Simav'ın Sesi

GÜNLÜK SİYASİ AKTÜEL GAZETE

YIL : 21 SAYI 4479 2 OCAK 2020 PERŞEMBE FİYATI : 50 Krş. (KDV Dahil) www.simavinsesigazetesi.com

AK PARTİLİ BELEDİYE BAŞKANLARI GEDİZ'DE TOPLANDI

Kütahya ilçe ve beldelerinde görev yapan AK Partili Belediye Başkanları, İstişare ve Değerlendirme Toplantısını Gediz Belediye Başkanı Muharrem Akçadurak'ın ev sahipliğinde gerçekleştirdi.
Ak Parti Genel Merkez Yerel Yönetimler Başkan Yardımcısı ve aynı zamanda Bilecik Milletvekili olan Selim Yağcı başkanlığında yapılan "AK Parti Belediye Başkanları İstişare ve Değerlendirme Toplantısı"nda Simav Belediye Başkanı Av. Adil Biçer ile birlikte Simav'ın AK Partili belediyeye sahip Çitgöl, Kuşu, Akdağ, Demirciköy ve Naşa belediye başkanları da yer aldı.

Haber: Kemal Yalçın

GÖREV ADAMI DOÇ. DR. ÖZALP

Simav'a komşu ilçelerden Şaphane'de bulunan Şaphane Meslek Yüksek Okulu Müdürü hemşerimiz Doç. Dr. Murat Özalp'i Şaphane Tayyar Emre Mahmutoğlu ziyaret etti.

***

Kaymakam Mahmutoğlu'na yöneticisi olduğu Meslek Yüksek Okuluna ilişkin bölümler, personel ve öğrenci sayılarına ilişkin bilgi veren hemşerimiz Doç. Dr. Murat Özalp, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi içinde birden fazla görevi üstlenen ender öğretim üyelerinden birisi olarak gösteriliyor.
Kütahya Dumlupınar Üniversitesine bağlı Simav Teknoloji Fakültesi Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliğindeki görevi yanı sıra Şaphane Meslek Yüksekokulu Müdürü olan Doç. Dr. Özalp aynı zamanda Dumlupınar Üniversitesinde Şaphane Meslek Yüksek Okulu'nun senato temsilciliğini de yerine getiriyor.
Bu görevlerinin yanı sıra Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Kalite Komisyonunda Komisyon Üyesi, Simav Teknoloji Fakültesi Senato Temsilcisi, ÖSYM (Ölçme, Seçme Ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı) Simav Sınav Koordinatörü olan Özalp, Dumlupınar Üniversitesine bağlı Simav Teknoloji Fakültesinde Dekan Yardımcısı olarak da görevini sürdürüyor.

Haber: Şerif Erel

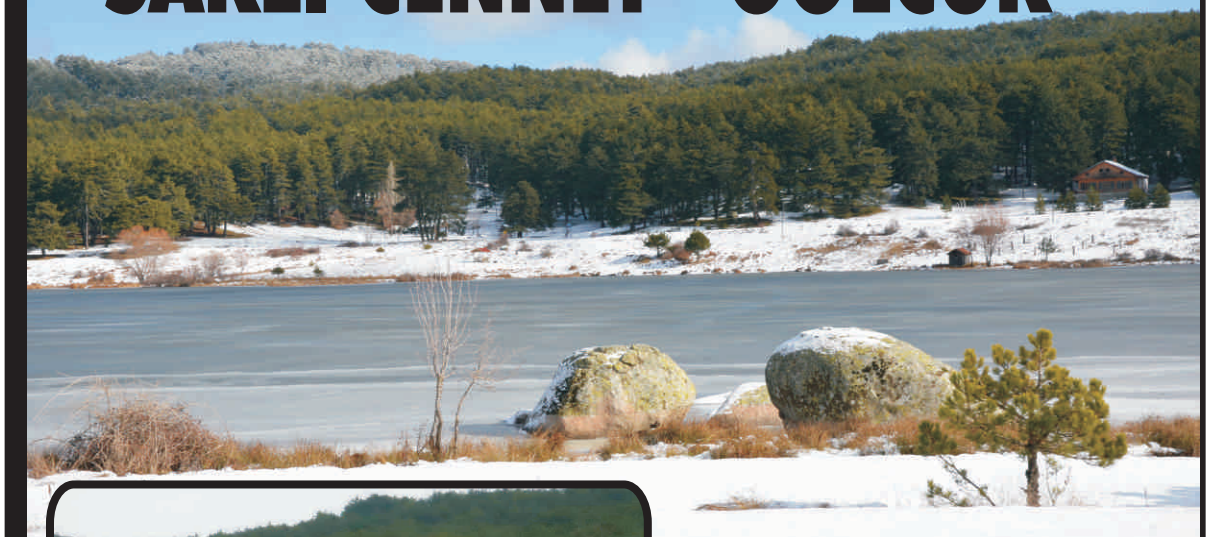
Bana Göre

Umudun umutsuzluğu

Son yıllarda her Aralık sonunda yaşanan yıl ve yaşanacak yeni yılla ilgili bir şeyler yazmak özetler çıkarmak isterim.
Ama inanın yaklaşık 10 yıldır bahsedecek güzel şeyler bulmakta zorlanır hale geldim.
Çünkü büyüklerimizin de dediği gibi "Gelen yıl, giden yılı aratır" oldu.
***
Elbette biten yıl içinde güzellikler yaşanmadı değil.
En büyük güzelliğin yeni bir yıla ulaşabilmek olduğuna göre herkesin sağlık ve güzellikler içinde yeni yıla ulaşmaları en büyük temennimdir.
Ama ne hikmetse nefis; daha güzelini, daha sorunsuz yılı, umduklarımıza, isteklerimize, özlemlerimize kavuşmayı daha fazla istiyor.
Param, pulum, arabam, evim olsun derken o günlerden bu günlere "Artık benim de işim olsun" diyenlerin çoğaldığını görmek ne acı.
***
Kahveler, lokaller, sokaklar, caddeler işsiz gençlerle ve bu gidişte geleceğin işsiz adaylarıyla dolu.
Onursuz değiller ama iş de bulamıyorlar.
Ailelerine yük olmak, babanın, çaktırmadan annenin verdiği harçlıklarla günleri yaşamak gençlerimiz için elbette kolay değil.
Çok eskiden ilkokul mezunu, daha sonra ortaokul, sonrasında lise ve günümüzde de üniversite mezunu olmanın önemli oluşu çoktan geride kalırken bu önemsizliği yaşayarak gören, görmeye de devam eden bir kuşaktanım.

Devamı sayfa 2'de

SAKLI CENNET "GÖLCÜK"



Simav'ın doğa harikası 1450 rakımlı Gölcük Mesire Alanı, her mevsimde olduğu gibi kış mevsiminde de cazibesini koruyor. Geride kalan Kasım ayının son günlerinde ilk kar yağışı ile karşı karşıya kalan Gölcük, 2019 yılının son günlerinde yağan karlarla cazibesini daha da artırdı.
Krater gölün çevresi ve çam ağaçları karlarla kaplanırken, hem doğa fotoğrafı tutkunları hem de kış gezisi yapmak isteyenlere gün doğdu.
Eynal kaplıcalarında konaklayan termal turizmin konuklarının da ilgisini çeken Gölcük'e vatandaşlar tarafından kış ve dağ turizmine ilişkin tesisler yapılması isteniyor.
Geçtiğimiz Pazar günü araçlarıyla Gölcük turu atmaya gelen birçok Simavlı, Gölcük'ün adeta saklı bir Cennet olduğunu ifade ettiler.

Haber: Kemal Yalçın

Bana Göre

Umudun umutsuzluğu

Sayfa 1'den devam

Karamsar mıyım?
Evet, hem de fazlasıyla.
PKK, FETÖ örgütleri ile mücadelemizi sürdürürken, Suriye meselesi ve 5 milyona dayanan Suriyeli göçleriyle sarmalanmışken, Kıbrıs Barış Harekâtı döneminde ülkemize uçak yakıtı veren Libya ile yeni bir boyut kazanan sürece girerken, Kanal İstanbul ile yatıp, Kanal İstanbul ile kalkarken, tanıtılan milli arabanın, yerli mi olduğunu tartışılırken, ülkede gerçek işsizlik rakamları tam olarak açıklanmazken, bir aylık askeri ücret masalı yetersizlikle sonuçlanırken sorunlarla geride kalan bir yılın ardından 2020 yılının güzellikler ve beklentileri getirmesini beklemek bence hayal olur.
***
Eğitimde en son göze çarpan başarımızın 2011 depreminde Üniversite Sınavlarında Türkiye Şampiyonu olan Tuğçe Çelik olduğunu hatırlarsak, devasa okullarımıza, yeterince öğretmenlerimize rağmen yaşanan başarıların tekrar yaşanmamasının muhasebesini de yapmamız gerekmez mi?
Öğrenci azalması ya da okul ihtiyacı nedeniyle bir lisenin kapatılmasının, bir başka okula taşınmasının sessiz bir çığlık gibi tartışıldığı şu Simav'da gerçekler ne zaman seslendirilecek, bilgi kirliliğine kimler son verecek?
Yeni yılla ilgili güzel şeyler yazmak isteyip de Simav için yazamamak ve yine de gelecekten umutlanmak, umut aşılamak kolay mı?
Bunun adı bana göre; "Umudun umutsuzluğu".
***
Bugünlük bu kadar.
Yine de adet yerini bulsun;
"Tüm okurlarımın yeni yılını kutlarım.."

KÜTAHYA İL ÖZEL İDARESİ SAĞLIK VE ALTYAPI YATIRIMLARINA HIZ VERDİ

Sağlık yatırımları kapsamında Kütahya merkez ve ilçelere Aile Sağlığı merkezleri kazandırma çalışmaları hız kazanmış durumda.

Tavşanlı Kuruçay Aile Sağlığı merkezinin yapımına 26.09.2018 tarihinde başlandı ve 01.10.2019 tarihinde hizmet vermeye başladı. Merkez Cumhuriyet Aile Sağlığı Merkezi %99 oranında tamamlanmış durumda en kısa sürede hizmete açılması planlanıyor. Şaphane Aile Sağlığı Merkezi ise %95 oranında tamamlandı. 2020 yılı içerisinde hizmet vermeye başlaması hedefleniyor. Eski Sağlık Müdürlüğü ve TSM Hizmet Binası olarak kullanılan taşınmaz üzerine yapılması planlanan Gediz İlçe Aile Sağlığı Merkezinin yapımına 23.05.2019 tarihinde başlandı ve %75 oranında tamamlandı yine 2020 yılı içerisinde hizmet vermeye başlaması planlanıyor. Kütahya İl Özel İdaresi köylerde vatandaşların yaşam kalitesini arttırmak amacı ile altyapı çalışmalarını sürdürüyor. Yapılan çalışmalar kapsamında Merkez Sabuncupınar köyünde 100 metreküplük su deposu, Merkez Yazlıca köyünde 30 metreküplük su deposu, Altıntaş'ın Sadıkkırı köyünde ise 50 metreküplük su deposu tamamlanarak vatandaşların hizmetine sunuldu.

YIKIM DEĞİL GÜÇLENDİRME RAPORU VAR!

Yoncalı'daki fizik tedavi ve rehabilitasyon hastanesiyle ilgili çıkan haberle ilgili bir basın açıklaması yayımlayan Kütahya Valiliği, binanın yıkım değil güçlendirme raporunun bulunduğunu bildirdi.

Kütahya Valiliği tarafından yapılan basın açıklamasında, Şehir Hastanesi il merkezinde 510 yataklı genel hastane ve Yoncalı mahallesinde 100 yataklı Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi olmak üzere 610 yataklı olarak projelendirildiği hatırlatıldı.

YÜZDE 40'I TAMAM

Yapımı devam etmekte olan 100 yataklı Yoncalı Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesinin fiziki gerçekleşme oranının yüzde 40 olduğu ve kısa sürede tamamlanmasının beklendiği belirtilen açıklamada, "Sağlık Bakanlığı tarafından taşınma sonrası hali hazırdaki binaya yönelik bir planlama henüz yapılmamıştır. Binanın yıkım değil güçlendirme raporu bulunmaktadır" ifadelerine yer verildi.

İMAM-HATİPLİLER-BEYLERBEYİ'NDE-YARIŞTI

İmam hatip ortaokulu öğrencileri arasında gerçekleştirilen hafızlık, Kur'an-ı Kerîm'i güzel okuma ve ezan okuma yarışmaları İl Milli Eğitim Müdürlüğü Beylerbeyi Konferans Salonu'nda yapıldı

Millî Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen imam hatip ortaokulu öğrencileri arası 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Genç Nida Hafızlık Yarışması, Genç Nida Kur'an-ı Kerîm'i Güzel Okuma Yarışması, Genç Sadâ Kur'an-ı Kerîm'i Güzel Okuma Yarışması, Genç Muhafızlar Hafızlık Yarışması ve Genç Bilâller Ezan Okuma Yarışması Ergun Çelebi İmam Hatip Ortaokulu'nun koordinatörlüğünde gerçekleştirildi. Programa Vali Dr. Ömer Toraman, İl Millî Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, İl Müftüsü Hüseyin Hazırlar, şube müdürleri, okul müdürleri, öğretmenler, öğrenciler ve veliler katıldı.

39 ÖĞRENCİ 5 KATEGORİDE MÜCADELE ETTİ

5 farklı kategoride gerçekleştirilen yarışmalara 15 kız 24 erkek toplam 39 öğrenci katıldı. Yarışmalar sonunda Genç Nida Hafızlık Yarışmasında Kütahya Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Nesibe Karaman birinci, Şule Mete Tetik İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Zeynep Şeyma Kalender ikinci ve Ertuğrul Gazi İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Sümeyye Akıncı üçüncü oldu. Genç Nida Kur'an-ı Kerîm'i Güzel Okuma yarışmasında Şule Mete Tetik İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Yağmur Alak birinci, Kütahya Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Meryem Akkuş ikinci ve Kütahya Akşemsettin Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Zeynep Betül Türkan üçüncü oldu. Genç Muhafızlar Hafızlık Yarışmasında Ergun Çelebi İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Ali İhsan Uysal birinci, Evliya Çelebi Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Semih Kaylı ikinci ve Kütahya Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Selim Erten üçüncü oldu. Genç Sadâ Kur'an-ı Kerîm'i Güzel Okuma yarışmasında Şule Mete Tetik İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Abdurrahim Karazeybek birinci, Evliya Çelebi Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi Mustafa Numan Birsen ikinci, Ahteri İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Hüseyin Eren Gamsız üçüncü oldu. Genç Bilâller Ezan Okuma Yarışmasında Ahteri İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Tevfik Enes Küle birinci,Adnan Menderes İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Muhammed Türkdönmez ikinci ve Ertuğrul Gazi İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Hüseyin Saygın üçüncü oldu.

ÖDÜLLERİNİ PROTOKOLÜN ELİNDEN ALDILAR

Yarışmada birinci olan öğrencilerin ödüllerini Vali Dr. Ömer Toraman, ikinci olanların ödüllerini İl Millî Eğitim Müdürü Hasan Başyiğit, üçüncü olanların ödüllerini de İl Müftüsü Hüseyin Hazırlar verdi. Genç Muhâfızlar Hafızlık Yarışması birincisi olan öğrenci 22 Mart 2020 tarihinde Muğla'da yapılacak bölge yarışmasında; Genç Sadâ Kuran-ı Kerimi Güzel Okuma Yarışması birincisi olan öğrenci 14 Mart 2020 tarihinde Uşak'ta yapılacak bölge yarışmasında; Genç Bilâller Ezan Okuma Yarışması birincisi olan öğrenci 21 Mart 2020 tarihinde Kütahya'da yapılacak bölge yarışmasında şehri temsil edecek.

ORMAN BÖLGE MÜCADELEYE BAŞLADI

Kütahya Orman Bölge Müdürlüğü ormanları gelecek nesillere en iyi şekilde taşımak ve ormanların sağlığını korumak için çalışmalarını sürdürüyor.

Domaniç Orman İşletme Müdürlüğü bitişiğinde bulunan İnegöl Orman İşletme Müdürlüğü kayın ormanlarında ortaya çıkan, kayın ağaçlarının yapraklarını yiyerek zarar oluşturan ve yayılma eğilimi gösteren Kızıl Kuyruklu Kayın Tırtılı zararlısının Domaniç ormanlarına sirayet etme riskine karşılık mücadele çalışmalarına başlandı.

2019 yılında Bölge Müdürlüğü sınırlarında bulunan kayın ormanlarında zararı görülmese de önümüzdeki yıllarda böceğin yayılışının daha da genişlememesi ve zararlının popülasyonunun düşürülmesi amacıyla yapılan çalışmalar çerçevesinde Domaniç Orman İşletme Müdürlüğü Kocayayla Orman Deposunda zararlının yırtıcılarını üretmek için mücadele laboratuvarı kuruldu. Bölge Müdürü Hasan Keskin olası bir riske karşı; Kızıl Kuyruklu Kayın Tırtılı ile mücadele çalışmalarının sürdüğünü söyledi ve ormanlarda kesinlikle kimyasal bir ilaçlama yapılmadığını, biyolojik mücadele ile çalışmalarını sürdürdüklerini belirtti. Keskin, "Ormanlarımızın sağlığını etkileyen faktörlerin başında önemli bir yer tutan böceklerle ormanlarımıza zarar vermeden mücadele ediyoruz. Kayın ağaçlarının yaprakları ile beslenen Kızıl Kuyruklu Kayın Tırtılı ormanlarımızda potansiyel bir tehdit olmadan çalışmalara başladık. Domaniç'te kurulan laboratuvarımızda pupa dönemine geçmiş olan zararlılar ilkbahar dönemine kadar belli ısı ve nem ortamında özel kutular içerisine saklanacak ve yırtıcıları çoğaltılıp doğaya salınmak suretiyle biyolojik mücadele çalışması yapılacaktır" şeklinde konuştu.

ÜRETİM KAPASİTESİ YÜZDE 45 ARTTI

Keramika'da geleneksel hale gelen yılsonu etkinliği yine büyük bir coşkuya sahne oldu.

2019 yılını değerlendiren Keramika Genel Müdürü Emin Yüce, tüm dünyadaki trendleri, müşteri beklentilerini, ihtiyaçlarını göz önüne alarak birçok yatırım yaptıklarını ve üretim kapasitesinin yüzde 45 oranında arttırıldığını söyledi.

Tüm yönetim ekibinin ve çalışanlarının hazır bulunduğu değerlendirme toplantısı Keramika Genel Müdürü Emin Yüce'nin açılış konuşmasıyla başladı.

2019 yılında hem insan hem makine yatırımlarının başarılı şekilde yürütüldüğünü, 2018 yılındaki ekonomik çalkantılarının yanında dünyadaki ekonomik kriz ve siyasi olumsuz durumlar karşısında doğru planlamalar ve stratejiler ile başarılı şekilde üstesinden gelindiğini söyleyen Yüce, bunların sonucu olarak da tüm dünyadaki trendleri, müşteri beklentilerini ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak, üretim kapasitesinin yüzde 45 oranında arttırıldığını paylaştı.

TÜM DÜNYA'YA KERAMİKA VE KÜTAHYA'YI TANITTILAR

Uluslararası fuarlara da katılım sağladıklarının altını çizen Emin Yüce, Arjantin'den Kore'ye, Fransa'dan Avustralya'ya kadar tüm ülkelerde Keramika markasını, Kütahya'yı ve Türkiye'yi başarılı şekilde temsil etmenin mutluluğunu yaşadığını belirtti. Keramika Ailesinin her bir ferdinin ve ailelerinin değerli olduğu, tüm çalışanların kendini geliştirmeye, ilkeli ve kendini sürekli yenileyen bir vizona sahip olmaya devam edeceğini vurgulayan Genel Müdür Emin Yüce, çalışma ortamında huzurun, birlikte omuz omuza olmanın bizleri her zaman başarıya taşımaya devam edeceğini belirtti. 2020 yılının tüm çalışanlara ve ailelerine sağlık, huzur, mutluluk ve başarı getirmesini dileyen Yüce, konuşmasını tamamladı.

SÜRDÜRÜLEBİLİR BAŞARI KONUŞULDU

2019 yılının değerlendirilmesinin ardından birim yöneticileri 2020 yılı temennilerini paylaştılar. Tüm yılın değerlendirmesinin ardından, 2019 yılında olduğu gibi 2020 yılında da başarıların katlanarak devam edeceğinin vurgusunun yapıldığı toplantı sonrası, gelecekteki çalışmalara ışık tutabilmek adına, Stratejik Pazarlama ve Marka Yönetimi Uzmanı Yelda İpekli ile interaktif ve keyifli bir seminer gerçekleştirdi. İlgili alanlarda deneyimleri ve bilgilerini aktaran Yelda İpekli, Keramika'ın geçmişte olduğu gibi gelecekte birçok başarıya imza atacağına inandığını paylaştı.

KERAMİKA AİLESİ YENİ YILI KUTLADI

Değerlendirme toplantısı ve seminerin ardından yılın yorgunluğunu atabilmek, yeni yıla daha güçlü ve heyecanlı girebilmek için özel olarak hazırlanan alanda tüm ekip bir araya geldi. Hazırlanan eğlenceli video sürprizleri akşamın keyifli geçeceğinin işareti oldu. Tüm çalışanlar canlı müzik eşliğinde gönüllerince eğlenip yorgunluk attılar. Sürpriz yarışmaların, hediye çekilişlerinin olduğu kutlamanın ardından geleneksel olarak her yıl yapılan ve Keramika Ailesine yeni katılanlar tarafından yeni yıl pastası kesildi.

Birbirlerini tebrik eden yeni üyeler tecrübeli çalışma arkadaşları ile birlikte Keramika Ailesinin bir parçası olarak aynı çatı altında olmaktan mutlu olduklarını, tüm güçleriyle hedefler doğrultusunda çalışacaklarını belirtiler.

"YILBAŞI AKŞAMI ÇOK KAÇIRDIM" DİYENLER DİKKAT!

"Yılbaşı akşamı da diyet olmaz ki!" düşüncesiyle, bütün yıl beslenmesine en çok dikkat eden kişiler bile ipin ucunu kaçırabiliyor. Ancak bir gecelik kaçamak kronik hastalıklarda ciddi tehlikelere yol açabilirken, sağlıklı kişilerde de yeni yılın ilk günü baş ağrısı, hazımsızlık ve şişkinlik sorunlarını ortaya çıkarabiliyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Roksi Menase, yeni yılın ilk günü vücudu toksinlerden arındırmak gerektiğini belirterek, bunun için mutlaka dikkat edilmesi gereken bazı basit ama etkili kurallar olduğunu söylüyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Roksi Menase, 1 Ocak'ta vücudu toksinlerden arındırmanın ve metabolizmayı dengelemenin 9 yolunu anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Uyanır uyanmaz bir bardak su için

Uyandığınızda içtiğiniz 1 bardak su, önceki akşam tükettiğiniz yüksek yağlı gıdalar veya şekerli içecekler sonrası vücutta oluşan toksinleri temizlemeye yardımcı oluyor; iç organlara oksijenin ulaşmasını ve cildin nemini korumasını sağlıyor.

Kahvaltıyı sakın atlamayın

Geç uyansanız da kahvaltıyı atlamamaya; özellikle poğaça, börek, salam, sosis, reçel gibi besinlerden uzak durarak sağlıklı bir kahvaltı yapmaya özen gösterin. Proteinden zengin besinler, yumurta, beyaz peynir, zeytin, ceviz, tam buğday ekmek ve yeşillikten oluşan hafif bir kahvaltı; önceki akşam yediğiniz ağır yemeği dengelemenize yardımcı oluyor.

'Dün akşam çok kaçırdım' deyip aç kalmayın

Çok fazla kaçırdığınızı düşünerek kendinizi uzun saatler aç bırakmak yanlış. Kan şekerinizi dengede tutmak için öğünlerinizi aksatmayın. Önemli olan tükettiğiniz besinlerin içeriği. Hazır gıdalar, karbonhidrattan zengin öğünler yerine protein ağırlıklı besinler ile bitkisel kaynaklı besinleri tüketmeye özen gösterin.

Yürüyüş yapın

Yılbaşı akşamı fazla tükettiğiniz yiyecekleri sindirebilmek ve midenizi rahatlatmak için dışarı çıkıp yarım saat tempolu yürüyüş yapın. Tempolu yürüyüş, harcadığınız enerji miktarını artırırken, bir önceki gün aldığınız fazla enerjiyi dengelemenize yardımcı oluyor. Ayrıca fiziksel aktivite serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi mutluluk ve enerji verici hormonların salgılanmasına yardımcı oluyor. Bu da yılın ilk gününde daha enerjik ve pozitif olunmasını sağlıyor.

1 kase yoğurt tüketin

Beslenme ve Diyet Uzmanı Roksi Menase "Bağırsak floramız; yiyip içtiklerimizden, besinlerin içerisindeki koruyucu ve katkı maddelerinden, ilaçlardan, stresten ve diğer birçok faktörden etkilenir. Bağırsak floramızı korumak bağışıklık sistemimiz kadar ruh sağlığımız için de çok önemlidir. Bir kase yoğurt ya da bir bardak kefir gibi probiyotik besinler, ağır yiyecek ve içecekler ile geçen bir akşamdan sonra bağırsak sağlığımızı olumlu etkileyecektir" diyor.

Gün içerisinde sık sık bol su için

Yılbaşı gecesi yemeğin yanında su içmek ihmal edilip; şekerli, gazlı ve alkollü içecekler gibi yüksek karbonhidrat içeriğine sahip içecekler tüketilebiliyor. Yüksek karbonhidrat tüketiminin ise vücutta su tutma etkisi var. O nedenle ertesi gün en az iki litre su içmeyi ihmal etmeyin. Su içmek, vücudunuzda ödem oluşmasını engellediği gibi, oluşan toksik maddelerin de atılmasını sağlıyor.

Çay ve kahveyi sınırlandırın

Kafein tüketimi, yoğun geçen bir günün ardından kalp atışınızı hızlandırıp, huzursuz olmanıza neden olabilir. Gün içerisinde üç dört orta boy fincan çay ve kahveyi geçmemeye özen gösterin. Her içtiğiniz çay veya kahvenin yanında aynı miktarda su için.

Bol sebze tüketin

Antioksidan içerikli besinleri tüketmek; kötü beslenme alışkanlıkları ile vücutta oluşan ve bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek hastalanma riskini artıran serbest radikallerden korunmamızı sağlıyor. Mevsim sebzelerini ana yemeklerinizde mutlaka tüketin.

Akşam yemeğinizi erken bitirin

Beslenme ve Diyet Uzmanı Roksi Menase "Akşam yemeğini erken bitirmek en etkili dengeleme yöntemlerinden biri. Yiyeceklerin vücutta sindirilme süresi 2-6 saat arası değişiyor.

Buna göre; akşam yemeğinizi uykudan 4 saat, gece yiyeceğiniz hafif bir ara öğünü ise en az 2 saat önce bitirmeniz kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Özellikle reflü ya da uyku apnesi gibi rahatsızlıklarınız varsa bu süreye çok daha dikkat edin" diyor.

SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK- Her 4 kişiden biri muzdarip... NE YAPMALI?

Türkiye'de her 4 kişiden birinde görülen şişkinlik ve gaz problemine ilişkin bilgiler veren Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Suna Yapalı, 9 öneri sıraladı.

Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Suna Yapalı "Gaz ve şişkinlik yaşam kalitesini etkileyen önemli bir sorun. Toplumumuzda yaklaşık her 4 kişiden birinde görülüyor ve gastroenteroloji poliklinik başvurularının önemli bir kısmını oluşturuyor.

Bu nedenle iyi bir hekim-hasta işbirliği ile hastalara zaman ayrılarak sebeplerin ve düzeltilebilir faktörlerin anlatılması başarı oranlarını artıracaktır" dedi. Doç. Dr. Suna Yapalı, gaz ve şişkinlikten kurtulmanın 9 yolunu anlattı, çok önemli uyarılar ve önerilerde bulundu. İşte o uyarı ve tavsiyeler;

1.Aşırı hava yutmayın!

Yutulan hava, sindirim sistemindeki gazın en önemli sebeplerinden birisi. Hızlı yemek yemek, yemek yerken konuşmak, sakız çiğnemek, sigara, puro ya da pipo kullanmak, içecekleri pipetle içmek, derin iç çekmek daha fazla hava yutulmasına neden olurken gaz ve şişkinliğe yol açıyor. Hava dışarı atılamazsa aşağıya bağırsaklara inerek karında dolgunluk, şişkinlik ve ağrıya yol açabiliyor.

Bu nedenle telaşeden uzak, iyice çiğneyerek yemek yemeli, yerken çok konuşmamalı, katı besinleri su ile yutmamalı, içecekler geniş ağızlı bardaklardan içilmeli, puro, pipo, sigara içmemeli, ağız açık uyumamalı ve derin iç çekmelerden kaçınılmalı.

2.Az yağlı ve küçük porsiyonlar tüketin

Bir oturuşta büyük porsiyonlar yerine, daha az ve daha sık yemeye özen gösterin. Yemekler az yağlı olmalı çünkü yağ ve hava beraberliğinde mide içerisindeki basınç artıyor, ayrıca yağlı gıdalar mide boşalımını yavaşlatarak karında rahatsızlık ve şişkinliğe yol açıyor.

3.Yemek sonrası uzanmayın

Kişinin oturuş ve duruş şekli gazın bağırsaklara iletilmesinde önemli rol oynuyor. Oturma pozisyonunda yutulan hava yemek borusundan geri çıkarak ağızdan atılırken, yatar pozisyonda ise ince bağırsaklara geçiyor. Yemeklerden sonra sırt üstü yatmayın. Dik oturun, ayakta durun ya da yürüyüş yapın. Ayrıca bazı kişilerde yapısal olarak karın kaslarındaki gevşeklik ve yemek sonrası kambur oturmaya bağlı olarak bağırsaklardan gaz çıkışı sağlanamıyor.

4.Yürüyüş ve egzersiz yapın

Fiziksel aktivite bağırsakları daha düzenli hareket ettirerek gaz atılımını ve dışkılamayı kolaylaştırıyor. Yemeklerden 2 saat sonra yapılan yürüyüş gazın atılmasını sağlıyor. Ayrıca yoga gibi karın kaslarını çalıştıran egzersizler de sindirim kanalından gaz çıkışına fayda sağlıyor.

5.Laktoz intoleransına dikkat

Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Suna Yapalı "Bazı kişiler belirli karbonhidratları sindiremezler. Klasik bir örnek, süt ürünlerinde bulunan ana şeker olan laktozdur. Bu nedenle, büyük miktarlarda laktoz içeren süt, yoğurt, ayran, krema, tereyağı ve dondurma tüketmek, kramp ve ishal ile birlikte artan gaz üretimine yol açabilir. Laktoz içerikleri düşük olduğu için kaşar peyniri, beyaz peynir, süzme peynir, labne peynir ve lor peyniri gibi peynir türleri ciddi semptomlara yol açmıyorsa tüketilebilir" diyor.

6.Sebze, meyve ve lifli gıdada aşırıya kaçmayın

Lifli gıdalar sindirim sistemi sağlığı için gerekli ancak lifli gıda alımını yavaş yavaş artırın ve vücudunuzun adaptasyonunu sağlayın. Aşırı sebze ve meyve tüketiminin de gaz üretimini artıracağını unutmayın.

7.Gazlı, şekerli içecekler ve tatlandırıcılardan uzak durun

Gazlı içecekler, maden suyu, kola, bira, soda, fruktoz içeren meyve suları, tatlandırıcılar ve bu tatlandırıcıların kullanıldığı sakızlar dahil ürünler ile efervesan tabletlerden (suya atıldığı zaman küçük

gaz kabarcıkları çıkartarak köpüren eriyen tabletler) uzak durun.

8.Bu besinleri tek başına tüketerek diyet listesi tutun

Brüksel lahanası, lahana, brokoli gibi gıdalar daha fazla gaz üretimine yol açarak gaz ve şişkinlik yakınmasına yol açabiliyor. Bunun yanı sıra, sarımsak, soğan, fasulye, nohut, bakla, bezelye, havuç, kereviz, patates, patlıcan, mantar, turp, pırasa, kuru üzüm, muz, kayısı, erik, kiraz, çilek, kavun,karpuz, elma, ekşi meyveler (portakal, kivi, armut), şeftali, bulgur, mercimek, buğday tohumu, simit, hamur işleri, çok şekerli tatlılar da gaz üretimini artırıyor. Kişiden kişiye farklılıklar olmakla beraber gaz ve şişkinlik yakınmanız varsa bu gıdaları tek başına tüketin. Diyet günlüğü tutarak şikayetinizi artırdığını tespit ettiğiniz gıdadan uzak durun.

9. Psikiyatrik destek almaktan kaçınmayın

Huzursuz Bağırsak Sendromu'nda, bağırsaktan mesaj taşıyan sinirler aşırı aktif oluyor ve normal miktardaki gazın daha fazla ve daha aktif hissedilmesine yol açıyor. Karın ağrısı, şişkinlik, ishal ve/veya kabızlığa neden olabiliyor. Huzursuz Bağırsak Sendromu tanısı organik bir hastalık dışlandıktan sonra konulmalı. Hekim önerisi doğrultusunda ilaç tedavisi ve gerektiğinde psikiyatrik destek almaktan kaçınmayın.

MATOFSET
MATBAACILIK&GAZETECİLİK&REKLAMCILIK
BİLGİSAYARLA LASTİK MÜHÜR-KAŞE-DAVETİYE-KARTVİZİT-MATBU EVRAK

1.000 Adet Davetiye + Zarf

Tel: 0.274 513 54 22 Gsm: 0.542 527 11 13
Cumhuriyet Meydanı 30 Ağustos Cd. No: 5 SİMAV

SİMAV'DA İLK VE TEK

AYDIN OSGB

İŞ GÜVENLİĞİ EKİP İŞİDİR

AYDIN
İŞ GÜVENLİĞİ VE İŞ SAĞLIĞI HİZMETLERİ TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
TEL: 0.274 513 72 72 - 0.544 571 87 02
Kekliktepe Mh. Atatürk Cd. No: 128/1 - SİMAV/KÜTAHYA

İŞ GÜVENLİĞİ VE İŞYERİ HEKİMLİĞİ BİZİM İŞİMİZ...

- İşyeri Hekimliği hizmetleri
- İş Güvenliği hizmetleri
- İSG ve Eğitim danışmanlık hizmetleri
- Tıbbi Laboratuvar hizmetleri
- İşe giriş ve periyodik muayene raporları
- Ağır ve tehlikeli işlerde çalışabilir raporları
- İşyerinde rahatsız olan işçilerin muayene ve reçetelerinin yazılması
- İşyeri risk analizi
- İşyeri acil eylem planı
- Çok sayıda uzman işyeri doktoru ve iş güvenliği uzmanı ile

HİZMETİNİZDEYİZ...

TAM 39 TANE UYUŞTURUCU HAP ÇIKTI

İl Jandarma Komutanlığı Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri tarafından yapılan uyuşturucu operasyonunda üzerinden uyuşturucu haplar çıkan 16 yaşındaki H.S. yakalandı

Kütahya İl Jandarma Komutanlığı Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri uyuşturucu sattıkları tespit edilen şüphelilerin araçla kent merkezine geldikleri bilgisini alarak aracı takibe aldı.

Ekipler otomobili Fatih Mahallesinde durdurarak araçta bulunan H.T., İ.K., M.Ç. ve H.S isimli biri kadın 4 kişiyi gözaltına aldı.

Cumhuriyet savcısının talimatıyla yapılan aramada 16 yaşındaki H.S.'nin üzerinde satışa hazır 39 tane uyuşturucu hap ele geçirildi.

Jandarmaya götürülen şüphelilerden H.T., İ.K., M.Ç. ifadeleri alındıktan sonra serbest bırakılırken üzerinden uyuşturucu hap çıkan H.S. çıkarıldığı mahkemece serbest bırakıldı.

DUYURU

Özel Simav Karşıyaka Ortaokul Erkek Öğrenci Yurdu'nda çalışmak üzere erkek rehber öğretmen alınacaktır.
İlgililere duyurulur.

İRTİBAT : 0274 513 75 45 / 0543 820 36 89

7/10

SUDOKU

SUDOKU BİR AKIL OYUNUDUR!

Uzun yıllar Japonyayı kasıp kavurduktan sonra tüm dünyaya yayılan SUDOKU her biri dokuz kutuya bölünmüş, dokuz büyük kareye, ilk dokuz rakamı yerleştirme sanatıdır.

Hazırlayan **Şerif Erel**

KOLAY

		8				5		
		3	4					6
1				8	5			
				3		6		1
2	3			7			4	5
4		5		2				
			8	9				4
9					6	3		
		2				8		

ORTA

				9				4
4				5			2	6
		1	7					9
6			2			1		
2	5	3				8		
		2			3		7	
5	4	9			8			

ZOR

	8	1				2		3
	3	2	4	5				
6		7			4		3	
			6	7	9			
	1		2			4		6
				8	6	7	5	
8		9				1	6	

DÜNKÜ SUDOKU BULMACA ÇÖZÜMLERİ

KOLAY

3	5	7	8	6	1	9	2	4
4	1	6	5	9	2	8	3	7
8	9	2	4	3	7	5	6	1
6	7	4	9	2	5	3	1	8
5	2	8	1	7	3	6	4	9
1	3	9	6	4	8	2	7	5
2	4	3	7	8	9	1	5	6
9	6	1	3	5	4	7	8	2
7	8	5	2	1	6	4	9	3

ORTA

5	6	4	2	1	7	9	8	3
1	9	7	4	8	3	5	6	2
2	8	3	9	5	6	7	1	4
4	1	8	5	7	9	2	3	6
9	2	5	6	3	4	1	7	8
7	3	6	1	2	8	4	9	5
3	4	1	7	6	5	8	2	9
8	7	9	3	4	2	6	5	1
6	5	2	8	9	1	3	4	7

ZOR

8	5	3	2	6	4	7	1	9
4	9	6	7	5	1	2	8	3
7	1	2	9	3	8	5	4	6
6	7	5	1	9	2	4	3	8
2	3	4	8	7	6	1	9	5
1	8	9	5	4	3	6	7	2
5	2	7	4	8	9	3	6	1
9	6	1	3	2	7	8	5	4
3	4	8	6	1	5	9	2	7

ZAYİ

Simav Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü'nden almış olduğum Tasdiknamemi kaybettim.
Hükümsüzdür.

Özgür ÇAYIR
Yeni Mh. SİMAV

Sayfa 8'den devam

Engellilere ait alanlara park edenlere 264 lira ceza kesilecek.
Araç yükleme kurallarına uymayanın cezası 275 liradan 6 bin 754 liraya kadar değişecek.

ALKOLLÜ ARAÇ KULLANAN1228 LİRA ÖDEYECEK

Alkollü olarak araç kullandığı ilk kez tespit edilen, trafiği aksatacak veya tehlikeye sokacak şekilde art arda birden fazla şerit değiştiren, ters istikamette araç süren, emniyet şeridi ihlali yapan ve hız sınırlarını yüzde 50'den fazla aşan sürücüler bin 228 lira ödeyecek.
Korsan yolcu taşımacılığı yapanlara bin 228 liradan 2 bin 473 liraya kadar ceza kesilecek. Alkollü bir şekilde araç kullandığı ikinci kez belirlenenler bin 539 lira, tescilli aracı plakasız kullanan sürücüler ise 2 bin 81 lira ceza ödemek zorunda kalacak.

TELEFONLA KONUŞMA YAYAYA ÖNCELİK VER

Kırmızı ışık ve şerit ihlali yapanlara, yüzde 30'a kadar hız sınırını aşanlara, araç sürerken cep telefonu kullananlara 288 lira ceza uygulanacak.
Araçlarına nitelik veya ölçülere aykırı plaka takan, tescil plakasında değişiklik yapanlara 505 lira ceza kesilecek.
Hız sınırlarını yüzde 30'dan yüzde 50'ye kadar aşan, emniyetsiz araç kullanan, yaya veya okul geçitleriyle kavşak giriş ve çıkışlarına yaklaşırken yavaşlamayan ve yayalara öncelik vermeyenler 598 lirayla cezalandırılacak.
Kış lastiği zorunluluğuna uymayanlar ise, 766 lira ceza ödeyecek.

DRİFT ATIP RİSK YARATAN YANDI!

Sahte ya da başka bir araca ait plakayı takan veya kullananlar, 6 bin 129 lira cezayı ödemek zorunda olacak.
Drift/spin atarak trafiği tehlikeye düşürenlere 6 bin 141 lira ceza kesilecek.
Uyuşturucu veya uyarıcı madde alarak, araç kullananlar 6 bin 333 lirayla cezalandırılacak.

15 gün içinde ödeyenlere yüzde 25 indirim var.

Simav'in Sesi
SAHİBİ : Mehmet Adil TURGUT
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ : Zekeriya TÜRKEL
MUHABİRLER: Şerif EREL - Kemal YALÇIN
SAYFA EDİTÖRÜ: İsmail YALÇIN
HABER WEB EDİTÖRÜ: Kemal YALÇIN - İSTİHBARAT ŞEFİ: Şerif EREL
BASKI : 30 Ağustos Cad. No. 5 - SİMAV
MERKEZ: MAT OFSET TESİSLERİ 30 Ağustos Cad. No. 5 Tel. 513 54 22 - SİMAV

Kuruluş:21 Eı lül 1999
Kurucusu:Kamil Muştu
(27 Ekim 1961)

İ EREL SÜRELİ İ Aİ INDIR

İLAN TARİFESİ
Dernek Kongre : 300 TL
Resmi İlan (Cm) : 15.00 TL
A.Ş. Gen. Kurul/sonuç : Pazarlığa tabi
Koop. Oda kongre : 350 TL
Zayi : 30 TL
Özel İlanlar ve Reklamlar Pazarlığa Tabidir
Fiı atlara KDV Dahil Değildir.
simavinsesi2010@hotmail.com
www.simavinsesigazetesi.com

YURT İÇİ : 240 TL (Yıllık) - SİMAV : 20 TL (Aylık-Adrese Teslim)
YURT DIŞI : 60 € Euro (Yıllık)
ZİRAAT BANKASI SİMAV ŞB. -H.NO:
TR.860001000180319993575001
Önemli gün, hafta ve konularla ilgili olarak gazetemize köşe yazısı gönderen köşe yazarlarımız ücret almadan yazılarını yazmaktadır.
Gazetemizde yayınlanan tüm yazıların yasal sorumluluğu yazarına aittir. Gazetemize gönderilen yada bizzat verilen yazı ve resimlerin yayınlanması ve geriye iade edilmesi zorunluluğu yoktur.

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE TOPLANTISI YAPILDI

Türkiye'de geçtiğimiz yıl üzerinde en fazla durulan konulardan biri olan ve kitleleri olumsuz etkileyen bağımlılık konusunda geçtiğimiz yılın son toplantısı Kaymakamlık Makamı Toplantı Salonunda yapıldı.
Bağımlılık ile Mücadele İlçe Koordinasyon Kurulu Toplantısı Kaymakam Türker Çağatay Halim başkanlığında yapılırken toplantıda ilçedeki tüm okullarda görev yapan rehber öğretmenler ve Simav Sosyal Hizmet Merkezi görevlileri de hazır bulundu.

Haber: Kemal Yalçın

ÖZEL ŞEREF KOLEJİ İLÇE BİRİNCİSİ!

Geride kalan 2019 yılının Simav'da eğitim alanındaki son başarısını Simav Özel şeref Koleji elde etti.
Simav genelinde İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 18 ortaokulun katıldığı, 8.sınıf öğrencileri arasında yapılan LGS'ye hazırlık deneme sınavında, sınava giren öğrencilerin net ortalama puanlarında Özel Şeref Koleji'nin ilçe 1.si olduğu öğrenildi. Aynı sınavda ilk 20 öğrenci arasında 7 öğrencinin de Şeref Kolejinden olduğunu gazetemize açıklayan Şeref Koleji Müdürü Hüseyin Cihan, "Net ortalamaları ile üstün başarı gösteren 8.sınıf öğrencilerimizi kutluyoruz. Özveri ile çalışan Şeref Koleji öğretmenlerine, diğer yönetici arkadaşlarıma ve desteklerini eksik etmeyen değerli velilerimize teşekkür ediyorum" dedi.

Haber: Şerif Erel

2020'DE KAÇ GÜN RESMİ TATİL VAR?

Aralık ayını geride bıraktık ve yeni yılın ilk günlerini yaşamaya başladık. Erken tatil planı yapmak isteyen vatandaşlar şimdiden 2020 yılı resmi tatiller araştırması yapmaya başladı. 2020'de kaç gün resmi tatil var? Milyonlarca vatandaşı yakından ilgilendiren 2020 yılı resmi tatilleri için şimdiden sorgulamalar yapılıyor. 2020 yılının tatil günlerini öğrenen vatandaşlar bu sayede planlar yapabilir ve erken rezervasyon fırsatlarından faydalanabilir. İşte, 2020 yılı resmi tatiller listesi!
2020 yılında kaç gün tatil olacak? sorusu özellikle çalışanlar tarafından merak ediliyor. 2020 yılının resmi tatilleri belli oldu. 2020 yılında Ramazan ve Kurban Bayramları hangi günlere denk geliyor? 2020 tatilleri ile ilgili detaylar...
2020 yılında çalışanlar, tatillerini birleştirerek 44 gün izin yapabilecek. Ramazan ve Kurban Bayramı tatillerinin hafta sonuna denk geleceği 2020 yılında, birleştirme yapabilecekler için 44 gün izin imkânı doğacak. Dini bayramların dışındaki resmi tatiller hafta içine denk gelecek. Çalışanlar 13,5 gün izin alarak dilerlerse 44 gün tatil yapabilecekler. Buna göre;
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı - 23 Nisan Perşembe - 1 gün
24 Nisan'la birleştirilip 2 güne çıkartılabilir.
19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı - 19 Mayıs - 1 gün
18 Mayıs'la birleştirilip 2 gün tatil yapılabilir.
Ramazan Bayramı - 23 Mayıs Cumartesi-26 Mayıs Salı - 4 gün
19 Mayıs'tan sonra 20,21,22 Mayıs günleri ve 27,28,29 Mayıs günleri izin alınıp hafta sonları dahil 16 gün izin yapılabilir.
15 Temmuz Demokrasi Bayramı - 15 Temmuz Çarşamba - 1 gün
Kurban Bayramı - 30 Temmuz Perşembe-3 Ağustos Pazartesi - 4,5 gün
27 Temmuz'dan başlayarak veya sonrasında 4 gün izin alınarak uzun bir tatil yapılabilir.
29 Ekim Cumhuriyet Bayramı - 29 Ekim Perşembe - 1,5 gün
30 Ekim Cuma günüyle birleştirilip 2,5 gün izin yapılabilir.

2020'de en yüksek trafik cezası 32.719 TL

Yeni yılda en düşük trafik cezası 104 lirayla taşıma sınırı üstünde yolcu alanlara kesilecek. En yüksek ceza ise 32 bin 719 lirayla araç muayenesini 3. kez tekrarlayanlara uygulanacak.
Trafik cezaları, Hazine ve Maliye Bakanlığı Gelir İdaresi Başkanlığı'nca belirlenen yeniden değerleme oranına göre yeni yılda yüzde 22.58 zamlı uygulanacak. Buna göre, 1 Ocak 2020'den itibaren uygulanacak trafik ceza miktarları da yeniden hesaplandı. Buna göre, 2020'de en düşük ceza, taşıma sınırı üstünde yolcu alan sürücülere 104 lira olarak kesilecek. En yüksek ceza ise 32 bin 719 lirayla işletme şartlarına uymadan araç muayene etmeyi üçüncü kez tekrarlayanlar için uygulanacak. Cezalar şöyle:
'ÇAKAR'A GEÇİT YOK
Yetkisi olmadığı halde aracında 'çakar' tabir edilen ışıklı/sesli uyarı sistemlerini kullananlara bin 228 lira ceza kesilecek.
Araç tescil belgesini araçta bulundurmayanlarla tescil plakasını monte edilmesi gereken yerin dışında bir yere takanlara 112 lira para cezası kesilecek.
Emniyet kemeri, kask ve koruma gözlüğü kullanmayanlar, trafik kurallarına uymayan yayalarla araçlardan çöp atanlar ve araçlarda yüksek seste müzik açanlar, 132 lirayla cezalandırılacak.

Devamı sayfa 7'de