" diye tepki gösterdi. 2'de



ÖLÇÜM ELEMANLARINDAN TEDİRGİN OLUYORLAR

■ Yunusmeme Belediyesi tarafından Laleli'de 'Kentsel Dönüşüm Ofisi' inşaatı devam ediyor. Ofisin inşaatı hızla devam ederken mahallede bu konu ile ilgili yaşanan sorunları Laleli Mahallesi Muhtar Bedriye Pehlivan anlattı. 5'de

EĞİTİM SEN, AÇIĞA ALINAN 8 ÜYESİNİN HAKKINI ARIYOR

■ Eğitimde en son açığa alınan 11 bin kişi içinde Manisa'da 8 Eğitim Sen üyesinin olduğunu ve bu kişilerin yaz döneminde Manisa'ya atıldığını kaydeden KESK'e bağlı Eğitim Sen Manisa Şubesi Başkanı Mevlüt Demirel, üyelerinin açığa alınmadığını suçlamasının 10 Ekim sonrası tüm yurttaki sendikaların tarafından yapılan eylemler olduğunu açıkladı. 7'de

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK ŞART

■ Sonbahar etkisini hissetmeye başladığımız bu dönemde kupa sayılı günler kaldı. Mevsim geçişleriyle yaşanan sık ve hızlı sıcaklık değişimleri, çocukların ağrıması, soğuk algınlığı ve grip sezonunda da benzerinde geliyor. Mevsim geçişleriyle gelen enfeksiyonlardan korunmak için bağışıklık sisteminizi kuvvetli olması gerekiyor. Dr. İsmet Tamer, bağışıklık sisteminizi nasıl koruyacağınıza ilişkin önemli detayları anlattı. 12'de

21 Eylül 2016
Çarşamba

MANİSA'DA
Denge
GÜNLÜK YEREL HABER GAZETESİ

Tarih	11 Eylül	12	13	14	15
11 Eylül	17	18	19	20	21
22 Eylül	23	24	25	26	27
28 Eylül	29	30	1	2	3
4 Ekim	5	6	7	8	9
10 Ekim	11	12	13	14	15

Manisa'da
Ezan Saatleri

İmsak... 05:27
İkindi... 16:35
Öğle... 06:50
Yatsı... 20:35

POLİS ATASININ
İZİNDE.
HALKIMIZIN
HİZMETİNDEDİR.

MUSTAFA İRĞAT; 3 İLÇEDE MOBBİNG UYGULADIGINI İDDİA ETTİ

Memur-Sen İl Temsilcisi ve Sağlık-Sen Manisa Şube Başkanı Mustafa İrğat, sağlık çalışanlarına mobbing uyguladığını iddia ederek; Soma, Kırkağaç ve Kula'nın sağlık yöneticilerinin gerekli tedbirleri almasını istedi.

Sağlık-Sen olarak sağlık çalışanlarına mobbing uygulayan yöneticiler ile her zaman mücadele edeceğimizi belirten Memur-Sen İl Temsilcisi ve Sağlık-Sen Manisa Şube Başkanı Mustafa İrğat konu ile ilgili bir basın açıklaması yaptı. İrğat açıklamasında; "Yöneticinin başarılı olması, birlikte çalıştığı personele değer vermesi, sorunlarını ve çözüm önerilerini dinlemesi, yaşanan sıkıntılara çözüm aramasında gizlidir. Her alanda olduğu gibi, sağlık alanındaki yöneticiler başkanı istiare kültüründen geçmektedir. Sağlık çalışanların mutsuzluğunun beraberinde hizmet kalitesinin düşmesine, yöneticinin de başarısızlığına sebebiyet vermektedir. Personelle mobbing uygulanırsa, baskıcı tutumları ile

personeli yıldırır, sözlü hakaretlere varan ifadelerle bulunan, istisyaere kapalı, ben merkezli ve egolarının kurbanı yöneticilerin olduğu da, su götürmez bir gerçektir. Küçük dağları ben yaratırım endasında, çalışan sorununu dinlemeyen, kendisinin yanlışlığı gibi gören, birlikte çalıştığı yönetici ve personelin fikirlerini dinlemeyen, personele hakaretlere varan ifadelerle bulunan ve mihayretinde başarısızlığına mahkum olan bu yöneticiler manulase sağlık çalışanların bulundukları yerlerden kaçmanın yollarını aramaya mecbur bırakılmaktadır. Soma Devlet Hastanesi Yöneticisi Dr.İlker Çokboz, Kırkağaç Devlet Hastanesi Yöneticisi



Dr. Ali Münger ve Kula Devlet Hastanesi İdarecileri acaba sağlık çalışanlarını yaşıadığı sıkıntılara İlah ne kadar duyarız kalacaklardır. Biz Sağlık-Sen olarak çalışanların sıkıntılarında bahsederek emek, insanları sendikaya dılgın etmeye kalın bu

yöneticiler, görev sürelerinde gösterdikleri üstün performansla işiisi iradeye de manulase etmek ne kadar mahir olduklarını göstermişlerdir. Olaylarda anlaşılabacak hangi dil varsa o dili kullanarak sağlık çalışanlarının sorunlarını ifade etti. Ancak gördük ki bazı

edilmişler, ancak artık tahammül sınırlarının sonuna gelmişlerdir. Soma, Kırkağaç ve Kula'da, tek adamla tıkanmış varçayemeyen, istisyaere önem vermeyen, personele hakaretlere varan sözler sarf eden, personele "Günlece de kurultay" diye zorunlu bulduğunda, makamların gelip geçici olduğunu unuttuysa, millette ve çalışanlarına hizmet etmeyin bir kenara koymıysa yöneticiler ile artık çözümlenmez durumda gelmiştir. Fedakarca görevlerini yapan, ailesinden çok işine zaman ayıran, her türlü şiddetle maruz kalmasına rağmen, iş yitki altında ezilen sağlık çalışanlarına mobbing uygulayan ve ilişkili olan yöneticiler ile her zaman mücadele edeceğiz" diye konuştu.



6 ÖĞRETMEN TUTUKLANDI

Haber Merkezi- FETÖ/PDY soruşturması kapsamında Turgutlu'da gözaltına alınarak idiyeye sevk edilen Beytullah Yılmaz, Celal Yılmazkeçeci, Nuralıh Öz, Halil Aydemir, İlhan Ayhan, Mehmet Aktas isimli 6 öğretmen mahkemeye tarafından tutuklandı.

Tüm yurtta olduğu gibi Turgutlu'da da FETÖ terör örgütüne yönelik çalışmalar aralıksız devam ediyor. Turgutlu'da umumiyye savcılığı koordinatörlüğünde İlçe Emniyet Müdürlüğü ekipleri FETÖ kapsamına gıztına alınan 6 öğretmene çıkarıldıkları mahkemeye tutuklanarak, cezavene gönderildi. Emniyet sorgularının ardından idiyeye sevk edilen Beytullah Yılmaz, Celal Yılmazkeçeci, Nuralıh Öz, Halil Aydemir, İlhan Ayhan, Mehmet Aktas isimli öğretmenler mahkemeye tutuklandı.



3 KİŞİ TRAFİK KAZASINDA YARALANDI

Manisa'da nöbetlerine gitmek için özel otomobilleriyle yola çıkan 112 çalışanı 3 kişi trafik kazasında yaralandı. Yaralılarıdan kişinin durumunun ağır olduğu öğrenildi.

Haber Merkezi- Kaza, saat 09.00 sırasında Manisa'nın Saruhanlı İlçesinde 141. Türkiye Mahalllesi kavayında meydana geldi. Alınan bilgiye göre, Akhisar'dan 45 HA 608 plakalı otomobili ile Manisa'ya gitmekte olan 112 sağlık çalışanları Tırka Kavayında TIR'a arkadan çarptı. Kazada 112 sağlık çalışanı olduğu öğrenilen Şükran Özalp (34) ile Bırsunur Bayraktar (34) ağır yaralandı. Gülbenur Çakar (23) hafif şekilde yaralandı. Olay yerine gelen 112 acil servise ekipmanları ilk müdahaleyi sonucuna yarattır Manisa Devlet Hastanesine kaldırılarak tedavi altına alındı. Jandarma ve polis kazayla ilgili soruşturma başlattı.

TUTUKLAMA SAYISI 311'E YÜKSELDİ

Kamuda başlatılan FETÖ soruşturması kapsamında Manisa'da tutuklanan devlet memuru sayısı 311'e yükseldi. 59 kamu personelinin gözaltında olduğu Manisa'da 215 kişi de çıkarıldığı mahkemeye adli kontrol şartıyla serbest kaldı. Manisa Valiliği 15 Temmuz darbe girişiminin ardından haklarında idari ve adli işlemler yapılan kamu personeli sayısını açıkladı. KHK ve HSYK kararlarıyla Manisa'da bin 445 kamu personeli



memurıyetten ihraç edilirken, 982 kamu personeli de açığı altında 311 kamu personelinin tutuklanarak cezavene gönderildiği Manisa'da 59 memurun da gözaltındaki soruşturmanın devam ettiği açıklandı. Mahkemeye çıkarılan 215 kamu personelinin adli kontrol şartıyla, 52 sinin de serbest kalacağı öğrenildi.

Yapılan açıklamada ayrıca 36 sözleşmeli personelin sözleşmelerinin feshedildiği ve açığı altında 36 kamu personelinin ise görevlerine iade edildiği kaydedildi. 83 kamu personelinin idari soruşturmasının devam ettiği, 8 memurun da başka illere teslim edildiği bildirilen açıklamada 6 memurun da emekliye ayırıldığı kaydedildi.

100 BİN ERKEĞİN 39'UNDA PROSTAT KANSERİ GÖRÜLÜYÖR

Dünya Prostat Günü dolayısıyla bir açıklama yapan Sağlık Bakanlığı Toplum Sağlık Merkezi Başkanı Doç. Dr. Uluk Berberoglu "Günümüzde en önemli riskli gruba aile öyküsü olan bireyler olmaktadır. 1. derece akrabalarında (Baba, abi, erkek kardeşi) Prostat kanseri olan 45 yaş ve üzeri erkeklerin düzenli ürolojik muayenelerden geçmeleri gerekmektedir. Prostat kanseri genellikle erken bir bulguya yitken ilerlemesi prostat kanserleri erkenden idrar çıkışı yavaşlatılır. İdrar yapmaya başladıkça zorlanma veya yapamazsınız, az miktarda ve kesik kesik idrar yaparsınız, anı idrara çıkırsanız, sık idrar olursanız, idrar yaparken yanma veya ağrı, idrarda kan



görülmese, üst bölgesi, kalçalar veya yutuk ağrıları ya da hareket plığı gibi belirtiler görülmese halinde hemen üroloji uzmanına başvurmanız gerekmektedir. Riskli gruba yaş alan ve 45 yaş üzeri erkekleri, aynısı bulguları olan kişileri üroloji uzmanı muayenesi öncesinde kayıtlı olmaları Ale Hekimime başvurmaları gerekmektedir" şeklinde konuştu.



GÖRKEM SAATÇİLİK
www.gorkemsaatchilik.com
Merkez: 0236 235 00 86
Faks: 0236 235 15 00
Facebook: GÖRKEM SAATÇİLİK
Instagram: gorkem_saatcilik
Twitter: gorkemsaatchilik

GÜLBAHÇE SOFRASI
KEBAÇI MEHMET

MEŞHUR TEREYAGLI MANİSA KEBABI
IZGARA ÇEŞİTLERİ
KÖY KAHVALTISI
SAC KAVURMA
KUZU TANDIR

KİLO İLE ET ÇEŞİTLERİ
KENDİN PİŞİR KENDİN YE

REZERVASYON: 0538 258 82 05
WEB ADRESİ: www.gulbahcesofrasi.com
GÜLBAHÇE KÖYÜ (ESKİ İLKOKULUN OLDUĞU YER) MANİSA

MANİSA'DA Denge
MANİSA İL KURULU BAŞKANLIĞI
MANİSA İL KURULU BAŞKANLIĞI

2.977 ₺
2.987 ₺
ALTIN TAVSİYE EDİLEN
SATIŞ FİYATLARI

3.330 ₺
3.341 ₺

Pamuk Fiyatları
ST-1 MUAMELE
YOKTUR

Çekirdeksiz Kuru EN AZ : 2,80
Üzüm Fiyatları EN ÇOK : 3,80

Cumhuriyet: 841,00 ₺ / 22 Ayar: 114,95 ₺ / Yarım: 412,18 ₺ / Çeyrek: 206,09 ₺

SALİHLİ OSB'YE DOĞALGAZ GELİYOR

Salihlı Belediye Başkanı ve aynı zamanda Salihlı Organize Sanayi Bölgesi (OSB) Yönetim Kurulu Başkanı Zeki Kayda, mevcut doğalgaz dağıtım bölgeleri lisans kapsamı dışında kalan Organize Sanayi Bölgelerine, doğalgaz ulaştırılması amacıyla Bakanlar Kurulu tarafından BOTAS Genel Müdürlüğü'nün görevlendirilmesine ilişkin kararın Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girdiğini ifade ederek, bu kararın kentte heyecana neden olduğunu söyledi.

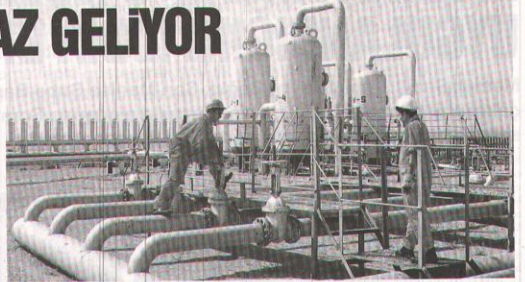
Haber Merkezi- Salihlı OSB 2. etap sanayi bölgesinin kamulaştırma çalışmalarının hızlı bir şekilde tamamlanmışlığı dikkat çeken Başkan Kayda, "OSB'deki en önemli olan çalışmaların başında yer alan arıtma tesisi'nin tamamlanmış ve tesis atık suları sanayi arıtıyor. Yatırımcı Salihlı OSB'ye davet ediyoruz ama yatırımcının en büyük sıkıntısı ise enerji ihtiyacı idi. Salihlı OSB'ye doğalgaz getirilmesi için, görevle geldiklerimiz geldikten beri, OSB'deki ihtiyaçları tespit ederek, ilgili yerlere her bildirdik. Her zaman şu ifade edildi, Salihlı'da alana sınırsız belli bir sayıya ulaşmış istasyon topluluğu olarak bu kampanyaya sivil toplum kuruluşları ve siyasi partiler destek verdi, ancak istasyon rakama bir türlü ulaşamadık" diye konuştu.



"BİZDE BÜYÜK SEVİNÇ OLUŞTURDU"

Başkan Kayda, "Bizde doğalgaz Salihlı merkeze geliyor. 1. etabı biten ve 2. etabı kamulaştırma çalışmalarının tamamlandığı Organize Sanayi Bölgesine gelsin

istedi. OSB'ye doğalgaz gelir ise şehre de belediye olarak biz getiririz dedik. Çünkü Salihlı'da suun 7 bin 400 konutu biz içtenliktir enerji ile satıyoruz. Ancak termal enerji kaynaklarımızı kentimiz için yeterli değil. Dolayısıyla doğalgazın mutlaka ve mutlaka, Salihlı'ya gelmesi konusunda herkes hem fikir. Şimdi bakanlık nezdinde yapılan bu görüşlerin hem sayın bakanın, Manisa'daki bu hassasiyeti de bizim için çok önemliydi. Salihlı gibi Organize Sanayi Bölgeleri, doğalgazın getirilmesi programına alındı. Bakanlar Kurulu Kararıyla da yayımlandı, bu bizde büyük sevinç oluşturdu. Bu konuda emeği geçen başta Cumhurbaşkanımız, Bakanlarımız ve Bakanlar Kurulunda teşekkül ediyor" dedi.



"SALİHLİ'MİZE HAYIRLI OLSUN"

Hedeflerinin Salihlı'daki işsizliğin önlenmesi olduğunu dikkat çeken Başkan Kayda şunları söyledi: "1. etap OSB'de yaklaşık 3 bin insanımız çalışıyor. 2017 yılında da satışa sunacağız 2. etap OSB'de de bir bu kadar insanımız çalışacak. Ancak yatırımcımız bizi den tek talebi ise doğalgazın OSB'ye gelmesidir. Tek ekşimiz enerjidir. Bu talebinizi ve sezişimizi hükümet tarafından

ciddiye alındı. Bu sezişimiz onlarda duyuldu. Salihlı OSB doğalgaz yatırım programına alındı. Bundan sonra iş yeniden başlayacak. Yine hükümet kanadıyla, hükümet temsilcileri ile bir araya gelecek, OSB'ye doğalgazın BOTAS tarafından Turgulu veya Ahısar tarafından gelmesini sağlanacaktır. Çünkü bundan sonraki etapta ilale çalışmamız başlayacak. İnşallah bunda gerçekleştirdiğimiz Salihlı'da işsizlik minimumuna inecek, yatırımcı bu bölgeye gelecektir. Salihlı'mize hayırlı olsun."

"DOĞALGAZ KENT MERKEZİNE DE GELMEKTEDİR"

Başkan Kayda, "Temiz havayı Salihlı'ya sunabilmemiz için, doğalgaz Salihlı merkeze de getirmemiz gerekiyor. Bu da bizim işimiz. Doğalgaz OSB'ye geldikten sonra Salihlı Belediyesi olarak şehrimize de getireceğiz. Çünkü jeotermal enerji kentimizin istina sistemine yeterli geliyor" dedi.

ÖLÇÜM ELEMANLARINDAN TEDİRĞİN OLUYORLAR

Yunusene Belediyesi tarafından Laleli'de "Kentel Dönüşüm Ofisi" inşaatı devam ediyor. Ofisin inşaatı hızla devam ederken mahallede bu konu ile ilgili yaşanan sorunları Laleli Mahallesi Muhtarı Bedriye Pehlivan anlattı. Kentel Dönüşüm Ofisi'nin hızla devam ettiği şu günlerde Laleli Mahalle Sakinleri tedirgin eden bir konuyu Muhtarı Bedriye Pehlivan dile getirdi. Pehlivan, "Laleli Mahallesi'nde 1400 komat ve Mesir Mahallesi'nde meydana dördüncü konutlar kentel dönüşüm projesi kapsamında inşaatı dahil edilecek. Bu konuda belediye tarafından çalışanlar başladı, hâlihen haberi olmadığımız söyleyen mahalle sakinlerimiz habersizce bahçelerinde karyayıkların müdahale firması ölçüm elemanlarından şikâyetçi. Ölçüm elemanlarını çalışacağı belediyenin ilan etmesi gerektiğini mesaj ile ya da atış yolu ile bildiğimizde yapması gerekirdi." Dedi.



YEŞİL ALANLARIMIZI YOK OLMASINDAN TEDİRĞİNİZ

Kentel Dönüşüm Ofisi'nin temel atılmasından önce kesilen ağaçlar hakkında bir çok şikâyet aldığını belirten Muhtarı Pehlivan, "Kentel dönüşümü destekliyoruz. Ekolojik çevremizi tamamlama hususunda yapılan denetimlere nasıl can verim kayıplarına yol açtığını Adapazar, İzmit, Erzurum ve son olarak Van depreminde gördük, üzünüz.

Manisalıların da depreme dayanıklı evlere yaşamaya hakkı var. Mahalle halkımız tedirgin olduğu bir diğer konu Laleli'de ki evlerin çoğunun bachelı olması. Bachelı evlerin yerine büyük apartmanların dikilmesine ve yeşil alanların yok edilmesi beldenin en büyük korkusu. Keşke ağaçlarımız yeşillik yok edilmediği bir noktada bu işi yapılsaydı. Mahallelinen kafası karışık, kentel dönüşüm kanunu nedir? Yetkililerden açıklama bekliyoruz" ifadesine yer verdi.



Haber Merkezi- Manisa Celal Bayar Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yürüklükü (MCBÜ UBYO), Tarm ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu (TKDK) ve Manisa Köy Kalkınma Kooperatifleri Bölge Birliği (Manisa Köy-Koop), "Kooperatif Yöneticisi ve Ortaklıkların Girişimcilik Yeteneklerinin Geliştirilmesi Projesi"ni imzaladı. Proje kapsamında MCBÜ Uygulamalı Bilimler Yürüklükü Müdürü Doç. Dr. Ali Rıza Gükmurat, TKDK Manisa İl Koordinatörü Uğur Usta ve Manisa Köy-Koop Başkanı Nurettin Düzgün tarafından imzalandı. Protokol imzalandıktan sonra Manisa Köy-Koop Başkanı Yardımcısı Mehmet Kavay, TKDK Proje Uzmanı Batı Karakaya ve Arş. Gör. Dr. Selin Durmazlar da hazır bulundu. Proje kapsamında Manisa Köy-Koop altında 50'ye yakın kooperatif başkan ve yöneticisi, MCBÜ Muradiye Kampüsü'nde 2 günlük bir

MCBÜ UBYO, TKDK VE KÖY-KOOP'TAN ORTAK PROJE

götime alınacak. Kooperatif başkanları, "Kırsal Kestime yaygın güçlerini ürünlerini daha iyi koşullarda pazarlama imkanlarını sunmak, yeni ürünler üretme ve mevcut ürünlerin verimliliğini artırma gibi konularda fikirler geliştirmek, katma değeri yüksek ürünler üretme olanaklarını artırmak, kırsal sektörün verimliliği destekli hibe programları hakkında bilgilendirme yapmak, proje uygulayan şahıs ve kuruluşların işletmelerine geri dönüşlüp girişimcilik konusunda farkındalık yaratmak" gibi amaçlarla projede görev alan öğretim üyelerinden ve TKDK'dan girişimcilik, liderlik, e-ticaret, hibe destekleri gibi eğitimlere, kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak farklı eğitimler alacaklar. Ayrıca proje kapsamında TKDK'dan da bir uzman "TKDK Proje İşlemcisi/Tespik ve Hibeler" konusunda katılımcıların bilgilendirme sunumunu gerçekleştirecek.

ELEMAN İLANI

Milangaz

ERDİNÇ TİCARET MİLANGAZ'DA TÜP SEVKİYAT BÖLÜMÜNDE ÇALIŞACAK EHLİYETLİ PERSONEL ALINACAKTIR.

MÜRACAAT : 0236 231 72 45

ELEMAN İLANI

MAĞAZAMIZDA BERABER ÇALIŞABİLECEĞİMİZ EKİP ARKADAŞLARI ARIYORUZ.

- IZGARA USTASI
- TAVA USTASI
- PIZZA USTASI
- SALON SERVİS ELEMANI (GARSON)
- PAKET SERVİS ELEMANI (MOTOR EHLİYETLİ)

ADRES: VİLLA GRİLLA
İLANAFARTALAR MAHALLESİ 1612 SOKAK N:7
ŞEHZADELER / MANİSA
TEL : 0 505 2644834

ŞİFALI BİTKİLERLE TEDAVİ OLMAK!

Fitoterapi kelime anlamıyla bitkisel tedavi olarak geçmektedir. Fitoterapinin geçmişi yüzlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Ülkemizde yeni bir tedavi şekli gibi anlaşılan bu yöntem aslında benzeri yaygın olarak kullanılmaktadır. Arapça Tıbbi bitkilerle "Bitkisel ilaçlar" geniş yeri kaplamaktadır. Ülkemiz 12 bin çeşit şifalı bitki bulunmaktadır. Bölgeniz bu konuda bir cennettir. Şimdi artık yaygın çalışmalar sonucu bitkisel ilaçlar doktorlar tarafından reçete edilebilecek. Bu iyi bir gelişmedir.

Tarifi boyunca hastaların tedavisinde, doğal kaynaklı tedavi ürünü doktorların başlıca desteği olmuştur. İlaç teknolojisinin 19. yy. n sonundan itibaren baş döndürücü bir hızla gelişmesi bitkisel ürünlerin ikinci plana atılması sebep olmuştur da, bitkilerin hastalık tedavilerindeki rolü, yadsınmayacak bir gerçektir. Bugün bile, yaygın olarak reçete edilen binişlere ilacın neredeyse yarısı

Muzaffer YURTTAŞ



info@manisadenge.com

bitkisel kaynaklı veya bitkilerden elde edilen maddelerin kimyasal takdirendir.

Bugün gelişmiş ülkelerde özellikle son yıllarda "tamamlayıcı" tıbbı yönelis vardır. Artık insanlar streşten ve hava kirliliğinden korunmak, tedavide de bağımsızlık sistemi ile uyumlu bitkisel ilaçları kullanmak istemektedirler. Diğer taraftan bitkisel

tedavide kullanılan maddeler, doğada olan doğal maddelerdir ve insana yabancı değildir. Doğru olan yaklaşım, Fitoterapi konusunda hekimlerin eğitim alması ve bitkisel ürünlerin hekimler tarafından, bilimsel anlamda doğru şekilde uygulanarak hastaların tedavi edilmesidir. Ancak hekimlerin eğitimleriyle ülkemizde bugün bitkisel ürünler konusunda yaşanan kafa karışıklığına çözüm bulunabilir.

Fitoterapide Etki Mekanizması Nasıl Oluyor?

Tedavide kullanılan bitkisel ürünler daha çok besinler, dengeli diyetine ve sıkı tıbbi birliktir. Bu ürünlerin alınması sağlama şeklinde etki göstermektedir. Bitkilerle ve doğru seçilmiş besinlerle bedenimizdeki bozulmuş dengeleri düzeltmek daha sağlıklı olmak mümkündür. Bezmialem Vakıf Üniversitesi bünyesinde bulunan Türkiye'nin YÖK. onaylı ilk fitoterapi merkezi olan "Fitoterapi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi"nin açılışı önemli bir dönüm noktası olarak görüyoruz. Bu çalışmalar ışığında ümit ediyoruz ki, gelecekte

ülkemizi kendi hastasının ilacını kendi üretecek ve tüm dünyaya şifa kaynağı olacaktır. Manisa ve özellikle Spil Dağı şifalı bitkiler açısından oldukça zengindir.

Manisa Spil Dağı'nda 78 endemik bitki yetişmektedir. Bu bitkiler şifalı bitkilerdir. Mesir macunu Merkez Efendi tarafından yapılan bir ilaç niteliğinde macundur ve yıllarca Sultan Caminin kütüphanelerinde halka sağlanmaktadır. Mesirin içinde 41 çeşit baharat bulunmaktadır. Ayrıca büyük alim Merkez Efendi'nin uzun bir süre Manisa'da bulunduğu ve hizzat Sultan Camii külliyesi içinde bulunan "Bimarhane" ile görev yapmıştır. Manisa için "Dağların başı, ovalarından bal akan yer" denilmesi boşa değildir. Zeytin ve zeytinyağı başlı başına bir cennettir. Ovalarımızdaki bal üzüm ve meyvelerimizdir. Her bir bitki ve meyvenin sayılamayacak kadar çok faydaları bulunmaktadır. Bu kadar zengin bir coğrafyada sağlıklı olmak, bunlardan yararlanmak bir eksiklikler. Değerlerimizin farkına varalım. Sağlıklı kalm!

SELÇUK ÖZDAĞ'IN ŞEHİT YEĞENİNİ İSMİ ANTALYA'DA YAŞATILACAK

Fetullahçı Terör Örgütüne yardım ve yataklık eden okulların millileştirilmesinin ardından okullara yeni isimleri verilmeye başlandı. 15 Temmuz darbe gecesinde hayatını kaybeden 241 şehidimiz isimleri okullara verilerle ölümsüzleştiriliyor. Darbe yanlısı askerlerin TBMM'ne düzenlediği saldırıyı duyduktan sonra, destek amacıyla meydanlara çıkıp TBMM'nin önünde kurşunlanarak hayatını kaybeden AK Parti Manisa Milletvekili Selçuk Özdağ'ın yeğeni Volkan Canöz'ün ismi; Antalya Akdeniz Özel Toros Akademi Anadolu ve Fen Lisesi'ne verildi. Şehit Volkan Canöz Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde yaşatılacak.

Haber Merkezi- 15 Temmuz gecesi hain terör örgütü tarafından kurşunlanarak şehit edilen Volkan Canöz'ün isminin yaşatılacağı okul ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade eden AK Parti Manisa Milletvekili Selçuk Özdağ: "O gece Şehit olan kahramanlarımız ve Gazilerimizin adını hükümetimiz bir vefa örneği göstererek milletten okullarını isimlendirerek yaşatma kararını aldı. Bunlardan bir de yeğeni Volkan Canöz oldu. Biz de ailemizle birlikte en



EL KONULAN KOLEJE ŞEHİDİN ADI VERİLDİ

geç bir ay içerisinde okulu hem ziyaret edeceğiz hem de tüm şehitlerimize için okuyacağımız dualarla, adlarını her anımızda yaşatacağız" dedi.

HÜKÜMETİMİZ Vefa ÖRNEĞİ GÖSTERDİ

Hain darbe girişimi bastırılarak yeğeni Volkan Canöz ile birlikte 241 kişinin bu ülkenin bekası için tankları, topaları, tüfeklerini, ateşlerini altında şehit düşüp, gazı içtiklerini bir kez daha vurgulayan Özdağ: "78



milyon Türkiye'nin iyi niyetini istismar ederek, vatandaşlarımız üzerinde bir ihanet sebebi ki kurak, elde ettikleri devletin imkanlarını kullanarak, milletimizin değerlerini kendilerine yönelik olarak kullandıkları o hain birlikleri de en ince ayrıntısına ve sonuna kadar tekrar milletimize döndürmek için hükümetimizin çalışmaları devam ediyor. Fetullahçı Terör Örgütü'nün okulları Karanım Hükümünde Karamame ile milletten aşına dönüyor ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okulu oluyor. Bu okullarda kahraman şehit ve gazilerimizin adlarını yaşatmaya devam edeceğiz. Bu vesileyle tüm Şehitlerimize Allah'tan rahmet ailelerine ve aziz milletimize başsağlığı diliyorum." diye konuştu.



CEMİL AMCA, AKÜLÜ SANDALYESİNE KAVUŞTU

Haber Merkezi- li gençinde, engelli vatandaşların toplumsal sosyal hayata katılımını artırmayı amaçlayan Manisa Büyükşehir Belediyesi, Salihi'de ikamet eden Cemil Pekçolak isimli vatandaşın akülü tekerlekli sandalye hediye etti. Manisa Büyükşehir Belediyesi, dezavantajlı grupların topluma entegrasyonunu kolaylaştırmak için çalışmalarını sürdürüyor. Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler ve Engelliler Şube Müdürlüğü tarafından engelli vatandaşlara akülü tekerlekli sandalye yardımıyla sunuluyor. Bu kapsamda Salihi İlçe Güney Mahallesi'nde yaşayan ve isimli felçli olan Cemil Pekçolak isimli vatandaşın

akülü tekerlekli sandalye armağan edildi. Akülü tekerlekli sandalye Büyükşehir Belediyesi Salihi Koordinasyon İşleri Müdürü Ali Rıza Ünveren tarafından Cemil ve Gözül Pekçolak çiftine teslim edildi.

MAHALLEDE RAHATÇA DOLAŞACAKIM

Hareket imkânının çok kıstı olduğunu ve bu nedenle sıkıntı yaşadığını dile getiren Cemil Pekçolak, engelli vatandaşlara desteklerinden dolayı Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün'e teşekkür etti. Pekçolak, artık rahatlıkla mahallesinde dolaşabileceğini ve bu duygunun da kendisini oldukça mutlu ettiğini söyledi.

MASKİ AİLESİNDEN CENGİZ ERGÜN'E TAZİYE ZİYARETİ

Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, ebediyete intikal eden babası Cemal Ergün için kurlan taziyede taziyeleri kabul etmeye devam ediyor. MASKİ Genel Müdürü Yaşar Coşkun, Genel Müdür Yardımcıları ve Daire Başkanları ile birlikte Ergün'ü ziyaret ederek, MASKİ ailesi olarak baş sağlığı diledi.

Haber Merkezi- Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, son yolculuğuna uğurladığı babası, hayırevver işadamı Cemal Ergün'e son görevini yapmasının ardından, taziyeleri kabul etmeye devam ediyor. Manisa'nın sevilen isimlerinden, hayırevver işadamı Cemal Ergün'ün vefatından büyük üzülmüyle duyan Manisalılar, kurlan taziyede Başkan Ergün'e baş sağlığı dileklerini ilettiler. MASKİ Genel Müdürü Yaşar Coşkun, Genel Müdür Yardımcıları Şenar Başaran, Mahmut Bilgen ve Burak Aslay



ile MASKİ daire başkanları da, Yunus emre ilçesine bağlı Uncubozköy Mahallesi'de kurlan taziyede evini ziyaret ettiler. Genel Müdür Coşkun, Başkan Ergün'e baş sağlığı dileyerek, "Rabbim, rahmetli Cemal amcamızın mekânını cennet eylesin. Nur içinde

uyusun" dedi. Taziyelerde selama açılarak merhum ruhuna dualar okundu. Başkan Ergün, vefat haberi aldıkları günden itibaren kendisini yalnız bırakmayan MASKİ Genel Müdürü Yaşar Coşkun ve ekibine teşekkür etti.



ÇANTALAR VÜCUT AĞIRLIĞININ
YÜZDE 10'UNU GEÇMEMELİ

AĞIR OKUL ÇANTASINA DİKKAT!

Bilinizsiz kullanılan sırt çantalarının çocukların gelişimini olumsuz etkilediğini anlatan Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Bülent Neymen ağır okul çantasının birtakım fiziksel bozukluklara neden olduğunu söyledi. Bülent Neymen; "çocuğunuzun belini bükmeyin" diye uyardı.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Bülent Neymen okulların açılması nedeniyle öğrencilerin kullandıkları çantaların ağırlıkları ile ilgili yararlı bilgiler verdi. Bülent Neymen ebeveynleri de konu hakkında uyardı; "Çantanın ağırlığının çocuğun ağırlığının %10'una geçmemesine özen gösterin. Örneğin 40 kg'lık bir çocuk için maksimum ağırlık 4 kg olmalıdır. Okul çantası sırtta ve omuzlarda ağırlıya neden olmayacak ağırlıkta olmalı. 12 yaşından küçük olan çocukların 4-12-15 yaş arası çocukların da 5 kilograma kadar olan çantaları taşıyabilsinler diyecektir. Ancak, çantanın uzun süre taşınmasına dikkat edilmelidir. Bu açıdan bakıldığında okul servisleri taşıyıcı bir rol üstlenmiş durumdadır" dedi.



Bülent Neymen

AĞIR SIRT ÇANTALARI ÇOCUKLARDA NE GİBİ RAHATSIZLIK YOL AÇAR?

Ağır sırt çantalarının çocuklarda yıl boyu rahatsızlıklara değinen Bülent Neymen; "Okul çantaları giderek artan sıklıkta çocuklarımızda bel ve sırt sorunlarına yol açmaktadır. Özellikle omurga gelişiminin olduğu 8-18 yaş arasında giderek daha sık sırt çantası kullanan çocuklarda artan sıklıkla bel ve sırt ağrıları, bel ve sırtta eğrilme ve hasta ağrıları görülen konularla etki ile solumun kapasitesi üzerine de kısıtlayıcı etkiler yapılmaktadır. Ülkemizde

özellikle dolap bulundurmamayan okullarımızın yaygın olması çocuklarımızı ağır sırt çantaları taşımaya mahkum etmektedir" diye konuştu.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Bülent Neymen ahtacak önlemleri şu şekilde



öneriyor.

- 1- "Olabilirince hafif sırt çantaları seçilmelidir. O nedenle boş ağırlığına mutlaka alırken gözünüze bulundurun. Her türlü aksesuarları çanta ağırlığına artıracak etki yaratmayacağı unutturun."
- 2- Bel hizasının 5 santim yukarısına kadar gelen çantaları tercih edin. Daha aşağı inmesi bele fazla ağırlık yaratabilir.
- 3- Pedler ile desteklenen bel ve omuz kısmı, bu bölgeye binen yükü azaltacaktır.

- 4- Yaşı nispeten daha büyük çocuklarda ekstra bel kemeri bele binen ağırlığı azaltmada faydalı olabilir.
 - 5- Tekerlekli tipler diz zemine değerek taşınmaya da yardımcı olacaktır.
- Kullanım sırasında ise şu hususlara özellikle dikkat etmek gerekir. Çantanın düzgün takıldığına emin olun. Aşırı tek taraflı kullanılması izin verilmeyin. Çok gevrek ya da sıkı bağlarla dikkat edin. Ağırlıkların çanta içinde dengeli dağıtılmasına sağlayın. Arka ve orta gövde daha ağır objeleri çanta seçilmelidir. Çantaya yerden kaldırırken dizleri

egerek ve mutlaka 2 el ile kavrayarak kaldırmalıdır. Aile bireyi olarak en azından hafızda bir gün çantamı tamamen boşaltıp içinde gereksiz taşınan şeylerin çıkarılmasını sağlayın ve yine haftada en az bir kez çocuğunuzun çantayı nasıl taşıması gerektiğini yeniden gösterin. Kullanım sırasında çocuk, sırt, omuz ya da bel ağrılarında yakınlarda ağırlıkların kontrol edip ilgili bölgeyi gözle kontrol etmeli ve eğer kızarsak gibi baskı olduğuna dair ipuçları gözlerseniz ilgili bölgeye gündüz 2 kez buz uygulayınız. Ancak yakınlarda devam edecek mutlaka bir hekime görülmelidir."



ÇANTASINA BİR DİŞ SETİ VE BİR ELMA KOYUN !

Diş Hekimi Perviz Kökdemir, okul çağı çocukların çürükten korunmak için çantalarına mutlaka minik bir diş fırçası ve macunundan oluşan diş temizlik seti taşınması gerektiği konusunda uyardı. Okulların açılması ile birlikte günün 7-8 saatini dışarıda geçiren, bir veya birden fazla ana-amaçlı günü ev dışında tüketen çocukların dişlerinde çürük riski de artıyor. Çocuğunuzun beslenmeye alışkanlıklarında yapacağınız birkaç küçük değişiklikle, onları diş çürüklerinden koruyabilirsiniz.

ihmal etmeyin. Çocukları, meyveleri kabuklu şekilde sırsarak tüketmeye alıştıran. Ana öğünlerinde tüketilecek olan peynir veya kabuklu meyve çocukların dişlerinin doğal olarak temizlenmesini sağlar" dedi.

AĞZINI ÇALKALASIN

Diş Hekimi Perviz Kökdemir; "Çocuğunuzun çantasına mutlaka diş

fırçası ve macunu koyun. Okulda diş fırçalamaya alıştırmayın, o zaman yemek sonrasında su içmesini veya ağzını çalkalamasını

öğütüyor" diye konuştu.

EVDEN DİŞLERİNİ FIRÇALAYIP ÇIKSIN

Kökdemir, "Ayrıca çocuk balıvaltıma inter evde, iler okula yapın evden çıkından önce mutlaka dişlerini fırçalayın. Temiz diş yüzeylerinde bakteriler ve plak birikmesi çok daha zor olur" diyerek anne-babaların evden çıkından önce çocukların dişlerini kontrollerini yapmaları gerektiği konusunda uyardı.

ARMUT AĞACI BU YIL İKİ KEZ MEYVE VERDİ

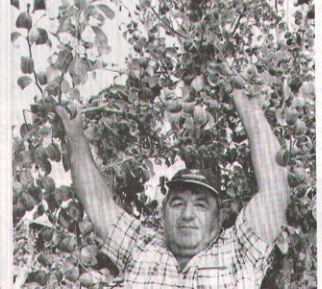
Sarıgöl'ün Emceli Mahallesi'nde çiftçilikle uğraşan 60 yaşındaki Süleyman Akboğa'nın tarlasındaki altı yaşındaki armut ağacı bu yıl içinde ikinci kez ürün vermeye başladı.

Haber Merkezi- Manisa'nın Sarıgöl ilçesinin krsal mahallelerinden biri olan Emceli'de 6 yaşındaki bir armut ağacı yaz döneminde verdiği meyvelerin ardından yeniden çiçek açarak meyve vermeye başladı. Durumun aşırı sıcaklarla bağlantılı olduğunu söyleyen Sarıgöl Ziraat Odası Başkanı Ali İhsan Ülgen bu tür olayların bazen yaşanabildiğini söyledi. Üzüm bağında 6 yıl önce etkisi armut ağacının yeniden meyve vermeye başladığı çıktı. Süleyman Akboğa, "Üzüm bağında 6 yıl önce armut ekim. Yaz aylarında ilk meyvesini verdi. Ardından bu hafta içinde de tekrar çiçek açtı ve bol

miktarda ikinci armutlarını vermeye başladı. Bu durum çevrede de ilgi ile izlenmeye başlandı. Hayatında ilk kez böyle bir olayla karşılaştıyordum. Bu yaz, armutlarımızın bir önceki topladık. Başına her gün çabıyama geliyoruz. Gözüm bütün armut ağacım çiçeklendiğini fark edince, hayret ettim. Çiçeklerden sonra tekrar yine ürün vermeye başladı. Benim, armut ağacı olduktan beri beklediğim" dedi.

SICAKLARIN ETKİSİ

Sarıgöl Ziraat Odası Başkanı Ali İhsan Ülgen ise bu tür olayların mevsimlere bağlı olduğunu belirtti. "Havalar bu yıl aşırı



sıcak oldu. Sıcaklar devam ediyor. Bazzi meyve ağaçları ürünlerini verseler de, sıcaklara aldında. Bir de sulandırıldı ikinci ürünü kaçınılmaz oluyor" dedi.

'SEVGİLİ KARIM' 19 EKİM'DEN İTİBAREN SAHNEDE

Haber Merkezi- Manisa Büyükşehir Belediyesi Ekim ayında Manisalı tiyatro severleri eğlenceli bir tiyatro oyunu ile buluşturacak. İstanbul Komedi Tiyatrosu tarafından sahnelenen oyun, Bir kadın, bir koca, bir avukat, bir sekreter ve bir milyon dolar bir araya gelirse ne olur sorusuna cevap arıyor. "Sevgili Karım" adlı 2 perdelik komedi türündeki oyun 19 Ekim'den itibaren Manisa ve ilçelerinde sahne alacak. Manisa'ya tiyatroyu sevdiren, kültürel ve sanatsal faaliyetleri her geçen gün yitirsin ekleme Manisa Büyükşehir Belediyesi Ekim ayında Manisalı tiyatro severleri eğlenceli bir tiyatro oyunu ile buluşturacak. Ünlü oyuncuları Metin Yıldız,



Türk Sinema Televizyon ve Tiyatro dünyasının ünlü oyuncular, Metin Yıldız, Kaya Şenocak, Merve Sevi, Dost Elver, İrfan Kang, Berkak Güvener ve Kimya Gökçe Aytaç'ın rol aldığı "Sevgili Karım" adlı tiyatro oyununu Manisalıhlar buluşturacak. İstanbul Komedi Tiyatrosu tarafından sahnelenen oyun, Bir kadın, bir koca, bir avukat, bir sekreter ve bir milyon dolar bir araya gelirse ne olur sorusuna cevap arıyor. Kaya Şenocak'ın yazıp yönettiği 2 perdelik komedi türünde olan oyun, 19 Ekim'den itibaren Manisa Büyükşehir Belediyesi Kültür Merkezi Lale Salonu'nda Manisalı tiyatro severleri buluşturacak. Manisalı, Ekim ayında

SARIĞÖL, SALIHLI VE TURGUTLU'DA DA SAHNELENECEK OYUN, 20 Ekim'den itibaren Sarıgöl Belediyesi Dağın Salonu'nda, 21 Ekim'den itibaren Zafer Keskiner Tiyatro Salonu'nda, 22 Ekim tarihinde de Turgutlu Ticaret Odası Konferans Salonu'nda sahne alacak. Manisa Büyükşehir Belediyesi Başkan Cengiz Ergün, "Sosyal bedeliyle edilecek olmazsa olmaz kültür ve sanatı. Sanatçı, sanatçıyı ve kültürü sahiplenmek geleceği sahiplenmektir. Toplumun dayanışmasında en önemli faktörlerden biri olan tiyatro oyunlarını yeni sezonda Manisalıhlar buluşturmaya devam edeceğiz" diye konuştu.

ELMA VE PEYNİR ASIDI AZALTIYOR

Diş Hekimi Perviz Kökdemir, çocuğunuzun beslenme çantasına sağlıklı atıştırma malzemesi koymasını gerektiğini tavsiye ederek; "Yapılan araştırmalar yemekten hemen sonra, enlen peynir ve elmanın, ağız ortamında daha az asidi düşürüyor ve bu sayede çürük oluşumunu engelliyor" dedi. Çocuğunuzun beslenmeye çantasına peynir ve elma koymayı

ÇOK HAZİN BİR AKİBET

Canakkale Savaşı ile ilgili hatıraları araştırırken 12 Şubat 1955 tarihli Balıkesir Postası Gazetesi'nin 3653 sayısında Sıdka TOKTUZOĞLU tarafından yayımlanan bir olayı sizlere aktarmak istedik. Birinci Dünya Harbinin ilk günlerinde İstanbul Kadıköy'ü Vel Değirmeni semtinde oturan ve Galata'da Ömer Abdi Hıncan'dan üzerine tıccar olan kişi kardeş Yildiz Zabit (Yedek Subay) olarak Canakkale'ye gönderilirler.

Seyhan Çağlar EMEN



info@manisadenge.com

da ağabeyinin şehit olduğuna dair resmen kınayısı de gelir. Şehit olan ağabeyi evli ve bir buçuk yaşında bir evlat sahibidir, küçüğü ise bekarlır. Anne ve babaları gelenlerinden ayrılmak istemedikleri için torunları bahane edilmiş diye her iki tarafın rızası ile düğünler bir kışkıl, bunları evlendirirler, bir sene sonra çocukları olur.

Fakat bir gün Abdi Hıncan'dan ev gitmek için çıkan gerek işkeld Kadıköy'e gitmek isteyen

esaretten dönen ağabeyi ile kardeşler. Hararetle birbirlerine sarılırlar ve ağlayırlar. Bir ara küçük olan, esaretten dönen ağabeyine: "Ağabey bütün aile seni şehit biliyorduk, ikimiz birlikte ev gitsen anne ve babamı heyecanlamış olurs olurlar. Ben önden gibiydim, onları harıyayım, sen yantın sağı sonra gel" der ve eve gider. Şubat bir halde eve gelen küçük kardeş herkesi toplayıp ve ağlayarak durumu anlatır. Heçkarırla bahaneleşir çeker anesini, babasını, eşini ve çocuklarını ve onları da kendisi öldürür. Silah sesleri üzerine evi gelen zabıta ve mahalle halkı şaşkın bir halde manzarayı seyredirken esaretten dönen ağabeyi durumunu görürce yere düşer tabancayı alır "Bu dünya bana yaradır" diyerek kendini öldürür. Özyaman İstanbul gazetesindeki siyah çerçeve içinde yazılır ve çizilerek konular.

Birinci Dünya Savaşı başladığında 1892 doğumlu olan Sıdka Hatam yavı gelindiri ve hamileler, kocası Hamit emniyet seferberlik kım ile evlere alınıp ve cepheye gider. Kendisinden yıllarca sonra haber gelmez, halamın ilk çocuğu olan Müzeyyen ablam yavı yasma gelmiştir ama henüz basamamı görmemiş bile. Sıdka Hatam yıllarca kardeşlerinin yanında

kocasından şehit veya gazi haberini beklemektir. Yedi yıl sonra bir gün kapı açılır ve Hamit emniyet Mısr'daki esir kampından çıka gelir, ailemin tüm fertleri sevince bekler. Hamit emniyet çocuğu görmek ister, mahallemin tüm çocukları sokaka toplanır, "Bu çocuklardan hangisi sendir acaba?" diye sorarlar. Hamit emniyet, bütün çocukları tek tek yüzlerine bakarak Müzeyyen ablamı gösterecek, hiç görmediği kızını tanı, kan çekmiştir, emir renginden ve yüzünden tanımıştır. Müzeyyen ablam ile onun küçüğü Hayriye ablam vefat ettiler, on küçüklü olan 1926 doğumlu Mahiyyin ağabeyinin halası hayattadır. Hamit emniyet genç yaşta vefat ettiğinden kendisini hiç görmedi.

Savaşın görünmeyen ve arkada kalan nesilleri derinden yaralayan ve bu acıların yastan yüzünü de gözü önünde bulundurmamak gerekir. 1320 (1904) doğumlu olan babam, bizlere esir kampından yıllar sonra dönen bazı askerlerin emirlerini zorunlu olarak evlenmeleri üzerine, eşinin yuvayı yıkılması diye başırgın tası basarak nemeleket terk ederek izlerini kaybettirildikleri anlatıldı. Allah bu millete bu acıları bir daha yaşatmasın.

EĞİTİM SEN, AÇIĞA ALINAN 11 BİR KİŞİ İÇİNDE MANİSA'DA 8 EĞİTİM SEN ÜYESİNİN HAKKINI ARİYOR

Eğitimde en son açığa alınan 11 bin kişi içinde Manisa'da 8 Eğitim Sen üyesinin olduğunu ve bu kişilerin yarı döneminde Manisa'ya atandığını kaydeden KESK'e bağlı Eğitim Sen Manisa Şubesi Başkanı Metin Demirel, üyelerinin açığa alınmasındaki suçlamaların 10 Ekim sonrası tüm yurttan sendikaların tarafından yapılan eylemler olduğunu açıkladı. Metin Demirel ve üyeleri ÖHAL kapsamında açığa alınan yarı örgüt edilen sendika üyelerinin görevlerine geri dönmeleri konusunda destek istemek için CHP Manisa İl Örgütünü ziyaret etti.

Haber Merkezi- KESK'e bağlı Eğitim Sen Manisa Şubesi Başkanı Metin Demirel ve üyeleri, CHP Manisa İl Başkanı Halil Tokel ve CHP Manisa Milletvekili Tur Yildiz Bicer'i ziyaret ederek yasadıkları sıkıntılardan anlatıp destek istedi.

Eğitimde en son açığa alınan 11 bin kişi içinde Manisa'da 8 Eğitim Sen üyesinin olduğunu ve bu kişilerin yarı döneminde Manisa'ya atandığını kaydeden Demirel, üyelerinin açığa alınmasındaki suçlamaların 10 Ekim sonrası tüm yurttan sendikaların tarafından yapılan eylemler olduğunu belirtti. Demirel, "Şu anda açığa alınmış

yada ihraz edilmiş çok sayıda kamu emekçisi var. Biz bunların suçları olduğunu, darbeyle doğrudan ilintili olmaları veya silahlı saldırı da birinin canına kast edene verilerek yasal yaptırımlar, cezalar biz de emniyetlere, Bu olmasa gerekten bir şeydir. Ancak bir konfederasyonu veya bir sendikamın bütün üyelerini tamamen suçlu ilan ederek hepsini birden açığa almak ve ardından ihraz etmek yani Akif Eğitim Sen'den habersizce, Sendikamın üyelerinin tamamını önce açığa alıp ardından da memurların ihraz etmelerine izin veriliyor. İçinde gerekçeten bir durum etkisi olan, suçlu olan

insanlar yasa cezalandırılmalı. Kiminse buna bir şey dediği yok ama herhangi bir sendikaya üye olmak herkesin hakkıdır. Bu Eğitim Sen olur, Akif Eğitim Sen olur, Eğitim Bil Sen olur, Türk Eğitim Sen olur. İnsan üye oldu diye o sendikamın üyelerinin tamamının potansiyel olarak suçlu görmek doğru değil" dedi.

DİĞER SENDİKALARI ELEŞTİRDİ

Demirel konuşmasında diğer sendikaların da teklif ve sessiz kalmalarını eleştirerek, "Burada üyelerimiz nasıl haksız yere açığa alındı diye tepki gösteriyorum

örneğin Türk Eğitim Sen'den 3 bin 500, 10 bine yakın Eğitim Bir Sen üyesi de 'Sen terör, FETÖ'ye destek veriyorsun' diye açığa alınmıştır. Benim tepkim birazcak da bu sendikalar. Bu açığa alınan arkadaşları kesin üyeniz. Ben bugün Eğitim Sen yönetimi olarak genel merkez ve şube olarak sendikamız üyesinin doğru yaptığını düşünüyorum ve açığa alınmasında tepki gösteriyorum" diye konuştu.

"CHP'NİN DESTEĞİNİ İSTİYORUZ"

"Eğitim Sen üyesine sen FETÖ'cünün demek akılla alakalı bir durum değil" diyen Demirel, açığa alınmış diye lanetlendi. "O anlayışla, o siyasi anlayışla bizim yuvaya hiçbir zarar kesimemiş. Onlarla ortaklığı bırakın bir yerde bile bulunmamız. Bina rağmen aynı kefinin karşısında değerdendiriz diye de doğru değil. Bu artık şube başkanını karıştırdı herkes bir gözdeyi vermektedir. Bu anlamda CHP'nin desteğini, kamuoyunun tamamının desteğini hükümetten sunarak bir haksız. İncelecek, haksız açığa alınmaların üyelerimizin kurumsal konusunda adım atmanız konusunda gerek yerelde

bulunma noktasında gerek Ankara da Milli Eğitim Bakanlığı ile istişareler konusunda desteğinizi, yardımınıza ihtiyacımız var. Bu nedenle buradayız."

BİÇER: "YOĞUN BİR BAŞVURU VAR"

Magdur olan bütün kesimlerin (Cumhuriyet Halk Partisi'nin) çoğun bir şekilde başvurduğuna kaydeden CHP Manisa Milletvekili Dr. Tur Yildiz Bicer ise sadece dün genel merkezde diğer başvuran kişi sayısının 550 olduğunu açıkladı. Manisa genelinde de dün 50 kişiden fazla başvuru için parti il başkanlığına geldiğini kaydeden Bicer, "Bu konuda 15 Temmuz'da birer hangi partiden olursa olsun bütün mağdurlarımlar güvenerek, tarafımdanma güvenerek geldiği tek parti biziz. Buna gürur duyarak söylüyorum. Gerekten çok ciddi mağdurlarıyla yanıyor" dedi.

"MAĞDURLAR TEBM'DEKİ İKİ KOMİSYONA MUTLAKA BAŞVURSUN"

Magdur olduğuna inanan herkesin

Cumhuriyet Halk Partisi İl Başkanlığına ve Genel Merkezine başvurabileceklerini kaydeden Bicer, "Bizler konuyu memnuniyetle yetkili kurumlara iletiriz ancak iki tane yer daha var ki vatandaşlarımız onaya da başvursunlar. Türkiye Büyük Millet Meclisinin İnsan Hakları İzleme Komisyonu var. Orya mutlak bir dilekçeyle başvurmamız gerekiyor, resmi kayıtlara geçebilmeli, istatistiklere, devletin resmi verilerine geçebilmeli için. Bir de Türkiye Büyük Millet Meclisinin Dilekçe Komisyonu var. Bu komisyonla mutlakla mağdurların, "Ben mağdurdum ya konudan dolayı" diye bir dilekçe ile başvurmamız gerekiyor. Vatandaşlarımız buralara başvurmadığı için Başbakan Yardımcısı Nurettin Canikli diyor ki, Bakın ben FETÖ'cü değilim diyen kimi çok. Herkes suçlu kabul ediyor. Siz neyin gültürlüğünü koruyorsunuz" gibi bir anlama getiriyor" diyerek hem yerelde hem de genelde mağdurların olmasını için CHP olarak çalışmaya devam edeceklerini söyledi.



SEVİMLİLİĞİNE KANMAYIN KİREÇLENMEYE NEDEN OLUYOR!

Obezite, sadece yetişkinlerin değil artık çocukların da en önemli sağlık riski haline geldi. 6 kiloya olma başlangıcı, ergenlik çağındaki gençlerin de kilolu olma başlangıcı. Bugün dünyada her 2 yelikinden ve her 6 çocukta 1'i fazla kilolu sağ. Uzmanlar, çocukluk çağına sevimli görünüm fazla kiloların ileri dönemde bir sağlık tehdidi yarım sıra eklem kireçlenmesine de davet çıkardığını söylüyor ve ebeveynleri uyarıyor: "Çocuklarımız sağlığını yavaş yavaş ve büyük yatırımla onlara yeterli ve dengeli bir beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak".

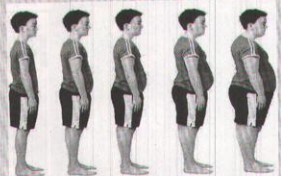
Özellikle gelişim ve gelişmekte olan ülkelerde görülünce, her geçen gün daha çok insan tehdit ediyor. 2008 yılında 400 milyon kişinin obez olduğu dünyada, 2015 yılında bu rakam neredeyse iki katına çıktı. 700 milyona ulaştı. Aynı şekilde 2008 yılında 1.4 milyar kişi fazla kiloya sahipti, 2015'te bu sayı 2.3 milyara yükseldi. Her 2 kişiden 1'i fazla kiloya sahipti, çocuklarda ise öde 1 gini oldukça yüksek bir orama ulaşılmış durumda.

SEVİMLİ GÖRÜNDÜĞÜNE ALDANMAYIN!

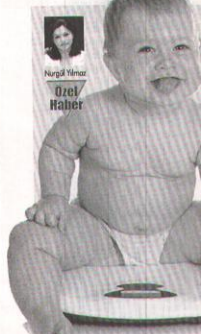
Öğretmen Dyesi Yrd. Doç. Dr. Yildiz Erdoğanoglu, dünyada bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanan obezite ve fazla kilolu çocuklarda görülen sıkılgın yüklenimini ileriye yaygın için önemli bir tehdit oluşturduğuna dikkat çekiyor. "Çocukluk çağına sevimli bir görüntü oluşturan fazla kilolar, ileriki yaşlarda kalp hastalıkları, tansiyon problemleri, diyabet (şeker hastalığı), astım ve hatta eklem kireçlenmesi gibi hastalıklara neden olabilir" diyen Erdoğanoglu, şunları söylüyor: "Bütünümüzde obezite bir gecece yok olmaz. Bir çocuk ne ölçüde fazla kilolu ise hayatı da o ölçüde olumsuz etkilenir. Merdiven çıkması zorlaşır, akranlarıyla oyunlarda kısıtlı ve utama duygusu ile sosyal hayatı katıllı azalır. Çocukluk çağındaki fazla kilolar, çocukları sadece yetişkinlerde görülün hastalıklara aday hale getirir."

ÇOCUKLARDA YETİŞKİMLERDEN DAHA HIZLI SONUCA ULAŞILIR

Yıldız Erdoğanoglu'nun, ebeveynlere önerisi ise şöyle;



"Gerekeği bir yaklaşımla, çocukluk çağına bir yetişkinlerden daha hızlı olarak istenilen sonuçlara ulaşılabilir ve bu durum uzun süreli konusuna uygulanabilir. Çocuklarımız sağlığını yavaş yavaş ve büyük yatırımla onlara yeterli ve dengeli bir beslenme, fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak ve gerektiğinde profesyonel destek almaktır."



Nurgül Tümer
Diyetisyen

14 YILDA 70 ÇALIŞANINA SİĞARA BIRAKTI RDI SİĞARAYI BIRAKANA 100 TL PRİM VERİYOR

Manisa'nın Soma ilçesinde yıllardan bu yana kömür ticareti ile uğraşan Hasan Hüseyin Çamzeybek, 2002 yılından bu yana sigaraya karşı açtığı savaşa, dur durak demeden devam ediyor. Somalı esnaf sigarayı bırakan işçilerine 100 TL prim veriyor. Hasan Hüseyin Çamzeybek, 14 yılda yaklaşık 70'e yakın çalışanına teşvik sağlayarak, sigarayı bıraktırdı. Hasan Hüseyin Çamzeybek'in herkese örnek olacak bu mücadelesi hem personelinin, hem personelinin ailesinin ve Somalılardan takdir topluyor.

Haber Merkezi- Hasan Hüseyin Çamzeybek, sigaranın sağlığa çok büyük zararını bildiğini kendisinin de bir dönem içtiği sigarayı 1985 yılında bıraktığını vurguladı. 2002 yılında sigara ile mücadelede başlayan ve iftine bir yöntem seçerek yanında çalıştığı işçilere sigarayı bıraktırdı halinde 100 TL'lik prim verdiğini vurgulayan Çamzeybek bu sayede 70'e yakın çalışanı sigarayı bıraktığını belirtti.

"BUNDAN SONRADA MÜCADELEMİZE DEVAM EDECEĞİZ"

Çamzeybek açıklamalarında şu ifadeleri yer verdi: "Bu iş yerinde sigarayı bırakanlara aylıktan hariç 100 TL prim verilir. Bu zamana kadarda bu sayede sigarayı 70'e yakın kişiye bıraktırdım. Bu işçilerin ailelerinin de bana teşekkür geliyor. Bundan sonra da mücadelemize devam edeceğiz."

"SİĞARAYI BIRAKTIĞINDAN BU YANA 31 YILDIR DOKTOR YÜZÜ GÖRMEDİM"

1985 yılında sigarayı bıraktığını hatırlatan Çamzeybek, "O zamandan bu yana hiç sigara içmedim. Şu anda 69 yaşındayım. Sigarayı bıraktığımdan bu yana hiç

hastaneyeye gitmedim. İğne dahi vurulmadım. Sigaranın zararlarını bildiğinden dolayı bu zarar işçilerinin de görmesini istemedim. İşçilerimizi sigarayı içip içmediğiyle ilgili sorar müeyyideler de yapıldık. Diğer işçilerimiz sigara içen fotoğrafıyı bana getiren 100 lira prim veriyorum, sigara içenini primini de kaldırıyorum. O yüzden sigaraya

başlamadılar. Böyle mücadeleimiz devam etti, ölüncüye kadar da devam edeceğim" dedi.

"SADECE DAMADIMA SİĞARAYI BIRAKTIRAMADIM"

Bu zamana kadar çok işçisine sigarayı bıraktığını belirten Çamzeybek, "2. gelinin bir de kızım var. Bu sigarayı hiç içmiyorlar başlamadılar. Sadece damadım sigarayı bırakmadım" dedi.

SİĞARANIN HİÇBİR SEYE FAYDASI YOK

Çamzeybek, "Yanında çalışan işçiler hem sigarayı bıraktı ve bütçelerine yarar sağladı. Hem de benden 100 TL maaşlarımdan başka prim alıyorlar. Bu sayede evim komple kirası çıkmış oluyor. Sağlık yönü de haric. Ben şu anda yaklaşık 10 km yürüyüş yapıyorum. Hiç bir sıkıntı da yok. Sigara içenlere de tavsiyem, sigarayı hemen

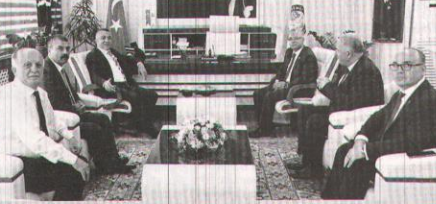


bıraksınlar. Çünkü hiçbir seye faydası yok. Faydası olmadığı gibi içene de içmeye de herkese zarar ver" dedi.

İşçiler ise uygulamadan çok memnun olduklarını belirterek herkese sigarayı bıraktırdığını tavsiyesinde bulundu.

KAYMAKAM OSMAN BİLGİN'DEN ZEKİ KAYDA'YA ZİYARET

Salihli Kaymakamı Vekili Alaşehir Kaymakamı Osman Bilgin, Salihli Belediye Başkanı Zeki Kayda'ya nezaket ziyaretinde bulundu. Salihli'nin nüfus yoğunluğu bakımından Manisa'nın büyük ilçelerinin başında geldiğini belirten Kaymakam Osman Bilgin, Başkan Zeki Kayda'ya çalışmalarında başarılar diledi. Alaşehir Kaymakamı ve Salihli Kaymakamı Vekili Osman Bilgin Salihli Belediye Başkanı Zeki Kayda'ya



makamında ziyaret ederek çalışmalar hakkında bilgi aldı. Ziyaretten duyduğu memnuniyeti ifade eden Başkan Zeki Kayda, Kaymakam Osman Bilgin'e ilçede gerçekleştirilen çalışmalar hakkında bilgi vererek, nezaket ziyaretinden dolayı Kaymakam Bilgin'e teşekkür etti. Ziyarete, Belediye Başkan Yardımcıları Nuri Kayı, Yalın Senkaya, Mahmut Süreyya Karaoğlu ve Ibrahim Karaca da eşlik etti.

MASKİ KUYUCAK'IN İÇME SUYU HATTINI YENİLEDİ



Manisa Büyükşehir Belediyesi Manisa Su ve Kanalizasyon İdaresi (MASKİ) Genel Müdürlüğü, MASKİ Genel Müdürlüğü, Kırkağaç'ın Kuyucak Mahallesi'ne ulaşmış altyapı hizmetleri mahallenin yıllardır süregelen sorunlarına çare oldu. Mahallesi 1200 metrekil içme suyu hattını yenileyen MASKİ, bir metre de kanalizasyon hattı döşeme işlemini gerçekleştirdi. Aynı zamanda mahallede bulunan içme suyu deposunun bakımı ve onarımları için MASKİ, vatandaşlara ulaşan suyun daha temiz ve kaliteli şekilde depolanmasını sağladı. MASKİ Kırkağaç'ın Kuyucak Mahallesi'nde gerçekleştirdiği içme suyu ve kanalizasyon çalışmalarını mahallenin 50 yıllık sorununu çözünce kavuşturdu.



SALİHLİ'NİN 3 MAHALLESİNE ASFALT

Manisa genelinde başlatılan asfaltlama çalışmaları vatandaşların konforlu yola kavuşmasını Manisa Büyükşehir Belediyesi, bu kapsamda Salihli'de Bektaşlar, Karasavcı ve Çapaklı mahallelerini birbirine bağlayan yolda asfalt çalışması gerçekleştirdi. Yaklaşık 10 kilometrelik asfalt çalışması hakkında bilgi veren Manisa Büyükşehir

Belediyesi Genel Sekreter Yardımcısı Yılmaz Gençoğlu,

"Manisa'nın 17 ilçesinde, Büyükşehir

Belediyesi hizmet sahasında bulunan

yollarla bakım-onarım ve yama

çalışmalarımızı

hummalı bir

şekilde

sürdürüyoruz.

Yapılan çalışmaları

birlikte vatandaşlarımız modern ve

konforlu yola

kavuştu. Bölge

sakinlerimize

hayırlı olsun" dedi.



ÇAMUR DERYASI 6 KM'LİK YOL ASFALTLANIYOR

Haber Merkezi- İl genelinde dev asfalt humlesi başlatan ve uzun yıllardır asfalt atılmayan yolları yenileyen Manisa Büyükşehir Belediyesi, Alaşehir'de Azitepe Mahallesi ile Kestaneçeresi Mahallesi'ni birbirine bağlayan yolda da asfalt çalışması gerçekleştirecek. Alaşehir'de 2016 yılı asfalt programı dahilinde 50 kilometre asfalt çalışması gerçekleştirildi. Yapılan asfalt çalışması bölge sakinleri için önemine değinen Kestaneçeresi Mahalle Muhtarı Hamza Balaban, "2. dönemdir mahalle muhtarımız. Bunca yıldır toprak yolda ömrümüz geçti. Mahallemizde yol olmadıktan dolayı nitekimiz de azaldı. Bunun yanı sıra yolları camur olduğu için de taşımacılık için de yapılmıyordu. Bu anlamda başlatılan çalışma mahalle sakinlerimizin tarafından sevinçle karşılandı. Bu yılın yapılmadından dolayı Manisa Büyükşehir Belediye Başkanımız Cengiz Ergin'e ve Alaşehir Belediye Başkanımız Gökhan Karaoğlu'na teşekkür ederim" dedi.





MANİSAŞPOR'A ŞOK – 3

Başkanımız Abdullah Mergen; Benfica, Makukula ve Iwanski borçlarından dolayı kulüp lisansı çıkaramadıklarını ve eksi 3 puan cezası ile karşı karşıya kaldıklarını söyledi.

Manisaşpor Başkanı Abdullah Mergen, gündeme dair açıklanarak bulundukları Mergen, yaptığı açıklamada "Ulusal kulüp lisans kriterlerini yerine getirdik. Bu kriterlerin içinde futbolcu, teknik adam ve menajer borçları da bulunmaktadır. Fakat FIFA'daki dosyaların dolayısıyla, UEFA kulüp lisansını çözme kavramı var. Henüz Makukula, Benfica Kulübü ve Maciej Iwanski'de 4,5 milyon euroluk bir borç var. Bunlar da tabii paramın tamamını istemesinden dolayı, lisans çıkaramıyoruz oluyoruz. Bir seneye eksi 3 puan gibi bir cezayı yaşıyorduk. Bununla ilgili bir süreç istedik. Federasyondan ama tabii nasıl bir olumlu karar çıkar mı çıkamaz mı bilemiyorum. Zaten dersler 7-8

kulüp ayı sorunu karşı karşıya. Bu kriteri yerine getiremedik" dedi.

BORÇLARI TEMİZLEDİK

Takımın icradaki borçlarının temizlendiğini sözlerine ekleyen Başkan Mergen, "Fakat bu Makukula hem de Benfica kulübü hem de Iwanski avukatları sıkıyette bulununca dolayısıyla FIFA dosyaları olduğu için 'Anlaşıp, çözün' diyorlar. Çözmeden de lisans alamıyoruzuz. Bugün bu kulüp lisansı ile ilgili verilen süre bitiyor. Ben ek süreyle ilgili görüştim. Toplantıda olduklarını söylediler. Bugün içerisinde ek süre verilir mi bilemiyorum. Ek süre verilecek de bizim 4 buçuk milyon euro gibi bir sorun var. Yaklaşık 13 milyon TL

yapır." dedi. Manisaşpor'un süper ligde mücadele ettiği dönemlerde benimsediği Benfica Kulübü'nde olan Makukula'nın Manisaşpor'a transferiyle ilgili Benfica Kulübü'ne ise yaklaşık 1 milyon 600 bin euroluk bir borcu bulunduğunu aktaran Başkan Mergen, "Hatta Benfica-Benikaş maçında Beşiktaş Başkanı Fikret Örmən da görüşmüş. Benfica kulübü de sıkıştırıyor bizi. Eksi 6 puan silmeyle tehdit ediyor. Onunla ilgili de bugün görüşüyoruz. Planlamamız var. Onu konuşmeye çalışıyoruz. Ama kulüp lisansını çıkaramıyoruz bu 3 dosyadan dolayı. Bunun da kamuoyunun bilmesinde fayda var." dedi. Borçları kalem olarak sıralayan Başkan Mergen, "1 milyon 700 bin Makukula'nın,

Benfica'nın 1 milyon 600 bin, Iwanski'nin de 450 bin euro. Yaklaşık 13 milyon lira civarında bu 3 dosya. Bunun dışında zaten yabancı dosyamız var. Toplamı ufak, tek tek borçlar var. Hepsi temizlendi." diye konuştu. Öte yandan Mergen borçları karşılık kulübün kazandığı 750 bin euroluk davamın olduğunu ve buradan gelecek parayla da borçları ilgili planlarının yapılacağını söyledi. Manisaşpor'un jehrin ortak paydası olduğunu ve şirketteki dinamiklerin Manisaşpor'da birleşmesinin berkesine faydalı olacağını söyleyen Mergen, "Bireysel mücadelelerle yitirecek bir şey değil. Şehrin dinamiklerinin bir için içerisinde olması çok önemli." diye konuştu.



MERSİN'DEN MADALYALARLA DÖNDÜLER



Mersin'de düzenlenen Türkiye Şampiyonası 14 bayan, 3 erkek 17 sporcu ile katılan Eski Milli şampiyon antrenörümüz Erdoğan Karaoğlu'nun öğrencileri addıkları sonuçlarla madalya tiryakiliğine devam etti.

31 ağustos 1 Eylül tarihleri arasında Mersin'de düzenlenen Atletik Silahlar Türkiye Şampiyonası'na İl Gençlik Spor Kulübü, Manisa Büyükşehir ve Manisa Mesir Atıcılık Spor kulüplerinden toplam 17 sporcu ile katılan Manisa en çok madalya alan olmasına karşın Genç Bayanlar Türkiye takım ikinciliği de kazandı. 1947 Yılından bu yana Manisa'da



Atıcılık sporunda madalyalar kazanan eski milli atıcı Erdoğan Karaoğlu'nun antre ettiği sporcular yeni birincilikler için hocaların adını taşıdığı Eski Milli Karaoğlu Atıcı Poligonunda çalışmalarına devam ediyorlar. Mersin dönüştü 50 sporcuyla Ekim ayında yapılacak Türkiye Havalı Türkler Şampiyonası için start veren duyuru Karaoğlu: "Yıldız erkekler Yat yarışmasında Manisa'dan Mustafa Güneş birinci, Büyük erkekler yat yarışmasında Hasan Sağdı Türkiye üçüncüsü oldu." Erdoğan Karaoğlu ayrıca Büyük

bayanlarda Mervecan Sevilik 3x20 yarışmasında Türkiye Birinciliğini kazandığını, Yat yarışmasında Büyük Bayanlar Merve Şenaygarcı'nın Türkiye üçüncülüğüne Manisa'ya kazandırdığını söyledi. Manisalı atıcılar her dakka ve kategoride madalyaları abone oldukları Genç Bayanlar Yat yarışmasında Gülşen Değin Türkiye ikinciliğini yanı sıra 3x20'de Türkiye üçüncülüğüne kazandı. Genç Bayanlar Yat yarışmasında Manisa Takım olarak Türkiye ikinciliği de kazanarak şampiyonlukları abone oldukları spot etti.

MANİSAŞPOR, ÇORUM BELEDİYESPOR KARŞISINDA



TFF 1. Lig ekibi Manisaşpor, Ziraat Türkiye Kupası 2. Elene Turunda Spor Toto 3. Lig 1. Grup takımlarından Çorum Belediyespor ile oynayacağı maç

hazırlıklarını dün Tark Almış Spor Tesisleri'nde gerçekleştiren antrenman ile başladı. Manisaşpor Teknik Direktörü Koray Palaz yönetiminde yapılan antrenman ısınma

çalışmasıyla başladı. Kondisyon oyunlarıyla devam eden antrenmanın en son bölümünde geniş alanda oyun oynanırken, antrenman stretching ile tamamlandı.

Manisaşpor - Çorum Belediyespor Ziraat Türkiye Kupası 2. Elene Turu karşılaşması bugün saat 19.00'da Manisa 19 Mayıs Stadyumunda oynanacak.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK ŞART

Sonbaharın etkisini hissetmeye başladığımız bu dönemde kışa sayılı günler kaldı. Mevsim geçişiyle yaşanan sık ve hızlı sıcaklık değişimleri, okulların açılması soğuk algınlığı ve grip sezonuna da beraberinde getiriyor. Mevsim geçişiyle gelen tüm enfeksiyonlardan korunmak için bağışıklık sisteminizin kuvvetli olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Ismet Tamer, bağışıklık sisteminizi nasıl korunabileceğine ilişkin önemli detayları anlattı.

Yaz ayının bitişine beraber son baharı kucakladığımız şu günlerde vücudumuz yeni bir değişim dönemine girer. Bu ani değişimlerde vücudumuz alması devresini soğuk algınlığı, bittiklik ve grip ile beraber karşılayabilir. Bu dönemi en iyi şekilde atlamak için bağışıklık sisteminizin kuvvetli olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Ismet Tamer bağışıklık sisteminizi nasıl koruyacağımıza ilişkin önemli tavsiyeleri paylaştı.

YETERLİ VE KALİTELİ BİR UYKU UYUYUN

Araştırmalar yetkin bir bireyin oda sıcaklığı mevsime göre 18 - 20 derece aralığında sakin ve konforlu bir ortamda, ortalama 7 - 8 saatlik dinlendirci bir



Nergül Yılmaz
Özel Haber

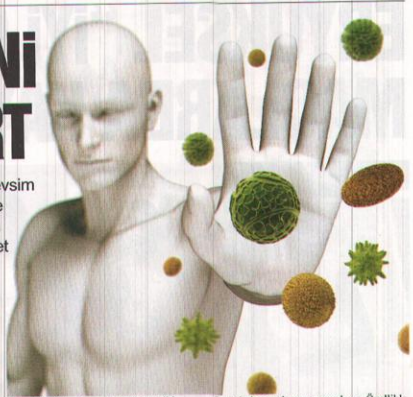
uykuya ihtiyaçları olduğunu gösteriyor. Kesintisiz 6 saatlik kaliteli bir uyku da vücudun yenilenmesi ve toparlanması için yeterli bulunuyor. Uykuyla kepin adı verilen tokluk hissi yaratan hormon artmakta, uykusuzluk artınca da tam tersine açlığı ve daha fazla karbonhidrat tüketme hissi artıran

ghrelin isimli hormonun salınımı da artıyor. Uyku, aynı zamanda bağışıklık sisteminde görev alan hücrelerin de hem yayılmasını hem de kalite açısından güçlenmelerini sağlıyor. Doç. Dr. Ismet Tamer; "Sağlıklı ve kaliteli bir uyku ertesi günkü verimimizi ve gününüzün kalitesini de

yükseltmeye yardımcı olur." Dedi.

SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME ALIŞKANLIKLARI EDİNİN

Doç. Dr. Ismet Tamer sağlıklı ve dengeli beslenmenin şart olduğunu vurgu yaparak; "Havaların soğuması ile bedenimiz bizi daha fazla kalori içeren gıdalara yönlendirir, oysa yüksek kalori içeren yağlı ve basit karbonhidratlar bağışıklık sistemi hücrelerimizi olumsuz etkiler ve koruyucu antikor düzeylerimizi azaltmasına neden olur. Bağışıklık sisteminizin kuvvetlenmesi ve bizi başta enfeksiyonlar olmak üzere hastalıklardan koruyabilmesi için proteinden zengin, çinko, selenyum, demir ve folik asitini yanı sıra A ve B kompleks vitaminleri ile desteklenmiş bir diyetle ihtiyacımız olduğunu fark etmemiz gerekir. Vitaminlerden C'nin bağışıklık sistemine katkısı yadsınmazken, E vitaminin de güçlü bir antioksidan olduğunu artık hepimiz daha iyi biliyoruz. Kış günlerinde özellikle azalan D vitamininin



bizleri tiroid bez, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklardan korumasını yanı sıra bağışıklık sisteminin de düzgün çalışması için gerekli olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir. Havuç, maydanoz, taze sıkılmış meyve suları, yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz, badem, ülkemizde kış aylarında ulaşılabilirliği kolaylaşan beyaz etli balıklar, bağışıklık sisteminizin ihtiyacı olan tüm bu besin maddelerini sağlayacaktır" görüşlerine yer verdi.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN, HİJYEN KURALLARINA ÖZEN GÖSTERİN

Doç. Dr. Ismet Tamer bol su içmeyi önererek; "Bol su içmeyi, serin bahar günlerinde bol bol yürütmeyi, sevdiğiniz faaliyetlere zaman ayırmayı ve bizi mutlu eden insanlarla beraber vakit geçirmeye

fırsat bulmayı da unutmamalıyız. Özellikle sindirim sisteminizi güçlendiren probiotikleri diyetinizin bir parçası haline getirmeliyiz. Bu aylarda sık bağış gösteren ürünlü solunum yolu enfeksiyonlarının büyük bir kısmının etkenleri virüslerdir ve antibiyotikler işe yaramaz, hasta gereksiz antibiyotik kullanımının bağışıklık sisteminizi üzerinde olumsuz etkiler bırakabileceğini unutmamak gerekir. Mikroplardan korunmanın en iyi yollarından biri de hijyen kurallarına özen göstermektir. Bunun için en önemli ve basit uygulamalar ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkanaktır. Banyoları yanında duşları da sık sık alarak banyo yapmak, stresli hayatımızdan olabildiğince uzaklaşarak, fazla kilolarımızdan kurtulmak, sigarayı hayatımızdan çıkarmak, varsa alkolü kısıtlamak, ve elbette sosyalleşmeye yeterince vakit ayırmak gerekir" ifadelerine yer verdi.

ERDİNÇ TİCARET

Erdinç Yılmazkaya

12 KG EV TÜPÜ ALAN MÜŞTERİLERİMİZE

MUTFAK ÖNLÜĞÜ HEDİYE



MERKEZ : UTKU MAHALLESİ İZMİR CADDE NO:31/B TELEFON 231 72 45

BARBOROS ŞB : 211 03 33 SARUHANLI ŞB : 357 11 85 ALAYBEY ŞB : 231 19 51