

"kalite ve lezzet garantisi"

TEZEL GIDA MAD. İMALAT VE SATIŞ A.Ş. Organize Sanayi Bölgesi Sakarya Cad. 45030 No:10 Manisa Tel: (0236) 233 16 78 - 233 85 61 Faks: (0236) 233 54 65 info@tezelgida.com.tr

Hizmetlerimiz

- Tabldot yemek
- Catering
- Düşün yemekleri
- Toplantı yemeği
- Kokteyl - Prolanje
- 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.**

Manisa'da

Günlük - Siyasi - Aktüel Gazete

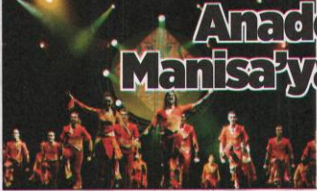
Gündem

6 Ekim 2016 Perşembe

www.manisadagundem.com

50 Kuruş

Anadolu Ateşi Manisa'ya geliyor



Kuruluşu 1999 yılından bu yana 98 ülke, 293 şehirde 4 bin 760 can performans sergileyen ve 40 milyon kişi tarafından izlenen Anadolu Ateşi Manisa'nın Akhisar ilçesinde izleyicilerle buluşacak. **|| SAYFA 2'DE**



Müftüden imamlara UYARI

Manisa İl Müftüsü Sinan Çihan, Camiler ve Din Görevlileri haftası sebebiyle düzenlenen 'Cami ve Kütüphane' konferansına yaptığı konuşmada cami imamlarına uyarında bulundu. İl Müftüsü Çihan

uyarısında, cami imamlarının makamlarına uygun bir şekilde davranması ve makamlarına yakışmayacak söylemler ile eylemler içerisinde bulunmaması gerektiğini söyledi. **|| SAYFA 4'TE**

Manisa'da 45 memur göreve geri DÖNDÜ!

Manisa'daki FETÖ soruşturması kapsamında açığa alınan kamu personelinin 45'inin görevlerine iade edildiği açıklandı

59 MEMURUN SORGUSU SÜRÜYOR

Manisa Valiliği 15 Temmuz darbe girişiminin ardından haklarında idari ve adli işlem yapılan kamu personeli sayısını açıkladı. Valilikten yapılan açıklamaya göre, KHK ve HSYK kararlarıyla Manisa'da bin 446 kamu personeli memurluktan ihraç edilerek, 84 sayılı kamu kurum ve kuruluşundan bin 6 kamu personeli de açığa alındı. 368 kamu personelinin tutuklanarak cezaevine gönderildiği Manisa'da, 59 memurun da gözaltındaki sorgusunun devam ettiği açıklandı.

83 İDARI SORUŞTURMAYA DEVAM

Mahkemeye çıkarılan 221 kamu personelinin adli kontrol altına, 54'unun da serbest kaldığı öğrenildi. Açıklanmış ayrıca 36 sözleşmeli personelin sözleşmelerinin feshedildiği ve açığa alınan 45 kamu personelinin ise görevlerine iade edildiği kaydedildi. 83 kamu personelinin ise idari soruşturmasını devam ettirdi bildirildi.

HANGİ KURUMLARA DÖNDÜLER

Daha önce açığa alınan 20'si Emniyet Müdürlüğü, 7'si Milli Eğitim Müdürlüğü, 5'i Sağlık, 3'ü Vergi Dairesi, 2'si Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, 2'si İl Sağlık Müdürlüğü, 2'si Göç Turizm ve Hayvancılık İl Müdürlüğü personeli ile Orman İşletme Müdürlüğü, Akhisar Adliyesi, Beydere Tohum Sertifikasyon Test Müdürlüğü ve Vergi Denetleme Kurumu Küçük ve Orta Ölçekli Mükellefler Grup Başkanlığından da birer personel olmak üzere toplam 45 kamu çalışanı görevlerine iade edildi. **|| SAYFA 7'DE**



Akçay'dan anlamlı hatırlatma

MHP Grup Başkanvekili Erkan Akçay meclisin yeni yasama yılındaki çalışmalarına ve 15 Temmuz sonrası terörle mücadelede sürece ilişkin önemli mesajlar verdi. Akçay, "Kamplaşmadan ve kutuplaşmadan kaçınarak mücadeleye ve diyalog kanalları açık tutulmalıdır" dedi. **|| SAYFA 6**

AK Parti Manisa Milletvekili Selçuk Özdağ, FETÖ Darbe Girişimi Meclis Araştırma Komisyonu Başkanvekilliğine seçildi

Özdağ'a önemli görev



Büyükşehir'den zeytin Üreticisine destek

Manisa Büyükşehir Belediyesi, Saruhanlı ilçesinde başlayan zeytin hasadında kayıpları önlemek amacıyla zeytin kasası dağıttı. Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin karsal kalkınmaya verdiği destekle 620 Saruhanlı çiftçi 5 bin 720 zeytin kasası aralık ürün kaybının önüne geçilmesi hedeflenirken, zeytin kasalarının Soma, Akhisar ve Kirazgaç ilçelerinde de dağıtılacağı öğrenildi. **|| SAYFA 5'TE**

15 Temmuz gecesi Fethullahçı Terör Örgütü tarafından gerçekleştirilen darbe girişiminin ardından Türkiye Büyük Millet Meclisi Genel Kurulunda 15 Temmuz darbe girişimi ve faaliyetlerini araştırması için kurulan Meclis Araştırma Komisyonu ilk toplantısını gerçekleştirdi. Başkanlık Divanını belirlemek üzere gerçekleştirilen toplantı so-

nucunda Anayasa Komisyonu Başkanvekili Hükküçü kimliğiyle Burdur Milletvekili Komisyon Başkanlığına seçilen AK Parti Manisa Milletvekili Doç. Dr. Selçuk Özdağ Başkanvekilliğine, AK Parti İstanbul Milletvekili Mihriman Belma Satır Sozcülüğe, AK Parti Erzurum Milletvekili Serkan Bayram Katıp Üyeliği seçildi. **|| SAYFA 7'DE**



Bank Asya boşaltılıyor

15 Temmuz darbe girişiminin ardından FETÖ/PDY örgütünün finans kaynağı olduğu gerekçesiyle Tescir ve Medvathı Sigorta Fonu tarafından faaliyetleri durdurulan Bank Asya'nın şubelerindeki eşyalar tasfiyaya başlandı. **|| SAYFA 7'TE**

Kiraladıkları iş makinesiyle karış karış define aradılar

Manisa'nın Akhisar ilçesinde 20 kilometre uzaklıkta bulunan Başlamış Mahallesi'nde değişik bir alanda kiraladıkları iş makinesiyle kazık kazı yapmak isteyen kişiler suçüstü yakalandı. Olay filimleri aratmadı. **|| SAYFA 3'TE**



AK Parti Salihli ilçe başkanı istifa etti

Salihli'de atamaya göre gelen ve yaklaşık 3 yıldır AK Parti Salihli İlçe Başkanlığı görevini yürüten Akat Aksoy, görevinden istifa ettiğini açıkladı. Aksoy, gerekçe olarak ilerlerini yoğunluğunu gösterdi. **|| SAYFA 6**

AKP LİYAKAT DEĞİL, sadakat sistemi getirdi!



CHP Grup Başkanvekili Özgür Özel TBMM'de yaptığı konuşmada; Yenikapı Mitinginde CHP Lideri Kemal Kılıçdaroğlu'nun okuduğu 12 maddelik manifestoyu hatırlatarak; CHAL ve KHK'larla ilgili yasaları söndürmediğini, CHP'li Özel varlığı konuşmadı ve ANP'ye seslenerek "Liyakat değil, sadakat sistemi getirdiniz" dedi. **|| SAYFA 7'DE**

Sağlıklı yaşam için yürüdüler

Manisa'nın Kula ilçesinde "Dünya Yürüyüş Günü" dolayısıyla 'Sağlık için hareket edin' yürüyüşü düzenlendi

Dünya Yürüyüş Günü etkinlikleri kapsamında, Kula Kent Meydanı'ndan başlayıp Yunus Emre Caddesi Hamdullah Caddesi ve Şehitler Caddesi'nden sonra tekrar Kent Meydanı'na kadar süren yürüyüş, Kula Belediye Başkanı Hüseyin Tosun, İlçe Milli Eğitim Müdürü Raşit Çarpan, Milli Eğitim Şube Müdürü Sabahattin Öner, öğretmenler, sağlık çalışanları ile çok sayıda öğrenci katıldı.

Öğrenciler yürüyüş esnasında "Sağlık için Hareket edin" sloganlarını atarken, "Herkesse hareket etme alışkanlığı kazandırma amaçlıyoruz" diyen Kula Toplum Sağlığı Baş-

kanı Dr. Aslı Aybüke Ayıldız, spor ve hareketi insanın bir kültür haline getirilmesi gerektiğini ve bu konuda çalışıldığını söyledi. Ayıldız, "Gönlümüzde teknolojinin kazanımları hayatımızın kolaylaştırarakla beraber maalesef biraz tembelliğe sevk etti ve hareket etme ihtiyacımız arttı. Hopimiz asansör, yürüyen merdiven kullanıyoruz, lüks olan otomobilleri ihtiyacımız gibi görüp yakın mesafede dahi kullanıyoruz. Hareket kabiliyetimiz azalıyor bunun önüne geçmek için gençlerden başlayarak herkese hareket etme alışkanlığı kazandırma amaçlıyoruz. Bugün burada bunlara dikkat çekmek

için toplandık. Destegini esargı-meyen başta Kaymakamımız Murat Güven ve İlçe Milli Eğitim Müdürü Raşit Çarpan olmak üzere herkese teşekkür ediyorum" dedi.

Kula İlçe Milli Eğitim müdürü Raşit Çarpan ise günları söyledi: "3-4 Ekim tarihlerinde Tüm dünyada Dünya Hareket Günü olarak kutlanıyor. Bugün ilçemizle bir farkındalık oluşturmaya, vatandaşlarımızı bu duruyabilmek, hareket etmelerini sağlamak amacıyla toplum sağlığı merkezimiz ile birlikte öğrencilerimize yürüyüşü yaptık. Halkımızda da bir farkındalık oluşturmaya çalıştık." İHA



Anadolu Ateşi Manisa'ya geliyor

Kuruluşu 1999 yılından bu yana 98 ülke, 293 şehirden 4 bin 760 canlı performans sergileyen ve 40 milyon kişi tarafından izlenen Anadolu Ateşi Manisa'nın Akhisar ilçesinde izleyicilerle buluşacak.

Nefes kesen performanslarıyla büyüleyen Anadolu Ateşi Dans Topluluğu Manisa'nın Akhisar ilçesinde seyircileriyle buluşuyor.

SNS Organizasyon Şirketi tarafından düzenlenen Anadolu Ateşi 15. Yıl Özel Gösterimi 6 Ekim Perşembe günü saat: 21.00'da Akhisar Amfi Tiyatro Salonunda gerçekleştirilecek. Turne Kapsamında 6 Ekim'de Akhisar Amfi Tiyatro Salonunda

gerçekleştirilecek gösteriye Manisalıların büyük ilgi göstermesi bekleniyor.

1999 yılından beri 98 ülke, 293 şehirden gerçekleştirildiği 4 bin 760 canlı performans ile 40 milyon izleyiciye ulaşan Anadolu Ateşi, 15. yıl etkinlikleri çerçevesinde daha geniş bir kadro ile 3 kuşak bir arada muntazam bir sahne performansıyla Manisalılarla buluşacak.

Akhisar Amfi Tiyatroda Perşembe akşam 21.00'da gerçekleştirilecek gösterimin ücretlerinin ise 1. Kategori: 67.00 TL, 2. Kategori ise 56.00 TL olarak açıklanıldı.

Biletler, Akhisar Kültür Kitab-

evi (Tahir Üç Caddesi) , Evran Plak (Manisa) ile Biletix Çağrı Merkezi: 0216 556 98 00 Biletix Satış Noktaları, www.biletix.com ve Mekan gibi Anadolu Ateşi'nden alınabilecek.

SNS Organizasyon Şirketi tarafından yapılan açıklamada etkinliklerin belirtilen saatte başlayacağını ve profesyonel kayıt cihazlarının salona alınmayacağı açıklarken, organizasyon şirketi katalım seklini uygun görmediği kişilerin bilet ücretini iade edileceğini, alımına alınmama hakkına sahip olduğu bildirildi. Kayıp biletler için ise herhangi bir işlem yapılmayacağı da açıklamada ifade edildi. İHA







"Sınırsız hayal fabrikası"

- Organizasyon
- Açılış
- Kokteyl
- Baby Shower

- Kişisel özel tasarımlar
- Doğum, nişan, kına organizasyonları
- Evlilik tekniği organizasyonları

- Doğum günü organizasyonları
- Hastane süslemeleri
- Kına tatlı ve kına malzemeleri
- İsmi özel çalsmalar

- Balon süslemeler
- Palyaço
- Nikah sekeri
- Pamuksekeri

- Ramazan etkinlik ve organizasyonları
- Kokulu taze ürünler
- Hacivat-Karagöz
- Macun

Murda Dıvrık - Derya Uzma
helyacollection@outlook.com * 0530 310 45 46 - 0533 578 50 04



meşhur tereyağlı manisa kebapı

Paket Servis
0 236 231 40 83
www.manisasafakkebab.com



Manisa Şafak Kebap Salonu

Merkeze: Yatahanlar Mh. 2108 Sk. No:17 Vakıfbank Ara Sokakı / Şehzadeler - Manisa
Tel: 0 236 231 40 83 - 238 50 20
Şube: Güzelkay Mevki İsmi-Bursa Yolu 4 Km BP Erceğ Dikimeşi Teşvi / Şehzadeler - Manisa
0 236 237 99 21

Günlük - Siyasal - Aktüel Gazete

Namaz Vakitleri

İmsak	05:42
Günay	07:28
Güneş	13:05
İkindi	16:18
Akşam	18:54
Yatsı	20:10

Hava Durumu

Bugün	Yarın
27/14	27/15

Günün Sözü

"Eğer siz özen
kılışlara haddi solum
verebiliyorsanız, bu
vicdanınızın
sadeleştirdi"
Mevlana

06/10/1923 Amerikalı astronom Hubble, Andromeda Galaksisi'ni keşfetti.
06/10/1923 Süleyman Hacı Paşa konutasındaki Türk Baklıken İstanbul'da girici istanbul
dumanı çıktığında kurtuldu.
06/10/1923 Türkiye'nin ilk uçağı fabrikası Kayseri'de açıldı.
06/10/1963 ABD Başkanı Kennedy'nin eşi Jacqueline Kennedy İstanbul'da geldi.
06/10/1964 Brüksel Anayasa Altın Portakal Film Festivali başladı.
06/10/1981 Mimar Sinan Vakfı'nın İsmailiye Sokağı'nda, şehrin bir köşesinde ölümlüğü,
06/10/1986 TV'nin ilkinci kanalı çeşitli eğlence programlarıyla resmen açıldı.

Gündem

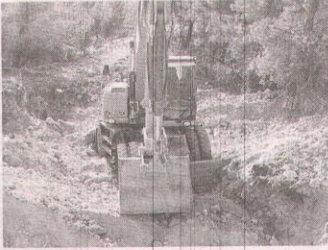
22 polis FETÖ'den adliyeye sevk edildi

Manisa merkezli olarak, Fethullahçı Terör Örgütü/Paralel Devlet Yapılanması'na (FETÖ/PDY) yönelik gerçekleştirilen operasyonda gözaltına alınan polislerden 22'si, bugün adliyeye sevk edildi.

FETÖ/PDY'ye yönelik geçen 24 Eylül'de, Manisa merkezli 43 kentte düzenlenen ve aralıksız süren operasyonda, hakkında yakalama kararı olan ve aralarında komisyonerlerin de bulunduğu 82 polis gözaltına alındı. Gözaltındaki polislerden 22'si bugün adliyeye sevk edildi. Şüpheli, adliyeye götürüldükten sonra, Manisa Devlet Hastanesi'nde sağlık kontrolünden geçirildi. Geniş güvenlik önlemleri eşliğinde hastaneye getirilen şüpheli, polis memurları Ö.C., M.C., E.A., M.T., S.T., A.K., A.C., F.A., Ş.S., D.S., M.G., B.A., C.A., M.D., B.Y., S.Y., M.G., O.T., B.K., A.S., S.O. ve A.Y. adliyeye sevk edildi. ■ **Nermin UÇTU**



Kiraladıkları iş makinesiyle define aradılar



Manisa'nın Akhisar ilçesinde 20 kilometre uzaklıkta bulunan Bağlamış Mahallesi'nde değişik bir alanda kiraladıkları iş makinesiyle kaçak kazı yapmak isteyen kişiler suçtutuk yakalandı.

Etilenilen bilgileri göre, Bağlamış Mahallesi Yarıntepe mevkiinde daha önce belirledikleri alanı özel bir işletmeden kiraladıkları iş makinesiyle kazıya çalışan biri operatör olmak üzere 7 kişi gözaltına alındı. Akhisar İlçe Jandarma ekiplerince düzenlenen operasyon sonucu gözaltına alınan 7 kişinin savcılığa verdikleri ifadenin ardından serbest bırakıldığı bildirildi. İHA

Turgutlu OSB'de korkutan yangın



Turgutlu Organize Sanayi Bölgesi'nde bir fabrikada çıkan yangında 3 işçinin cesitli yerlerinde yanıklar oluşurken, 5 işçi de dumandan etkilendi. Manisa'nın Turgutlu İlçesi Organize Sanayi Bölgesi'nde (OSB) faaliyet gösteren yara bandı, ağrı bandı gibi cesitli malzemeler üreten fabrikada saat 16.00 sıralarında henüz bilinmeyen bir nedenle yangın çıktı. Çok sayıda itfaiye aracı ve ambulans olay yerine sevk edildi. Yangın büyümeden söndürüldü. Yangında cesitli yerlerinde yanıklar oluşan işçiler Yaşar D. (24), Umur U. (34)

ve Utkuhan M. (31) ambulanslarla Turgutlu Devlet Hastanesi'ne sevk edildi. Dumandan etkilenen 5 işçi ise Turgutlu Devlet Hastanesi ve Özel Ege Umur Hastanesi'ne götürüldü. Yaralanan ve dumandan etkilenen işçilerin hayatı tehlikesinin bulunmadığı, tedavilerinin devam ettiği bildirildi. İtfaiye ekiplerinin söndürme çalışmasından ardından emniyet ekipleri yangının çıkış sebebiyle alakalı araştırma yaptı. Olayla ilgili soruşturma başlatılırken, fabrikada çalışan model Hicran belirlenmesi için de inceleme başlatıldı. İHA

Bank Asya boşaltılıyor

15 Temmuz darbe girişiminin ardından FETÖ/PDY örgütünün finans kaynağı olduğu gerekçesiyle Tasarruf Mevduatı Sigorta Fonu tarafından faaliyetleri durdurulan Bank Asya'nın şubelerindeki eşyalar tasarrufa başlandı. FETÖ/PDY örgütünün finans kaynağı olarak faaliyetleri 24 Ekim 1996'da kurulan Bank Asya şubeleri boşaltılmaya başlandı. 29 Mayıs 2015 tarihindeki Tasarruf Mevduatı Sigorta Fonu'nun (TMSF) geçen Bank Asya'nın faaliyetleri 15 Temmuz darbe girişimi

nin ardından 18 Temmuz'da durduruldu. Kapatan bankanın şubelerinde bulunan eşyalar da yavaş yavaş boşaltılmaya başlandı. Manisa'da Şehzadeler ilçesinde bulunan Bank Asya şubesindeki sabah saatlerinde gelen TMSF yetkilileri banka içindeki eşyaları topladı. TMSF görevlilerinin de bulunduğu tasarrufa bankadaki evraklar, ofis malzemeleri toplanarak nakdiye araçlarına taşındı. Toplanan eşyaların nereye götürüldüğü hakkında bilgi verilmeydi. Haber Merkezi

Gecmisten **Hikmet Usta** *Geleceğe..*

Sizler için en iyisini

İskender

Köfte

Kurufasulye

Pilav

Kavurma

Kilo Köfte 58₺ **Çorba 5₺**

Sabah 05:00 ile Gece 02:00 arası açığız..

Halil Yurtseven İlk Öğretim Okulu Kargısı / Şehzadeler / MANİSA

[illegible]

Dağıtım töreninde konuşan Büyükşehir
Belediyesi Genel Sekreteri Halil Memiş,

yapılan çalışmalara da değinen Genel Sekreter Halil Memiş, "Özellikle birçok köy yolunu nüfusa göre asfaltıraya koyduk ve asfalt, kilit parke taşı döşüyoruz. Alt yapı çalışması yapıyoruz. Köy meydanlarını yapıyoruz. Bizim için çok çok önemli olan ceddimize ve Atalarımıza sahip çıkmak adına mezarlık yollarını temiz tutma ve mezarlıklarını yapma çalışmalarımız da devam ediyor" diye konuştu.

Zeytin kasası dağıtımının diğer ilçelerde de devam edeceğinin altını çizen Genel Se-

[illegible]

Girişimci olmak isteyenlere müjde

Yunusmeme Belidesi, İS-KUR ve KOSGEB ortaklığıyla düzenlenen girişimcilik kurslarına bir yenisi ekleniyor. Ekonomiyi can vermek isteyen girişimcileri kursa katılmaya davet eden Yunusmeme Belidesi Başka-
 rıca İlçe Kurul Başkanı Dr. Mustafa Bakıcı ağaçların emeline göre vurgu yapıyor. Yunusmeme Belidesi girişimcilik kurslarına devam ediyor. İS-KUR ve KOSGEB işbirliğiyle düzenlenen girişimcilik kurslarına 10-17 Ekim tarihleri arasında İS-KUR İl Müdürlüğü'ne başvurulması yaklaşıyor. Başvurular sonuca 20 Ekim'e göre gerçekleştirilecek mülakatla belirlenen 25 kursiyer, 24-27 Ekim tarihleri arasında 10 günlük kursa katılacak.

ZASLANLAR

Armut ASLAN
6 344 65 31

Ayhan ASLAN
0505 538 93 80

0236 239 44 50 E-mail: ozcelikler_inaat@hotmail.com



ERDOĞANLAR
İnşaat
Atatürk Lüks Daire ve Dükkanlar

Müteahhit
Yerli - Yerli
ERDOĞAN

Tel: 0236. 239 94 96
Gsm: 0533. 225 24 79
Gsm: 0533. 348 39 74

Yeni Mah. 4795 Sok. No: 58/A - Yunusçayırı / MANİSA

CVK & **gen pa**
Yetkili Bayi
mizan
İLETİŞİM
Özcan ÇELEBİ
0332 120 37 37
0332 222 26 26
Hırsanlar Mah. Konuk Cad. No: 52/A HANİSA

Adi: Şehzade/Şehi MAHİR
 Adı: (0.236) 235 02 45
 E-mail:marisadagindem.com
 Adres: 10. No/18A
 Telefon: 85
 38 46 41
 140 TL Zayıf İlan: 10 TL

Özdağ'dan 'Demokrasi Meydanları kurulsun' önerisi

Türkiye’de kolay kolay kimsenin darbe girişiminde bulunmaya cesaret edemeyeceğini belirten AK Parti Manisa Milletvekili Doç. Dr. Selçuk Özdağ, boşaltılan askeri alanlara başta İstanbul ve Ankara olmak üzere tüm Büyükşehirlerde Demokrasi Meydanı kurulması önerisinde bulundu

[illegible]

süreteki kahramanlığı ve devletine bağlılığıyla kanıtlanmış durumda. Tüm bunları göz önüne aldığımızda ise oluş-
cak meydanın adı kendiliğinden ortaya
çıkıyor. Her geçen gün daha da özgürle-
şen, zenginleşen, demokrasinin ve mil-

let iradesinin güçlenmesinden yana önemli bir mesafe kat eden Türkiye'ye Demokrasi Meydanları yakışır. Bu nedenle oluşacak olan bu alanların adı da Demokrasi Meydanı adını almalıdır" diye konuştu.

“ŞEHİR MERKEZLERİ NEFES ALMALI”

Bağca Ankara, İstanbul, İzmir olmak üzere Büyükşehirlerin özellikle şehir merkezlerine gelindiğinde insanları nefes almakta ve yürümekte zorlandığını belirten Özdağ, "Tüm buna bir de araç ve nüfus yoğunluğu da ekleyince şehirler nefes alamaz duruma gelmektedir. Bu nedenle Şehirlerimiz daha çok nefes almasını sağlayacak tedbirler de ortaya koymalıyız. Örneğin Ankara şehrinin örnek alacak olursak Kızılay'dan Çankaya'ya doğru yürüyüşe geçtiğimizde ağır derecede araç ve nüfus yoğunluğu, peşi sıra dizilen Reza dânslar, AVM'ler, Bakalık binaları, aralarında da askeriye ateş binaları hemen diktiğimiz cümlekte. Bu sadece Ankara için geçerli değil tüm Büyükşehirlerimiz için de aynı şeyi söyleyebiliriz."

riz. Bunun için seçtikleri ve insanlarındaki daha rahat nefes alacakları, bir ve berce istatide edeceği alanlara ihtiyacı-
yını ver. İyi bir tarih yaptığımızda bu
bina kalıplarını oluşturan binalar an-
sında vazgeçilemeyecek değerde, uzak
ve yakın tarihimize ait 'kültürel miras
kavramıyla değerlendirilebilecek bir
yapı örneğini Ankara Kızılay' da bulun-
muyor, diğer şehirlerimizde ya bulun-
muyor ya da çok nadir bulunmaktaki.
Bulunmayan şehirlerimizin bina kalaba-
lından kurulumuz gerekiyor. Elbette
bunu yaparken de buradaki hak sahi-
plerinin hakları gerektiği şekilde, ekli-
siz biçimde karsılanmalı' dedi.

“HAYALLERİMİZ BÜYÜK VE SAĞLAM OLMALI”

"Hayallerimiz büyük ve geniş olmalı ki erişebileceklerimiz de o denli kıymetli ve insana yararlı şekilde olsun" diye Özdağ açıklamasını şöyle tamamladı:

"Büyükşehirlerimizdeki bina ve araç kesmesinin, yer yer tacize ve zulme dönüş yapısını göz önüne alın, bir de yeni yapıyla ortaya çıkacak güzellikleri 2000'li yıllarla birlikte, sivil siyasetin

gölçemesi, yandaş ve ülkedeki bu yönlü gelişmeler, halkın üstüne bu yönde ağır bir yükleniş. Bu bir an önce çözülmesi gerektiği, öncelikle askeri birlikleri ve onların askerî düşünde olmasından gerektirdiği ortamı etkiler. Yavaşan işgare derisi girizgirisini anımsatır. Bu bir an önce çözülmesi son derece urgent. Gerek devletin, gerekse sivil toplum olarak halkımız bu yönde bir bilinç düzeyine gelmiş vaziyette. Hemence birde, bu bölgede yer alan askerî birliklerin askerî amaçlı taşıma görevlerini de önemi konusunda mutabak. Öyle ki devletin askerî istikna açılmış tüm bölgelelerinde askerî amaçlı taşıma görevlerini başkaları bölgedeki taşıma konusunda kararlı olarak bu hazırlanmalarına geçirdi. Tüm bunlar taşıma görevleri hem ehilherifin nefes almak hem de askerî amaçlı taşıma görevlerini başkaları bölgedeki taşıma konusunda kararlı olarak bu hazırlanmalarına geçirdi. Tüm bunlar taşıma görevleri hem ehilherifin nefes almak hem de askerî amaçlı taşıma görevlerini başkaları bölgedeki taşıma konusunda kararlı olarak bu hazırlanmalarına geçirdi. Tüm bunlar taşıma görevleri hem ehilherifin nefes almak hem de askerî amaçlı taşıma görevlerini başkaları bölgedeki taşıma konusunda kararlı olarak bu hazırlanmalarına geçirdi.

Akçay: Kamplaşma ve kutuplaşmadan kaçınalım

[illegible]

“15 TEMMUZ VE YENİKAPI BAĞLAYICIDIR”

mine de giden Akçay 15 Temmuz akşamı çok uzun yıllar tartışacağını ve ırlayacağını, milletimizin derin izler barınan akçağı bir saldırdın yazdığını söyledi. 15 Temmuz'da teröristlerin Tü milletinin tamamını, millî iradiyi ve cühuriyetin bütün kurullarını hedef aldığını belirten MHP'lî Akçay, "Darbe girişimi ülkemiz bir kaos ve iç çatışmasına sürüklenmek istemiyor. O nedenle, 15 Temmuz bir milattır. Her kim 15 Temmuz yaşanmaması için hareket edemez, 15 Temmuz ve Yenikapı bağlayıcıdır. 15 Temmuz'da darbe emelidir ve millî iradeyi güçtür. Medeni hukukunakarbarberlere en büyük darbeler birini vurduk. Bu sorumluluk çerçevesinde birlik ve beraberlik duygusu, siyasette mütazake ve uzlaşma kültürü en çıkması ve bu kültür 7 Ağustos'a Yenikapı mitingine taşınmıştır," dedi.

**"GERİLİM YARATAN SÖZ
VE DAVRANIŞLARDAN
KACINILMALIDIR"**

MHP'li Akçay TBMM Genel Kurulunda yapmış olduğu konuşmada Muharrem Ayına ilişkin mesajı paylaştı. Akçay "Muharrem ayı hüzün ve maatam ayıdır. Muharrem ayı huzur ve adalete tutkudur" diyerek, zulme baş eğemeyenler mesajı ile birlikte 10 Haziran'da başlayan Kerbela Peygamberimiz'in "Benim dünyadaki çiçeğim," dediği Hazreti Hüseyin ve ehlibeyte mensup 70 maam insanı zulüm karşısında eğilmeyen maznuların cesaret abidesi olmuştur. Bu vesileyle, şehitlerin sardar Hazreti Hüseyin Efendimiz'i, Kербela şehitlerini ve buğüne kadar hak, baskı, zulme karşı durmuş olan tüm aydın, isaret ve ferid' için can veren bütün şehitler, dize rahmet, minnet, şükran ve saygıyla anıyorum ve muharrem ayını tebrik ediyorum." dedi. **Haber Merkezi**



AK Parti ilçe başkanı istifa etti

Manisa'nın AK Parti Salihli İlçe Başkanı Ahat Aksoy, görevinden istifa etti.

Salihli'de atamaya görevle gelen ve yaklaşık 5 yıldır AK Parti Salihli İlçe Başkanlığı görevini yürüten Ahat Aksoy, görevinden istifa ettiğini açıkladı. İstifa kararının ardından kısa bir açıklama yapan Aksoy, gerekçe olarak işlerinin yoğunluğunu gösterdi. Avukat Aksoy, "Kendi işlerimin yoğunluğundan dolayı kendi isteğimle ile görevimden istifa ettim" dedi. Haber Merkezi



Akhisar'da yeni üniversite binası tamamlanıyor

Manisa'nın Akhisar ilçesinde, kaymakamlık, belediye ve sivil toplum kuruluşlarının bir araya gelmesiyle kurulan Akhisar Üniversitesi Yapıtma ve Yaşatma Derneği, Manisa Celal Bayar Üniversitesine (MCBU) bağlı olarak işleyişe kazandırılacakları yeni meslek yüksekokulu binası inşaatındaki son durum hakkında görüşmeler üzere toplantı düzenledi. Toplantıda yeni üniversite binasının yüzde 75'inin tamamlanıldığı belirtirken, derneğin müteahhit firmaya 350 bin TL borcunun bulunduğu ve buradaki binaların ilgili 2 buçuk milyon TL'lik bir yatırımı yapılması gerektiği bildirildi.

[illegible]

yapılan 500 kişilik yurt yapılacak. Dolayısıyla hedefimiz ömürlüklük döneme bu tarafa fiziksel yetersizliklerden dolayı açılmayan yeni bölünmelerin birlikte fakültilerin de buraya gelmesi amacıyla taşınmak istiyoruz. Yeni öyle zannediyorum ki yurt binası da ömürlüklük döneme yetistirebilir ve biz de bu alana çevresi ile birlikte bir daha ki öğretim yılına yetistirmek istiyoruz. Bu amaçla buradayız. Sağolsun Genç İş Adamları Derneği'ndeki arkadaşlarımız, onlar da dersleri görüştürüp hep birlikte değerli bir toplantı yaptık dedi.

Üniversitenin bir şehrin kalkınma-

siñ bir çok önemli birer aydınlar
başlıkların Gökhan Genç Teğmen
Derneği Başkanı Özgür Kalkan, be
şir, 1978-1979 yıllarında
okulun etkin ve öğretim yılı açıl
ması olduğunu ifade etti. Başkan Ka
lan, şuan saatın yedisine 75 oranında
katılımcıların olduğu Kurumun
Bünyesinde Belediye Başkanı Sa
lih Hızlı ve AK Parti Manisa Millet
vekili Aygün Aydemir'i teşekkür et
tiklerini ifade etti. "Bizler bu yö
nünde bir çok çalışmaları yapmış
ız, buralı nereden bir sorun varsa
çözümüyle herkesin elini şuan altına
koyması gerektiğini vurguladım."
Bunlar için bir araya geldik. Her
kimisi için sorunlar, her birer be
liğin sorumluluğu inanıyorum"
dedi. Bu iş için iyi bir başlangıç
yaptıklarını ancak bir yerdere emek
verdikten sonra, her birer be
liğin "Ticaret Borsası Başkan Alper Al
han şu zamanda buramızı 2 buçuk mil
yon TL'ye hırsızca kilitledi kaydedi
rek, buralı Akhisar'ın boşaltıldığını
ifade etti. Akhisar Kırkpınar
Kamper Derneği'nin birer an
giriş için çok büyük bir nimet oldu
ğuna belirtti. Akhisarlardan bir an
çıktı. Akhisar Kırkpınar Derneği
bu avantajı kilitli kilitli gerçekleştiri
şide etti. İHA

al Güneçer: rula düzeni bozmak zor

Salihli Ticaret ve Sanayi Odası'nı ziyaret eden Manisa Valisi Mustafa Hakan Güvencer, Salihli'de kapatılan iki özel okulda Salihli'deki 17 meslek örgütünün Fen Lisesi ve Mesleki Teknik Eğitim Merkezi açılması talebini ilk kez duyduğuna belirterek, "Keşke zamanında bildirseydiniz, kurulan düzeni bozmak çok zor" değerlendirmesini yaptı

Salihli'de FETO soruşturması kapsamında kapatılan iki özel okulu yerine açılan İmam Hatip Lisesi ve Ortaokulu'nun yerine Fen Lisesi ve meslek eğitim merkezi açılması konusunda ilgedeki meslek örgütleri temsilcilerinin bir süredir yürüttüğü lobi çalışmalarını ve bu konudaki beklentileri, Manisa Valisi Mustafa Hakan Güvencer'in Salihli TSO ziyaretinin en önemli gündem maddesi oldu.

Salihli Ticaret ve Sanayi Odası'nı ilk kez ziyaret eden Manisa Valisi Güvencer, Salihli Kaymakam Vekili Cennan Bilgin ile geldiği odada personeli ile tek tek tokalaşarak ayak üstü sohbet etti. Daha sonra odanın meclis salonunda üç buçuk ay önce görevi göldüğünü ve kurumları tanımak üzere ziyaretler gerçekleştirdiği anlatılan Vali Güvencer, kendisini kasaca tanıtarak, yöneticiler ve işadamlarından kendilerini tanıttıklarını ifade etti.

Tanışma toplantısında Salihli TSO ve ötekler hakkında kısa bilgilerden sonra Salihli TSO Yönetim Kurulu Başkanı İbrahim Yüksel, Salihli'nin sağlık ve eğitim gibi alanlarda bir merkez olduğunu, Manisa'nın ilk özel hastanesinin Salihli'de kurulduğunu, devlet hastanesi ve 3 özel hastaneleğinde 5 bin poliklinik muayenesi gerçekleştirildiğini belirtti. Geçtiğimiz yıl 6 özel okul faaliyete geçtiğini, eğitim alanında da oldukça iyi durumda olduklarını belirten Yüksel, TSO olarak eğitime büyük destek verdiklerini ifade etti.

Salihli TSO olarak sektör alanları



yaptıklarını, 3 aydır bir farkı bir sekördü inceleyerek sorunlarını tespit ettiklerini anlatan Yüksel, her sektörün ortak sorununu kalifiye eleman açılması olduğunu kaydetti. Salihli'ye bir Fen Lisesi ve Mesleki Teknik Eğitim Merkezi açılması konusunda yıllardır gaba sarf ettiklerini, FETO soruşturması kapsamında kapatılan iki özel okulu bu okullar için iyi bir fırsat olduğundan hareketle, ilgede bulunan esnaf ve işadamlarının işi olduğu 17 meslek örgütüne çağırarak bu konuda kamuoyu oluşturmaya çalıştıklarını belirten Yüksel, "Her kanaldan talebimizi iletтик. Fakat her iki okulda da İmam Hatip Lisesi ve Ortaokulu açıldı. Salihli'nin potansiyeline bakıldığında 3 İmam Hatip okulu fazladır. Kapasitelerinin çok altında öğrenci barındırıyor. Bir taraftan da hayvanlar Şahin Şen tarafından Valilikle imzalanmış protokol çerçevesinde Çiğ İmam Hatip lisesi yaptırılacak. Kamu

mallarının rasyonel kullanımı açısından durum yanlış olduğunu düşünüyoruz" dedi.

"İLK KEZ DUYDUM"

Bu konudaki talebi ilk kez duyduğuna belirten Vali Güvencer ise "Simdi haberrim oluyor. Bu konuda çok geç kaldınız. Keşke doğrudan bana bilgi verseydiniz" dedi. Bu konularda valiliğin kamuoyu oluşturulduğu ve talebin zamanında ulaştırılması olmasa durumunda dikkate alınacağı vurgu yapan Güvencer, "Bu aşamadan sonra geriye dönmek çok zor. Fen Lisesi'nin Salihli'ye hak ediyor. Ayrica OSB'nin içinde bir mesleki eğitim merkezi yapılabilir veya Endüstri Meslek Lisesi'nde gerekli bölümler açılabilir" ifadelerinde bulundu.

Vali Güvencer'in toplantı sonunda İbrahim Yüksel tarafından günün anısına bir plaket taldim edildi. İHA

Manisa'da yangın havuzu sayısı 50 oldu

Manisa Orman İşletme Müdürlüğü tarafından Alentepli Mahallesi ve Sarıpoli Orman Yangın Ekibi yanına orman yangınlarında büyük önem taşıyan ilk adet yangın havuzu yapıldı. Yapılan 2 havuzla birlikte Manisa'da yangın havuzu sayısı 50'ye yükseldi.

Manisa Orman İşletme Müdürü Yasin Yaprak, Manisa Bölgesinde 50 yerde yangın havuzu olduğunu belirterek, "Bu yıl içinde Sarıpoli ilçesinde 500'er tonluk, iki yangın havuzu yapıldı. Manisa genelindeki mevcut yangın havuzlarımızın su kapasitesi 500 ile 2 bin ton arasında değişmektedir. Olsun bir orman yangınında

helikopterlerin yangına anında müdahale edebilmesi ve arazilerin su almaları için, yangın havuzlarımızın arası 5'er kilometre aralıklarla yapıldı" dedi.

Yatandaşların havuzlara girmesinin ve yaklaşımlarını yasak olduğunu dile getiren Yaprak, "Yangın havuzları yangın için yapıldı. Vatandaşlarımızın bu alanlara girmeleri, yaklaşımları can güvenliği açısından tehlikelidir. Bu nedenle havuzların çevresinde gerekli güvenlik önlemleri alındı. Uyarı levhalarını da astık. Olsun bir uzucu olayın yaşanmaması için, yangın havuzlarına yaklaşılmayın" uyarısında bulundu. İHA

Şehzadeler'den Sancaklıg'de çik'e parke taşı



Şehzadeler Belediye Başkanı Ömer Faruk Çelik, Sancaklıg'deki Mahallelerinde, Şehzadeler Belediyemizin yapmış olduğu hizmetleri yerinde inceledi. Sancaklıg'deki Mahallelerinde sokaklarda parke döşeme çalışmaları yaparak vatandaşların toz ve camurdan kurtulmasını ifade eden Başkan Çelik "Sancaklıg'deki Mahallelerimizde hizmete devam edeceğiz" dedi.

Şehzadeler Belediye Başkanı Ömer Faruk Çelik, Sancaklıg'deki Mahallelerinde yapılan ve çalışmalarını yerinde inceledi. Sancaklıg'deki Mahallelerinde ilk inceleme de Başkan Çelik'e Belediye Meclis Üyesi Mehmet Kavay ve Mahalle Muhtarı Yusuf Ziya Özle de eşlik etti. Sancaklıg'deki Mahallelerinde 2016 yıl içerisinde 10 bin m² parke taşı döşeme işi yapıldığını kaydeden Başkan Çelik, "Sancaklıg'deki Mahallelerimizde Belediyemizin yapmış olduğu hizmetleri yerinde inceledim. Bu yıl Sancaklıg'deki Mahallelerimizde toplam 10 bin m² parke taşı döşeme işi yaptık. Mahallelerimiz sokaklarını tozdan ve camurdan kurtarmak için geçtiğimiz yıl da ciddi bir parke taşı döşeme işi yaptık. Bu yıl da yine hayata geçirilen sokaklarımızda parke taşı döşeme işi yapıyoruz. Bunun yanı sıra Sancaklıg'deki Mahallelerimizde çocuk oyun

parkları yaptık. Bunun yanı sıra bütün belediyecilik hizmetlerimizi de eksiksiz veriyoruz. Bugün de yapılan çalışmalarını yerinde inceleme için Mahallelerimizde gidildi. Bizlere eşlik ettiği için Belediye Meclis Üyesi Mehmet Kavay ve Muhtarımız çok teşekkür ediyoruz. Yapmış olduğumuz bütün hizmetleri Sancaklıg'deki Mahallelerimizde, Şehzadelerimizde hayırlı olsun. Şehzadelerimizde 65 Mahallelerimizde hizmet eden tüm mesai arkadaşlarımızı yürekten teşekkür ediyoruz" dedi.

"HİZMETLER NEDENİ İLE BASKAN ÇELİK'E TEŞEKKÜR EDERİM"

Sancaklıg'deki Mahallelerinde yapılan hizmetleri nedeniyle il Şehzadeler Belediye Başkanı Ömer Faruk Çelik'e çok teşekkür eden, Mahalle Muhtarı Yusuf Ziya Özle "Sancaklıg'deki Mahallelerimizde vermiş olduğu hizmetleri nedeniyle il Şehzadeler Belediye Başkanımız Ömer Faruk Çelik'e çok teşekkür ediyorum. Mahalle olarak bizim bu hizmetlere ihtiyacımız var. Yıllardır alamadığımız hizmetleri almaya başladık. İnsanlarımız her zaman daha iyisini layıktır. Hizmetlerini devamlı istiyoruz. Rabbin Devletimize yardım vermesini" dedi. Haber Merkezi

Saruhanlı'da öğrencilerin servis çilesi bitiyor

Taşmalı Eğitim Sistemi'nden çıkartılan Saruhanlı'nın başta Alibeyli olmak üzere olanlar mahallede öğrenci servisi sevinci yaşanıyor. Büyükşehir Yassıca eklenen bir maddeden dolayı yaşanan sıkıntı yerelki tarafından yeniden değerlendirildi. Milli eğitim yöneticileri Manisa genelinde ihale yapmaksızın karar aşırı temin yoluyla Alınan karlar öğrenciler ve velileri sevindirdi.

Manisa'nın Saruhanlı ilçesine bağlı 42 mahallede taşmalı eğitim sistemi kapsamında öğrencileri servis araçları-
nın Bülteğir

Yassıadındaki bir maddeden nedeniyle kaldırılması sonrasından başlayan tartışma müddetinde sona erdirdi. Okulların açılışı ilk gün servis araçlarının kaldırılmasını protesto eden ve öğrenim velilerinin protestosa destek veren CHP Manisa Milletvekili Tur Yıldız Biçer'in sarı rıtlı tabanlı sonrasındaki konuyu yeniden değerlendirerek öğrencilerin yaşadığı mağduriyete son verdi. Alibeyli Mahallesi öğrenci velilerinin hakkı

protestosuna destek veren CHP Manisa Milletvekili Tur Yıldız Biçer o gün konuşum sonuna kadar takipsiz olacağını söyledi. Başta il Milli Eğitim Müdürlüğü, kaymakamlıklar ve yerelki kurumlarla iletişime geçerek öğrencilerin ulaşım sorununu biran evvel çözümlenmesi yönünde çalışma başlatılmasını istediği.

Öğrencilerin mağduriyetinin ortadan

Kuşanılması sonras bir açıklama yapan

CHP Manisa Milletvekili Tur Yıldız Biçer,

"Haber Ajansı (İHA)'nın ısrarıyla

yanı sıra velilerinin hakkı protestoları

sonucu konuyu yeniden değerlendirdi. Manisa il Milli Eğitim Müdürlüğü, servis araçlarının yeniden çalışmaya başlayacağını bildirdi. İhale yapılmaksızın temin yoluyla bugün öğrencilerimizi taşımaya başlayacak. Ben konunun başından beri velilerimizin hakkı olduğunu vurgulamış, gerekli yerlere iletişime geçmişim. Gelinen süreçte servis araçları konusunu gözönüne kavuşturulması her kimsenin mağduriyetini gidermek için doğru bir adımdır. Sizlerin de bu konuda yardımcı olmanız ve velilerimizin hakkı protestoları

İHA



Sigara, tıp ve bal bağışıklık sistemini güçlendiriyor

Uzman Diyetisyen Pınar Kural Eriç, hastalıklara yakalanmamanın için bağışıklık sistemini güçlendirmenin ne kadar önemli olduğunu vurguladı. Eriç, "Bağışıklık sistemi, vücudumuzu enfeksiyonlara karşı koruyan, bizi hastalıklardan koruyan ve bizi enfeksiyonlardan koruyan bir sistemdir. Güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak, pandemik yada mevsimsel grip yada soğuk algınlıklardan korunmak için önemlidir. Gribal enfeksiyonlardan korunmak yada enfeksiyonlarla savaş halinde vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlü tutmak ise tabii ki bizim elimizdedir. Sağlığa karşı önlemler ilaç ve aşı yöntemlerine başvurmadan önce, vücudumuzun doğal bağışıklık sistemini korumak ve güçlendirmek için sağlıklı beslenmek birincil kuraldır" dedi.

Vücut direncimiz nasıl artar?

Uzman Diyetisyen Pınar Kural Eriç, vücudun direncin nasıl artacağını konusunda ise şu bilgileri verdi: "Çeşitli yaşam tarzı. Her renkte, farklı lezzetli besinleri her gün tüketmek sağlıklı bir beslenme için önemlidir. Besinlerin çoğu birden fazla besin ögesi içermekte ancak hiçbirini içermemektedir. Tek çeşit beslenme şekli birçok önemli besin ögesinden mahrum kalmamızı demektir. Bu yüzden güçlü bir immün sistemi ve kaliteli bir besin örneğidir. İçin süt, et, sebze, meyve, yağ ve yağlı tohumlar, tahıllar günlük beslenmemizde dengeli bir şekilde yer almalıdır. Tabii ki beslenemeli derken dozu karmamalıdır. Yapılan birçok bilimsel çalışmada sıman yada azotların immün sisteminin daha ziyade olumlu fazla yağ dokusunun immün sistemi olumsuz etkilediği ve inflamasyona yol açtığı görülmüştür.

Sunu unutmamalıyız ki; bağışıklık sistemimizi çok yemek değil, yeterli ve kaliteli beslenmek güçlendirir. Güçlü bağışıklık sistemi güçlü bir bedende bulunur. Kaliteli, gece açlığını tatmin, bten enerjinin tekrar depolanabilmesi için en önemli öğündür. Beynin en önemli enerji kaynağı glikozdur ve güne zinde başlamak için besleyici bir kahvaltı şarttır. Ancak sabah sadece karbonhidrat ve şeker içeren besinler ile güne başlamak doğru değildir. Benim size önerdiğim sağlıklı kahvaltı şöyle: C vitamini içeriği yüksek bir yeşil

çay yada bağışıklık sistemini destekleyici adacayı, ıhlamur, melisa yada papatya çayı) tatlı kaşığı organik bal 2 parça ceviz yada çiğ badem 1 bardak yağsız süt yada 1 dilim light peynir, haşlanmış yumurtla, lif içeriği ve besin değeri zengin tam buğday ekmeği ve tabii ki organik mevsim sebzeleri. Son yıllarda adını sıklıkla duyduğumuz antioksidanlar; immün sistemi koruyarak, bir savaş halinde vücudumuzu savunan askerlerdir. Peki nedir bu 'antioksidan' termi? Vücudumuzda enerji üreten tüm hücreler oksijene ihtiyaç duyarlar. Oksijen yaşamın temelidir. Ancak diğer bir yarıdan oksijen hücrelerimizde yandığında serbest radikaller adı verilen zararlı maddeler de oluşur. Serbest radikaller vücudumuzun hücrelerine zarar verir. Tabii ki bu ultraviyole ışınlar, tarama ışınları, sigara, egzoz dumanı ve stres gibi çevresel faktörler de eklenince serbest radikallerin sayısı artar. Ya hücre hasarı oluşmaz, kanser, kalp, damar hastalıkları, artırı, zayıf bağışıklık sistemi ve erken yaşlara gibi bazı sağlık sorunlarıyla karşılaşmak mümkündür. Bu sebeple antioksidan besinler güçlü bir immün sistem için büyük önem taşır. Tabii ki tüm vitaminler çok değerlidir ancak özellikle antioksidan etkileriyle öne çıkan vitaminler; Beta karoten, C ve E vitaminidir. Her antioksidan kendine ait biyolojik işlevi yerine getirir. Şu da öğrenin C vitamini hücre için ve dışarıda serbest radikallerle savaşır E vitamini ve beta karoten yağda erir özellikle yağ ve yağ dokuları içinde bulunurlar. Antioksidanlar beraber çalıştıkları için

herhangi birinin aşırı yada yetersiz alması durumunda diğerlerinin yararlarını engellerler. Selenyum, Çinko gibi eser elementlerin yapsında bulunan bazı enzimler de organizmada antioksidan etki gösterirler. Yağda çözünen bir vitamin olan E vitaminin en önemli görevi antioksidan özelliği ile hücreleri oksidasyona karşı korumaktır. E vitamininin en iyi kaynakları; bitkisel yağlar, margarin, yağlı tohumlar, susam ve buğday özdür. Yeşil yapraklı sebzeler az miktarda E vitamini içerirler. Besinlerde bol miktarda bulunduğu için yeterince çok seyyek görülmüştür.

C vitamini sanıldan daha da değerli

C vitamini suda çözünür vitaminlerden olduğuna belirlenmiştir. C vitamini ile benzer yolları izleyerek vücudumuz zararlı maddelerden korur. C vitaminin A ve E vitamininden en önemli farkı vücutta depolanmamasıdır. Suda çözünür olduğu için vücudumuzun farklı bölgelerinde konusunu etki gösterebilir. Fakat vitaminlerin içinde en dayanıklı olanı olduğu unutulmamalıdır. İmmün yanıt, immün sistemin işlevlerini düzenleyen çeşitli enzimler (vücudta üretilmeyen, dışarıdan alınması zorunlu) C besinlerden etkilenmektedir. İnsan ve hayvan çalışmalarında omega 3 yağ asitlerinin çeşitli mekanizmalarıyla immün sistemin işlevlerini olumlu yönde bazı değişikliklere neden olduğu gösterilmiştir. Omega 3'ter antiinflamatuar etkiye sahiptir. Ayrıca viral, bakteriyel, parazitler

enfeksiyonlara karşı konakçı defansını; zayıflatarak hastalıklardan koruyucu etkiye sahiptir. İmmün sistemin desteklenmesinde başka özellikle çocuklarda beyin gelişimi ve kalp sağlığı üzerine olumlu etkileri sahiptir. Omega 3 yağ asitleri (EPA & DHA) derin ve soğuk sularda yaşayan balıklarda fazlasıyla bulunur. Özellikle somon, uskumru ve ton balığı omega 3'ten en zengin balık çeşitleridir. Diğer omega 3 içeren besinler; anne sütü, keten tohumu, ceviz, badem, hindikdir. Koyu yeşil yapraklı sebzelerde de az miktarda bulunur. Günlük omega 3 ihtiyacı 1-3 gr kadardır. Bu tür besinleri tüketemeyen ya da beslenme sorunu yaşayanların mutlaka balık yağı içeren supplement yada sursuplarla desteklenmesi hem güçlü bir bağışıklık sistemi hem de beyin gelişimi için çok önemlidir. Kaliteli, dengeli ve yeterli beslenme dışında, gribal enfeksiyonlardan korunmanın yada da hastalığı hızla atlatmalarını sağlamanın diğer bir yolu bol sıvı tüketmelerini sağlamaktır. Özellikle ateş ve ıshal durumunda bol sıvı içilmelidir. Güne 1 su bardağı C vitamini yüksek taze sıkılmış meyve ve sebze suları ile başlamak bizi tüm gün zinde kılacaktır. Ayrıca ekinezya, ıhlamur, gelişimi ve kalp sağlığı üzerine olumlu etkileri sahiptir. Omega 3 yağ asitleri (EPA & DHA) derin ve soğuk sularda yaşayan balıklarda fazlasıyla bulunur. Özellikle somon, uskumru ve ton balığı omega 3'ten en zengin balık çeşitleridir.

Dijer omega 3 içeren besinler; anne sütü, keten tohumu, ceviz, badem, hindikdir. Koyu yeşil yapraklı sebzelerde de az miktarda bulunur. Günlük omega 3 ihtiyacı 1-3 gr kadardır. Bu tür besinleri tüketemeyen ya da beslenme sorunu yaşayanların mutlaka balık yağı içeren supplement yada sursuplarla desteklenmesi hem güçlü bir bağışıklık sistemi hem de beyin gelişimi için çok önemlidir. Kaliteli, dengeli ve yeterli beslenme dışında, gribal enfeksiyonlardan korunmanın yada da hastalığı hızla atlatmalarını sağlamanın diğer bir yolu bol sıvı tüketmelerini sağlamaktır. Özellikle ateş ve ıshal durumunda bol sıvı içilmelidir. Güne 1 su bardağı C vitamini yüksek taze sıkılmış meyve ve sebze suları ile başlamak bizi tüm gün zinde kılacaktır. Ayrıca ekinezya, ıhlamur, gelişimi ve kalp sağlığı üzerine olumlu etkileri sahiptir. Omega 3 yağ asitleri (EPA & DHA) derin ve soğuk sularda yaşayan balıklarda fazlasıyla bulunur. Özellikle somon, uskumru ve ton balığı omega 3'ten en zengin balık çeşitleridir.

Dijer omega 3 içeren besinler; anne sütü, keten tohumu, ceviz, badem, hindikdir. Koyu yeşil yapraklı sebzelerde de az miktarda bulunur. Günlük omega 3 ihtiyacı 1-3 gr kadardır. Bu tür besinleri tüketemeyen ya da beslenme sorunu yaşayanların mutlaka balık yağı içeren supplement yada sursuplarla desteklenmesi hem güçlü bir bağışıklık sistemi hem de beyin gelişimi için çok önemlidir. Kaliteli, dengeli ve yeterli beslenme dışında, gribal enfeksiyonlardan korunmanın yada da hastalığı hızla atlatmalarını sağlamanın diğer bir yolu bol sıvı tüketmelerini sağlamaktır. Özellikle ateş ve ıshal durumunda bol sıvı içilmelidir. Güne 1 su bardağı C vitamini yüksek taze sıkılmış meyve ve sebze suları ile başlamak bizi tüm gün zinde kılacaktır. Ayrıca ekinezya, ıhlamur, kusbunu, ada çayı ve bol limonlu bir yeşil çay bağışıklık sistemimizi güçlü tutmamızı sağlayacaktır. İHA

35 yıldır
dedeye
anneye
çocuğa
yonca!

Tam 35 yıldır yedisinden yetmişine, ev hanımların çalışana kadar nice nesillere lezzet katabiliyorsa ne mutlu bize Türkiye.

35
yonca
yonca.com.tr



Trabzonspor maçı hazırlıklarını sürdüren Akhisar Belediyespor'da Teknik Direktör Tolunay Kafkas, milli arada farklı özellikle çalışmalar gerçekleştireceklerini söyledi



Akhisar Belediyespor, Yılmaz Atabarut Tesislerindeki saha bakımından dolayı Süper Lig'in 7. haftasında deplasmanında oynayacağı Trabzonspor maçı hazırlıklarını Akhisar Belediye Şehir Stadyumu'nda başladı. Tam kadro çalışmalarına başlayan yeşil-siyahlılarda imdan öncesi basın mensuplarının sorularını yanıtlayan Akhisar Belediyespor Teknik Direktörü Tolunay Kafkas, hazırlıklarını daha iyi olmak adına devam ettirgene vurgu yaparak, farklı özellikle çalışmalar yapacaklarını kaydetti.

KAFKAS, "DAHA SIKI ÇALIŞACAĞIZ"
Milli maç arası nedeniyle 17 günlük aranın 3 günü de dinlendiklerini kaydeden Akhisar Belediyespor Teknik Direktörü Tolunay Kafkas, "İdmanlarımız bu gün başladı ve gün çift imdan yaparak maça hazırlanacağız. Pazar günü ise kendi evimizde Balıkesirspor'u konuk edip bir hazırlık maçı

oynayacağız. Süre az alan arkadaşlarımız aynı şekilde devam edecekler. Daha iyi ve daha sıkı bir şekilde çalışacağız" dedi.

"HER TAKIMI YENEYLECEK GÜÇTEYİZ"
Ligin daha başında olduklarını ifade eden Kafkas, Trabzonspor'un içinde bulunduğu durumun kendilerini ilgililendirmedini belirtti. Tolunay Kafkas, bu hafta daha farklı çalışarak özellikle girdikleri pozisyonları değerlendirmeye konsantrasyonunda daha fazla antrenman yapacaklarını belirtti. Daha ilginç başında olduklarını her takımın her takımı yenebilecek bir güçte olduğunu kaydeden Kafkas, her takımın her yere gelebileceğini altını çizerek önemli olan takımların iyi oyun oynaması ve yenebilecek iradeyi sahaya yansıtabilmesi gerektiğini vurguladı. İHA



Amatöre malzeme müjdesi

Yunus Emre Belediyesi Ekim Ayı Meclis toplantısından 15 amatör spor kulübüne aynı ve nakdi yardım kararı aldı

Yunus Emre Belediyesi Ekim ayı Meclis Toplantısı, Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçin'in Ankara'da olması dolayısıyla Belediye Meclis Başkanvekili Veli Doğdu başkanlığında yapıldı. Belediye Meclis Salonu'nda gerçekleştirilen toplantıda 23 maddede görüşüldü. Toplantıda ilçe sınırlarında isimleri olmayan parklar tespit edilerek isim verilmesi hususundaki rapor oy birliği ile kabul edildi. Yunus Emre Belediyesi 2017 Yılı Performans Programı ve 2017-2019 Hazırlik Bütçesinin görüşülmesi talebi tüm komisyonlara ikinci birleşimde görüşülmesi amacıyla gönderildi. Her platformda sporun önemine vurgu yapan Yunus Emre Meclisi, 15 amatör spor kulübüne aynı ve nakdi yardım yapma kararını meclisten geçirdi.

AYDIN TEŞEKKÜR ETTİ
Manisa Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu (ASKP) Başkanı İsmail Aydın, Yunus Emre Belediyesi'nin aldığı kararın değerlendirdi. Kararın amatör kulüpleri için münemnun edici olduğunu kaydeden Aydın, "Sakımlarla ayakta kalmaya çalışan kulüplerimizin bu desteklere ihtiyacı var. Yunus Emre Belediye Meclisi'ne aldığı karar nedeniyle teşekkür ediyoruz. İnşallah bu destekler artarak devam eder." dedi. SPOR SERVİSİ

Bozkan umutlu konuştu

Manisa Büyükşehir Belediyespor Bayan Voleybol takımı, 15 Ekim'de başlayan yeni sezon için eltan oluşturan hazırlık kampına girdi. Yeşil beyazlı temsilcimiz Bursa ve İstanbul'da ilk etaptan oluşan 10 günlük kampa Bursa'dan başladı. Bursa Nilüferspor ile hazırlık karşılaşması oynayan ve bu maçta Sultanlar Ligi ekibine karşı başarılı bir performans sergileyen yeşil beyazlılar, 15 Ekim'de başlayacak 2016-2017 sezonu için de iddialı bir kez daha ortaya koydu. Yeni sezonun az bir süre kaldığını belirten Manisa Büyükşehir Belediyespor Baş Antrenörü Süleyman Bozkan, Bursa kampında ağırlamaları bu-
lundu.



"OYUN FORMASYONU-MUZU NETLEŞTİRİYORUZ"

Manisa Büyükşehir Belediyespor Bayan Voleybol takımı Baş Antrenörü Süleyman Bozkan, "Yeni sezonun takım olarak tam bir uyum için başlamış istiyoruz. Kamp çalışmalar boyunca sporcularımızın birbirlerinin oyun karakterlerini öğrenmesi, oyun formasyonunu geliştirme konularına yoğunlaşıyoruz. Genç oyuncuların kurulu bir ekibiz. Oyuncuların hepsi seviye atlayabilecek kapasitede. Sezon içerisinde haftalar ilerledikçe kendimizi daha içerisinde daha iyi ifade edeceğiz. Bu ekibin güzel işler başaracağına inanıyorum" dedi.

Kasaba'da keyifler yerinde

Sezona üst üste aldığı iki galibiyet ile başlayan Turgutluspor'da keyifler yerinde. Dün olduğu karşılaşmada toplam 6 gol atarak kalelerinde gol görmeyen kurumu sıyahılar bu istikrarlı gidişini Somaspor karşısında da sürdürmek istiyor. Pazar günü Manisa derbisini de Somaspor'a konuk olacak Turgutluspor'da sakat ve cezalı oyuncu bulunmuyor. Zorlu karşılaşma öncesi Turgutluspor Başkanı Hakan Sezer, oyuncuları Gazimir Gençlikspor galibiyetinin primlerini dağıtarak, ekolisi moral aşıladı. Sempoynolugun en güçlü aday olduklarını ifade eden Başkan Hakan Sezer sözlerine şu şekilde devam etti. "Bu sezon güçlü bir ekip kurduk. Oyuncularımızın çoğu bildiğimiz üst liglerde oynamış ve bu ligde başarılarla imza atmış oyuncular. Teknik kadromuz ise oldukça tecrübeli, tüm bunlar bir araya geldiğinde başarmın gelmesi de kaçınılmaz oluyor. Bu hafta deplasmanında Somaspor ile karşılaşacağız. Bu karşılaşma bizim açımızdan son derece önemli. Manisa devlisinden de galibiyet ile ayrılan taraf olmak ve ligdeki istikrarlı yükselişimizi sürdürmek istiyoruz" dedi. SPOR SERVİSİ



Tarzan'da 'Fırtına'

kopacak

Manisaspor'da teknik direktör arayışları devam ederken, yönetimin Sait Karafırtınalar ile anlaşmaya vardığı belirtildi ancak taraftarlar Karafırtınalar'ı takımın başında görmek istemiyor



Kocacesmespor hükmen galip

AFDK, Çanspor'un cezalı oyuncu oynaması nedeniyle Kocacesme'yi 3-0 hükmen galip saydı



Amatör Futbol Disiplin Kurulu (AFDK) Bölgesel Amatör Lig (BAL) 9. grupta sezonun ilk haftasında oynanan karşılaşmada Yeni Çanspor'un cezalı oyuncu oynattığı gerekçesi ile Manisa ekibi Salihi Kocacesmespor'a 3-0 hükmen galip ilan etti. AFDK, ligin ilk haftasında Yeni Çanspor'un cezalı olmasına rağmen oyuncusu Ferdi Kaya'nın Salihi Kocacesmespor karşılaşmasında forma giydiği gerekçesi ile savunmasını is-

temisti. Bayramiç Atatürk Stadyumu'nda sezonun ilk haftasında oynanan maçta Yeni Çanspor, Salihi Kocacesmespor'u tek golle 1-0 yenmişti. Manisa ekibi AFDK'nın 3-0 hükmen galip ilan etmesiyle, BAL 9. grubunda puanını 4'e çıkarmış oldu. AFDK ayrıca Yeni Çanspor oyuncusu Ferdi Kaya'ya 4 resmi müsabakadan men cezası verdi. Bu sonucun ardından Kocacesmespor, 4 puana ulaştı. İHA



Sultanlar, Bursa'yı geçemedi

Türkiye Bayanlar Voleybol 1. Ligi'nin iddialı ekiplerinden Manisa Büyükşehir Belediyesi, kamp yapmak için gittiği Bursa'da ilk hazırlık maçını Sultanlar Ligi ekiplerinden Bursa Nilüferspor ile yaptı. Bursa Üçevler Spor Salonu'nda dört set üzerinden oynanan karşılaşmada takımlar yenilmedi ve 2-2'lik beraberlikle müsabaka sona erdi. **BOZKAN, "15 EKİM'E KADAR HAZIR OLACAGIZ"** Maç sonunda açıklamalarda bulunan Manisa Büyükşehir Belediyesi Baş Antrenörü Süleyman Bozkan, Bursa'daki hazırlık kampının takımın motivasyonunu artırdığını söyledi. İlk hazırlık maçını Sultanlar Ligi ekiplerinden Bursa Nilüferspor ile oynadıklarını ve güçlü ekip karşısında takımın iyi mücadele ettiğini söyleyen Boz-

kan, 15 Ekim'e kadar sezona hazır olacaklarını dile getirdi.

Nilüfer Belediyesi - Manisa Büyükşehir Belediyesi: 2-2

Nilüfer Belediyesi: Duygu Düzceler, Janset Çevre Erilü, Çayda Akbaş, İzzet Melek Kara, Neslihan Durgun, Yumi, (Dilara Başoğlu (L), Seda Mekke, Merve Kapıkan, Bernak Deniz Kaçar, Aylin Kurtuluş

Manisa Büyükşehir Belediyesi: Deniz Sargın, Duygu Ertaş, Sedat Bontan, Pinar Motur, Katheirina Bell, Gülbahar Akçöl, Pelin Beydüz, Gölem Altay, Gülcan Akyıldız, Yasemin Şahin

Setler: 25-17, 19-25, 25-14, 25-16

SPOR SERVİSİ

Manisaspor, Koray Palaz'dan boşalan teknik direktörlük görevi için Sait Karafırtınalar'la prensipite anlaştı. Sezonun henüz 6. haftası geride kalmasına rağmen üçüncü kez teknik direktör arayışına giren slay beyazlar, Yusuf Şimşek'ten yüksek maliyeti, Engin İpekoğlu ve Giray Bulaktan da Süper Lig'den takım çalıştırmak istemeleri nedeniyle anlaşamadı.

KARAFIRTINALAR VE ÖVÜNCÜ

DOĞRULADI Başkan Abdullah Mergen, bunun üzerine kariyerinde daha önce Bucaspor, Karşıyaka ve Kayseri Erciyesspor'u çalıştıran Karafırtınalar'a masaya oturarak el sıkıştı. Maliyeti diğer adaylara göre daha uygun olan Karafırtınalar'ın bugün imza atması bekleniyor. Başkan Abdullah Mergenle görüşlerini doğrulayan Karafırtınalar, Başkan ve yönetimle ile 2 saat görüşme yaptıkları Neler yapabiliriz, devre arasında nasıl adimlar atılabilir konularını ko-

nuştuk. Hayırlısı olsun" dedi. Manisaspor Başkanı Hakkı Övüncü de Karafırtınalar'la her konuda anlaşılabilirliğin anlaştık. Takımı kendisine emanet ettik. Hayırlısı olsun" dedi. **TARAFARTAR KARAFIRTINALAR'I İSTEMİYOR** Bu gelişmelerin yaşandığı Manisaspor'da taraftar cephesi Sait Karafırtınalar'ın ismine tepkili. Son olarak geçtiğimiz sezon TFF 1. Lig'den düşen Kayseri Erciyesspor'u çalıştıran genç teknik adamın yanlış isim olduğunu düşünen Manisaspor taraftarın, sosyal medyadan tepki gösterdi.

SAIT KARAFIRTINALAR KİMİDİR?

1969 İzmir doğumlu olan Sait Karafırtınalar, 2003 yılında altyapısında yetiştiği Bucaspor altyapı antrenörü olarak edindi. İki sezon burada görev aldıktan sonra Denizli Belediyespor'da tek-

nik direktör olarak çalışmaya başladı. Daha sonra Muğlaspor, Bucaspor ve Göztepe'de yardımcı antrenör olarak görev aldı. 2010-11 sezonunda Bucaspor'da yardımcı antrenör olarak çalışmaya başladı. Sezonun son haftalarında Bucaspor'un gösterdiği iyi performanstan ötürü 2011-2012 sezonunda da Sait Karafırtınalar tarafından çalıştırılacağı duyuruldu. 2012-2013 sezonunun sonunda Bucaspor'dan ayrıldı ve Karşıyaka'ya gitti. 2014-15 sezonu başında yeniden Bucaspor'a döndü. Karafırtınalar son olarak Kayseri Erciyesspor'u çalıştırdı. **Haber: Mahmut ASLAN**

Manisa'da GÜNDEM

Spor

Sayfa 12 6 Ekim 2016 Perşembe

Babadan®
Çağ + Kebap

Rezervasyon ve Bilgi : (0236) 233 01 25
babadan.com.tr