Simav'ın Sesi

GÜNLÜK SİYASİ AKTÜEL GAZETE

YIL : 21 SAYI 4531 3 MART 2020 SALI FİYATI : 1 TL. (KDV Dahil) www.simavinsesigazetesi.com

MHP MİLLETVEKİLİ AHMET ERBAŞ, SİMAV'DA SİVİL TOPLUM ÖRGÜTLERİNİ DİNLEDİ

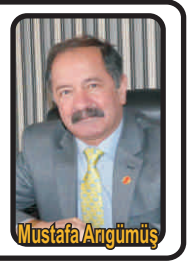
Milliyetçi Hareket Partisi (MHP) Kütahya Milletvekili Ahmet Erbaş, Simav'da sivil toplum örgütü liderleriyle bir araya geldi.

Simav'ın seçkin mekânlarından Başdeğirmenler Restoranında düzenlen kahvaltıya MHP Kütahya Milletvekili Ahmet Erbaş, MHP Simav İlçe Başkanı Bayram Yılmaz, Simav Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Şeref Kazcıoğlu, Güney Belediye Başkanı Ahmet Çavdar, Simav'lı ilçedeki bazı kooperatif ve esnaf odalarının başkanları Yonus Yılmaz, Ömer Doğan, Şevket Ergün, Abdullah Akpınar, Ramazan Işık, Tahir Özlüer, Ali Aksoy, Simav muhtarlar Derneği Başkanı Hidayet Şahin, MHP'nin Belediye eski meclis üyesi veteriner hekim Nurullah Çakan ve MHP Simav'ın bazı yöneticileri katıldı.

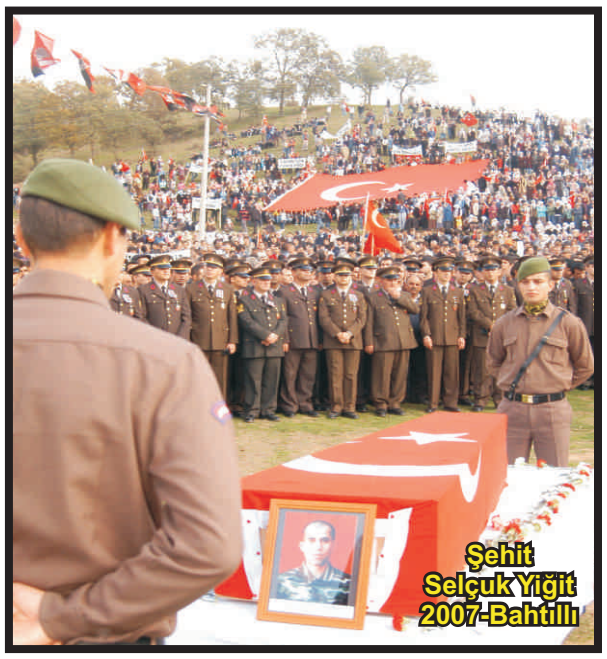
MHP Simav İlçe Başkanı Bayram Yılmaz, kısa bir selamlama konuşması yaparak sözü Milletvekili Ahmet Erbaş'a verdi.

Sivil toplum Örgütlerinin sıkıntılarını dinlemeye geldiğini belirterek konuşmasına başlayan Milletvekili Ahmet Erbaş, "Ülkemiz zor bir dönemden geçiyor. Bu dönemde birlik olmalıyız. Siz herhangi bir partiye gönül vermiş olabilirsiniz. Bu benim için sorun değil ben herkesin vekiliyim. Simav'ın sıkıntılarını öğrenmeye destek vermeye geldim. ***Devamı 2'de***

Bana Göre



1984'DEN 2020'YE TÜRKİYE KAN AĞLIYOR



Eğer iddialar doğru değilse sadece 33 Mehmetçiğini bir defada şehit veren Türkiye, "Suriye Bataklığı"nda tarihinin en büyük kayıplarından birisini daha verdi.

Hatırlarsanız PKK teröründe de karakol baskınlarıyla onlarca şehit verdiğimiz olmuştu. Şimdi ise Suriye'de, sayısı bir türlü netleştirilemeyen Libya'da şehitler veriyoruz.

***

15 Ağustos 1984.

Bu tarih PKK terörünün başladığı ve Türkiye'nin teröre ilk şehidini verdiği gündür. O gün terör örgütü PKK, Diyarbakır Lice'nin Fis Köyü'ndeki kuruluşundan altı yıl sonra ilk silahlı saldırısını Siirt'in Eruh ilçesinde gerçekleştirerek ülkemize ilk şehidimizi verdirmişti.

15 Ağustos 1984'den bu güne binlerce asker, sivil, öğretmen, polis şehit verdik.

Yüce Türk Milleti her şehidini törenlerle kalbine gömerken, "Kahrolsun PKK", "Kahrolsun Apo", "Kahrolsun Esad", "Katil Esed" gibi yüzlerce sloganla terörü ve teröristleri, Türkiye düşmanlarını lanetledik.

"Vatan sağ olsun" derken, "Şehitler Ölmez Vatan Bölünmez" diye milyonlarca kez haykırdık.

*** ***Devamı sayfa 2'de***

SİMAV'IN MESLEK ODALARI ŞEHİTLERİ RAHMETLE ANARKEN SURİYE REJİMİNİ DE NEFRETLE KINADI

Simav Ticaret ve Sanayi Odası Başkanlığı, ilçedeki meslek odalarının başkanlarıyla Türk Bayrağı altında bir araya gelerek Suriye-İdlib'te Türk Silahlı Kuvvetleri birliğine düzenlenen hain saldırıyı kınamak, 34 Mehmetçiğin şehit edilmesine tepki göstermek için basın açıklamasında bulundu.

Türkiye'deki tüm Ticaret ve Sanayi Odaları ile Borsaların öncülüğünde eş zamanlı olarak gerçekleştirilen basın açıklamasını Simav'da Simav Ticaret ve Sanayi Odası Meclis Başkanı Raci Hazıroğlu okudu. Simav'ın meslek odası başkanları ile Ticaret ve Sanayi Odası yöneticilerinden bazılarının katıldığı basın açıklamasında meclis başkanı Hazıroğlu şöyle konuştu;

"Şu an 81 İl'de Türkiye'nin önde gelen 30'a yakın meslek örgütü, sendika konfederasyonu ve sivil toplum kuruluşu, hep birlikte bu açıklamayı yapıyoruz

Bizler, her kritik dönemde milletimizin ve ***DEVAMI SAYFA 3'DE***

Bana Göre

1984'DEN 2020'YE TÜRKİYE KAN AĞLIYOR

Sayfa 1'den devam

Ya bizleri yöneten seçilmişlerimiz..
Evet onlar da yürekleri yangın bir şekilde her şehit verişimizde duygularını ve taziyelerini dile getirdiler.
1984'den bu yana bir iki cümle, bir iki isim değişikliğiyle taziyeler hep benzer oldu.
Suriye'de verdiğimiz son 33 şehit için bakınız seçilmiş yöneticilerimiz ve taziye mesajlarında neleri ifade ediyor.
Sakın unutmayın, inşallah olmaz ama olursa yeni şehitlerde de benzer ifadeler olacaktır.
Çünkü 1984'den bu yana hep aynı.
İnşallah iktidarıyla, muhalefetiyle milletiyle bütünleşen bir Türkiye oluruz da binlerce şehidimizi kara toprağa boşuna vermemiş oluruz.
***

İşte bazı taziye mesajları:
Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan; "Şehitlerimize Allah'tan rahmet, şehitlerin ailelerine şahsım ve milletim adına baş sağlığı diliyorum".
Hazine ve Maliye Bakanı Berat Albayrak:"Bu mübarek gecede aldığımız haberle ciğerimiz yandı. Milletimizin başı sağ olsun. Rabbim şehitlerimizin mekânını cennet eylesin"
CHP Lideri Kemal Kılıçdaroğlu:
"Hatay Valimizden gelen acı haberle yüreğimiz dağlandı. Şehit olan askerlerimize Allah'tan rahmet, ailelerine ve milletimize başsağlığı ve sabır diliyorum. Allah Mehmetçiğimizi korusun".
MHP Genel Başkanı ; "Milliyetçi Hareket Partisi Türkiye'nin egemenlik haklarının muhafazasıyla birlikte güvenlik ihtiyaçlarının fedakârlıkla karşılanacağına inanmakta, hükümete ve kahraman Türk Silahlı Kuvvetlerine sonuna kadar güvenmektedir. Biriz, diriyiz, hep birlikte güçlüyüz, aşılmaz son kaleyiz. Yılgınlık yoktur, umutsuzluk yoktur, taviz ve teslimiyet söz konusu bile edilemeyecektir. Aziz şehitlerimize Allah'tan rahmetler diliyorum. Yaralı kardeşlerimize şifalar temenni ediyorum. Şehitler hepimizindir, alınacak intikam hepimizin namusuna emanettir. Başımız sağ olsun, vatan sağ olsun, zalimlere, hainlere lanet olsun".
İYİ Parti Genel Başkanı Meral Akşener: "Vatan için şahadete eren kahramanlarımıza Cenabıhak'tan rahmet diliyorum. Allah, ruhlarını şad, mekânlarını cennet eylesin" dedi.
Saadet Partisi Genel Başkanı Temel Karamollaoğlu: "Böylesi mübarek bir gecede İdlib'deki hain saldırı sebebiyle gelen acı haberler yüreğimizi yakmıştır. Şehitlerimize Allah'tan rahmet, yaralı askerlerimize acil şifalar diliyorum. Bu millet her zorluğu birlik ve beraberlikle aşabilecek güçtedir. Milletimizin başı sağolsun."
Büyük Birlik Partisi (BBP) Genel Başkanı Mustafa Destici:
"Kahraman ordumuz meşruiyet sınırları içinde bulunduğu İdlib'de Rusya ve Suriye rejimi ortak yapımı kahpe saldırıların hedefi olmuştur. Bu hain saldırıların neticesinde şehit ve yaralılarımız vardır. Bu mübarek gecede her şeyden önce şehitlerimize Allah'tan rahmet, yaralılarımıza acil şifalar niyaz ediyoruz."
İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu: "İdlip'den gelen acı haberler yüreğimizi yakıyor. Şehit düşen Mehmetçiklerimize Allah'tan rahmet, kederli ailelerine ve milletimize baş sağlığı diliyorum"
11. Cumhurbaşkanı Abdullah Gül, "Hepimizin gözü yaşlı, acımız çok büyük. Şehitlerimize Allah'tan rahmet, yaralılarımıza acil şifalar diliyorum. Milletimizin başı sağ olsun"
Eski Başbakan Yardımcısı Ali Babacan: "Acımız büyük, İdlib'den gelen haberler yüreğimizi dağladı. Şehitlerimize Allah'tan rahmet diliyorum. Milletimizin başı sağolsun. Yaralılarımıza da acil şifalar temenni ediyorum."
***
Azerbaycan Cumhurbaşkanı İlham Aliyev, "Türk askerlerinin şehit olması haberini derin üzüntüyle karşıladım. Hayatını kaybedenlerin aile ve yakınlarına, kardeş Türk halkına, kendim ve Azerbaycan halkı adına taziye dileklerimi iletiyorum. Allah rahmet eylesin."

MHP MİLLETVEKİLİ AHMET ERBAŞ, SİMAV'DA SİVİL TOPLUM ÖRGÜTLERİNİ DİNLEDİ

Sayfa 1'den devam

Bana isteklerinizi bildirin ben de sizin Ankara'da elimden geleni yapayım. Buranın sıkıntılarını sektörlerindeki ihtiyaçları en iyi siz biliyorsunuz. Bunları bana iletin ki bende gerekeni yapayım" dedi.
İlk sözü alan Simav Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Şeref Kazcıoğlu, "Öncelikle vekilime teşekkür ediyorum. Bizim Ticaret Odamızın bir sorunu vardı, vekilimize söyledik ve hemen sorunun çözümü için bize destek oldu ve olay çözüme kavuştu. Öncelikle bunun için vekilimize teşekkür ediyorum. Simav olarak öncelikli olarak biz kendi öz kaynaklarımızı harekete geçirmeliyiz. Simavlılar olarak değerlerimizi daha akılcı kullanmalıyız. İhtiyaç anında ticareti iyi bilen vekilimizden destek istemeliyiz. Milletvekilimiz Ahmet Erbaş'a bizi dinlediği için teşekkür ediyorum" diye konuştu.
Daha sonra Oda başkanları karşılıklı olarak ihtiyaçlarını Milletvekili Ahmet Erbaş'a ilettiler ve destek istediler.
Milletvekili Ahmet Erbaş'ta oda başkanlarına elinden gelen desteği vereceğine söz vererek toplantıya katılanlara teşekkür etti. Toplantı günün anısına fotoğraf çekimiyle son buldu.

Haber: Zekeriya Türkel

Merkez Bankası, E9 Emisyon Grubu IV. tertip 200, 20 ve 5 TL banknotları dünden itibaren tedavüle verdi.
Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası'ndan (TCMB) yapılan açıklamaya göre, 1211 sayılı Kanun'un bankaya verdiği yetkiye dayanarak, E9 Emisyon Grubu IV. tertip 200, 20 ve 5 TL banknotlar, 2 Mart 2020 tarihinden (dünden) itibaren tedavüle verilecek.

BAŞKAN YARDIMCILARININ İMZALARI OLACAK
IV. tertip 200, 20 ve 5 TL banknotlardaki imzalar, TCMB Başkanı Murat Uysal'la birlikte, 200 TL banknotlarda Başkan Yardımcısı Emrah Şener'e, 20 TL banknotlarda Başkan Yardımcısı Oğuzhan Özbaş'a, 5 TL banknotlarda Başkan Yardımcısı Uğur Namık Küçük'e ait olacak şekilde yeniden düzenlendi.

YÜZ KOMPOZİSYONLARI İLE GENEL NİTELİK VE GÖRÜNÜMLERİ AYNI OLACAK
Söz konusu banknotlar, üzerindeki imzalar dışında boyutları, ön ve arka yüz kompozisyonları ile genel nitelik ve görünümleri bakımından I., II. ve III. tertipleriyle tamamen aynı olacak. I., II., III. ve IV. tertip banknotlar birlikte tedavül edecek olup, IV. tertip 100, 50 ve 10 TL banknotlara ilişkin duyuru daha sonra yapılacaktır.

SİMAV'IN MESLEK ODALARI ŞEHİTLERİ RAHMETLE ANARKEN SURİYE REJİMİNİ DE NEFRETLE KINADI

Sayfa 1'den devam

devletimizin yanında durduk, üstlendiğimiz sorumluluğun hakkını vererek hareket ettik. Bugün de, İdlib'te gerçekleşen hain saldırıya ilişkin, ortak tepkimizi gösteriyoruz. Öncelikle vatanın huzuru, güvenliği ve mazlumları müdafaa etmek üzere üstlendikleri görevde şehit olan tüm kahraman askerlerimizin ruhları şad olsun. Rabbim şehitlerimizin mekânını cennet eylesin, yakınlarına sabır ve metanet, yaralılarımıza acil şifalar nasip eylesin. Milletimizin başı sağ olsun. Askerlerimiz İdlib'de, hem ülke sınırlarımızı ve hem de mazlumları korumaktaydı. Zira Suriye'de yaşanan zulümlere, yüzbinlerce sivilin zalimce katledilmesine, milyonların evinden, toprağından sürülmesine, dünya sessiz kaldı. Türkiye'nin barış ve huzur odaklı çabalarıysa, ne yazık ki, pek çok ülkede karşılık görmedi.Buradan tekrar sesleniyoruz. Karşımızda, insanlıktan nasibini almamış, tüm ahlaki, insani ve dini değerleri hiçe sayan, kendi yurttaşlarını bile topraklarından eden, canlarına kasteden, zihniyete sahip bir rejim bulunuyor. Suriye'yi her geçen gün daha da ağır bir yıkıma sürüklüyor. İşte rejim güçleri son olarak da, yapılan anlaşmalara uymayarak, askerlerimizi kalleşçe pusuya düşürdü. Bu saldırı, asla kabul edilemez. Dolayısıyla, masum insanları katleden ve ülkemizin güvenliğine de açık tehdit oluşturan bu rejim unsurlarına karşı sessiz kalmamız beklenemez. Tarihi ve kültürel bağlarımız bulunan, rejimin zulmünden kaçan Suriyeli kardeşlerimizin yaşama hakkını korumak tarihi, insanı ve vicdani sorumluluğumuzdur.

Türk Devleti ve Ordusu, bugüne kadar, Fırat Kalkanı, Zeytin Dalı ve Barış Pınarı harekâtıyla terör örgütlerine ve destekçilerine gereken cevabı en güçlü şekilde vermiştir. Elbette bu acımasız saldırının sahipleri bunun bedelini ödeyecektir. "Bahar Kalkanı" harekâtıyla da bu bedeli ödemeye de başlamışlardır. Şunu da herkes bilsin ki, biz, her türlü zorluğu aşmasını bilen bir milletiz. Mevzubahis vatan olunca, tüm siyasi ve fikri ayrılıkları bir tarafta bırakırız. İşte şimdi de birlik ve beraberlik içinde hareket ediyor, sabır ve dayanışma gösteriyoruz. Ülkemizin menfaatlerini her şeyin üstünde tutuyoruz. Bugün her zamankinden daha güçlü şekilde biriz, bütünüz ve birlikteyiz. Türkiye'nin tüm kesimlerini temsil eden Mesleki ve Sivil Toplum Örgütleri olarak, bayrağımızın altında kenetlendik. Katil rejime karşı kararlı şekilde mücadele eden devletimizin ve kahraman ordumuzun yanındayız. Alınacak her kararın, atılacak her adımın arkasındayız. Cenabı Hak ülkemizi korusun, milletimizin birliğini ve dirliğini muhafaza etsin, ordumuzu muzaffer kılsın." **Haber: Kemal Yalçın**

BİR YILDA 24 AİLE İÇİ ŞİDDET

Alınan bilgiye göre 2019 yılında Domaniç İlçe Jandarma Komutanlığı 20 bin 763 sorgu yaptı.

2019 yılı içerisinde Domaniç İlçe Jandarma ekipleri 242 olaya baktı. 74 şahıs yakaladı. 29 Trafik kazası olayına baktı.2018 yılı içerisinde 16 Aile içi şiddet olayı gerçekleşirken 2019 yılında 24 Aile içi şiddet olayı gerçekleşti.Domaniç İlçe Jandarma Komutanlığı 2018 yılında Domaniç İlçe Jandarma Komutanlığı 15 bin 355 sorgu yaptı. 245 olaya baktı.68 şahıs yakaladı.25 trafik kazasına baktı. 2017 yılında ise Olay sayısı 144, 32'si trafik kazası. Sorgu sayısı 9 bin 311, yakalanan şahıs sayısı 18 kişi.

İLK ETAPTA 300 KİŞİ İSTİHDAM EDİLECEK

Kütahya'da kurulacak 300 milyon Euro'luk kağıt fabrikasının Türkiye yetkililerini makamında ağırlayan AK Parti Kütahya İl Başkanı Sebahattin Ceyhun, fabrikanın faaliyete geçmesiyle ilk etapta 300 kişinin istihdam edileceğini söyledi.

AK Parti Kütahya İl Başkanı Sebahattin Ceyhun, ikinci OSB'de hafriyat çalışmaları devam eden Hamburger Turkey firmasının Türkiye Genel Müdürü Velişah İner ve Finans Direktörü Orhan Tıkıl ile bir araya geldi. Firma yetkilileriyle dev yatırım hakkında fikir alışverişinde bulunduklarını söyleyen Başkan Ceyhun, "İkinci OSB'de hafriyat çalışmalarına başlanılan 480 bin ton kapasiteli kağıt üretim tesisi hem Türkiye'deki mevcut üretim kapasitesinin yüzde 18'ini karşılamış olacak hem de Kütahyamızda ilk aşamada yaklaşık 300 kişiye yeni iş kapısı olacak. Hamburger firmamıza ve Kütahya'mıza yatırım yapacak olan tüm firmalara şehrimize göstermiş oldukları ilgi için teşekkür eder, çalışma hayatlarında başarılar dileriz. Şehrimize katkı sağlayacak her türlü yatırımcı firmalara destek olmaya devam edeceğiz" ifadelerini kullandı.

YILDA ORTALAMA 9 KEZ DOKTORA GİDİYORUZ

Yapılan son araştırmalara göre Avrupa ülkelerinin doktora gitme sıklığı belli olurken Türklerin yılda ortalama doktora gitme sayısı 9 oldu. Böylelikle Türkiye bu sayı ile 29 Avrupa ülkesi arasında beşinci sıraya yerleşirken, ilk sıraya yılda 10,9 kez doktora giden Macaristan ve Slovakya yerleşti.

Ajans Press ve ITS Medya dijital basın arşivinden derlediği bilgilere göre 2017 yılından bugüne kadar sağlık ile alakalı basına 856 bin 167 haber yansıdığı tespit edildi. Sadece bu yılki haber çıkışlarına bakıldığında ise sayının 88 bin 781 olarak görüldü. Haber başlıkları incelendiğinde de son zamanlarda medyayı oldukça meşgul eden konunun Çin'in Vuhan kentinde başlayıp dünyaya yayılan Corona virüsü olduğu görüldü. Corona Virüsü ile alakalı kısa sürede yazılı basına 5 bin 740 haberin yansıdığı belirlendi.

Ajans Press'in, Avrupa İstatistik Ofisi (Eurostat) verilerinden elde ettiği bilgilere göre, 2017 yılındaki ülkelerin doktora gitme sıklığı açıklandı. Böylelikle Türklerin yıllık ortalama doktora gitme sayısı 9 olurken, bu sayı ile beşinci sıraya yerleştiği saptandı. İlk sıraya yerleşen ülke ise yılda 10,9 kez doktora giden Macaristan ve Slovakya oldu. İlk beşte yer alan diğer ülkeler ise yılda 9,9 kez doktora giden Almanlar ve 9,5 kez muayene olan Litvanyalılar olarak kaydedildi. Araştırmada yer alan diğer ülkelerde ise bu sayı şu şekilde oldu; Kuzey Makedonya 8,8; Hollanda 8,3; İspanya 7,3; Belçika 7; Avusturya 6,5; Fransa 6,1; Romanya 5; Norveç 4,5, Danimarka 4,3; İsveç 2,8 ve Kıbrıs 2,1.

SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK-

Tüketilen besinlerden, uyku düzenine, gün içindeki etkinliklerden, spora hatta içten bir gülümsemeye kadar birçok nokta beyin sağlığı için önem taşıyor.Memorial Şişli / Ataşehir Hastaneleri Beyin Sinir ve Omurilik Cerrahi Bölüm Başkanı Prof. Dr. İlhan Elmacı, beyin sağlığının korunması için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

1 – Beyin gelişimi ve sağlığını destekleyen gıdaları tüketin

Beyin gelişimi anne karnında başladığı için anne adaylarının özellikle folik asit içeriği yüksek olacak şekilde düzenli beslenmesi önem taşımaktadır. Alzheimer ve bunama riskine karşı yetişkinlerde de dikkat edilmesi gereken folik asit desteği için fasulye, bezelye, ıspanak, şalgam, limon ve portakal gibi gıdalar tüketilmelidir.

Muz ve kuru baklagiller: B vitamini içeren muz, kuru baklagiller, et, balık, yağsız süt, yoğurt ve yeşil yapraklı sebzelerin tüketilmesi önemlidir. Hafıza ve zeka gelişimi bakımından B vitamini önemli bir yer tutmaktadır. Aynı zamanda B vitamini yeni hücreler üretilmesine ve var olan hücrelerin yapısının korunmasına yardımcı olmaktadır.

Balık: Beyin fonksiyonlarının daha düzgün çalışması, hafızayı güçlendirerek daha hızlı düşünebilmek için omega 3 bakımından zengin balık belirli aralıklarla mutlaka tüketilmelidir.

Kaju ve yer fıstığı: Beyinde yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan gerilemeyi yavaşlatmak için; E vitamini bakımından zengin ceviz, fındık, kaju, yer fıstığı, ay çekirdeği, susam, keten tohumu tüketilmelidir.

Üzüm ve çilek: Dopamin salgılanmasını sağlayan üzüm problem çözme yeteneğini artırırken, yüksek oranda antioksidan içeren çilek, yaban mersini gibi meyveler ile domates, havuç gibi sebzeler belleği geliştirerek beyni korumaktadır.

2 -Türk kahvesinden vazgeçmeyin

Kültürümüzde önemli bir yeri olan Türk kahvesi, beynin çalışmasını motive eden uyarıcıların en önemlilerindendir. Kahvenin içinde bulunan ve beyinde uyarıcı görev yapan kafeinin yorgunluğu azaltıcı etkisinin yanında konsantrasyon ve uyanıklığı yükselten özelliği de bulunmaktadır. Ara öğün gibi değerlendirilen Türk kahvesi yapılış, sunuş ve tüketimi bakımından fabrikasyon olarak nitelendirilen diğer kahvelerden farklılıklar içermektedir. Bir ritüel eşliğinde tüketilen Türk kahvesi, yarattığı fiziksel etkilerinin yanı sıra gün içinde hoş bir mola verilmesine olanak sağlayarak beynin dinlenmiş vaziyette tekrar motive olması konusunda da etki göstermektedir.

3 -Hayatınızda özel anları artırın

Türk kahvesinin tüketiminde olduğu gibi kişinin hayatında özel anlara zaman ayırması, vücudun birçok hormon salgılamasına zemin hazırlamaktadır. Dinlenen müzik, sevilen bir arkadaşla zaman geçirilmesi, spor hatta zevkle tüketilen bir yemek bile mutluluk sağlayan birçok hormonun salgılanmasını harekete geçiriyor. Beyin sağlığı için oldukça önemli olan bu hormonlar insanın duygu sistemini kontrol eden ve hafıza için hayati öneme sahip olan limbik sistemi uyararak harekete geçirmektedir.

4 -Beyninize 4 mevsimi yaşatın

Gelişen teknoloji ile birlikte özellikle büyük şehirlerde büyük bir elektro manyetik çöplük oluşmaktadır. Algılamayı etkileyen elektromanyetik alan uyaran kirliliğine neden olarak beyinde aşırı yüklenmeye yol açmaktadır. Odaklanma problemi, dikkat dağınıklığı, unutkanlık gibi birçok soruna neden olan elektromanyetik alanlar beynin dinlenmesine ve kendini yenilemesine izin vermemektedir. Beynin kendisini en fazla yenilediği zaman dilimi olan uyku anında elektro manyetik etki yapabilecek cep telefonu, televizyon gibi ürünlerin kişinin yakınında olmaması gerekmektedir. Kaliteli bir uyku ile bir ilkbahar havasında güne başlayan beynin mevsimlere benzetilirse gün içinde 4 mevsimi de yaşaması gerekmektedir.

5- Uyku düzeniniz tarlakuşu gibi olsun

Beynin gün içinde 4 mevsimi yaşamasının yanında gece ve gündüzü de biyoritme uygun saatlerde gerçekleştirmesi önemlidir. Tarlakuşu örneğinde olduğu gibi kişi gibi erken yatıp güne erken başlandığı zaman vücudun salgıladığı siteroit, melatonin gibi hormonlardan en üst seviyede faydalanmaktadır. Erken kalkıp uygun besinlerle yapılan kahvaltının ardından salgılanan hormonlar sayesinde beyin, enerjik, algısı yüksek ne ekilirse verim alınacak bir toprak gibi güne başlamaktadır. Doldur boşalt ritmiyle hareket eden beynin en iyi temizlendiği ve kendini yenilediği uyku saatlerini kaliteli hale getirmek hayati önem taşımaktadır.

6- Beyninizin yükünü kahkaha ile hafifletin

Dilimize yerleşen "Bir kahkaha bir kalem pirzola" deyimi aslında gerçeği yansıtmaktadır. İçten bir kahkaha beyne oksijen gitmesini kolaylaştırırken tansiyonu dengede tutulmasına ve hormonların düzenlenmesine zemin hazırlamaktadır. Gülme esnasında, beyindeki alt kranial sinirler koordineline olarak çalışarak, endorfin salgısının yükselmesine ve pozitif uyarıcıların devreye girmesine olanak sağlamaktadır. Omurga sağlığında olduğu gibi 45 dakika çalışıp 15 dakika dinlenme esasına beyin sağlığı için de uyulması gerekmektedir. Gün içinde gülmek, bir arkadaşla sohbet etmek veya kahve gibi ritüellerle beyindeki yükü azaltarak es verdirilmesi gerekmektedir.

7- Tek başınıza bulmaca çözmenin yanı sıra sosyal aktivitelere ağırlık verin.Bulmaca çözmenin beyin sağlığı ve hafıza için önemli olduğu bilinmektedir. Ancak gün içinde gerçekleştirilen sosyal aktiviteler hafızaya bulmaca çözmekten çok daha iyi gelmektedir. Kişinin tek başına oturup saatlerce bulmaca çözmesi yerine bir bulmaca çözdükten sonra sokağa çıkarak sosyal ortama girmesi, arkadaşlarıyla zaman geçirmesi veya aile ziyaretlerine gitmesi beyin sağlığı bakımından önemlidir.

8- Beyninizi sporla güçlendirin

Kalp damar, diyabet, tansiyon gibi hastalıkların kontrol altında tutulmasında önemli rol oynayan düzenli egzersiz ve spor, beyinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin hormonunun salgılanmasını artıran spor, insani ilişkilerde daha yapıcı hareket etmeyi sağlarken mutluluk eşiğinin yükselmesine zemin hazırlamaktadır. Demans, Alzheimer, Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıklardan kaçınmak için düzenli egzersizin hayatın bir parçası haline getirilmelidir. Uygun şekilde tamamlanan bir sportif aktivitenin zemininde becerikli şekilde tamamlanmış bir zihinsel aktivitenin bulunduğu unutulmamalıdır.

Bunların yanı sıra;

Spor yapan kişilerde sinir hücresi üretilmesini sağlayan faktörlerin uyarıldığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır.

Kan dolaşımı üzerinde olumlu etkileri bulunan spor, kan ile daha sağlıklı çalışan beynin gelişimine ve çalışmasına da olumlu yönde etki yapmaktadır.

Yön tayin etme, hafıza, bilinçli düşünme, plan yapma, dikkat, dürtülerin kontrolü, problem çözme ve birden fazla işle uğraşmaya kadar pek çok konuda işlevi olan beyin bölgeleri spor sayesinde aktive olmaktadır.

BİLEME USTASI ALINACAKTIR

Ahşap Palet Üretimi Yapan Firmamıza Deneyimli Bileme Ustası Alınacaktır.

İletişim No: 0 232 853 71 21
Sonçağ Tarım Orman Ürünleri San. Tic. Ltd Şti

12/20

BU VİRAJDA KAZA EKSİK OLMUYOR!

Kütahya-Eskişehir karayolu Ilıca kavşağında virajı alamayan kamyon şarampole devrildi. Vatandaşlar her hafta en az bir kazanın meydana geldiği viraja çözüm bulunmasını istedi.

Kaza, sabah saatlerinde Kütahya-Eskişehir karayolu Ilıca kavşağında meydana geldi. Eskişehir'den Kütahya istikametine gelen kamyon sürücüsü kavşakta virajı alamayarak direksiyon hakimiyetini kaybetti. Kontrolden çıkan kamyon şarampole devrildi. İhbar üzerine olay yerine polis, jandarma ve sağlık ekipleri sevk edildi. Kısa sürede olay yerine gelen sağlık ekipleri yaralanan sürücüye ayakta tedavi ederek taburcu etti. Neredeyse her hafta bir kazanın olduğu kavşakta vatandaşlar yetkililerin inceleme yapmasını ve önlem alınmasını istediler.

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

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

ORTA

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

ZOR

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

DÜNKÜ SUDOKU BULMACA ÇÖZÜMLERİ

KOLAY

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

ORTA

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

ZOR

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

ZAYİ

Simav Nüfus Müdürlüğünden almış olduğum Nüfus Cüzdanımı kaybettim. Hükümsüzdür.

Mehmet Emin PAYCU
Gökçeler Köyü - SİMAV

Simav'ın 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) : 17.00 TL
A.Ş. Gen. Kurul/sonuç : Pazarlığa tabi
Koop. Oda kongre : 350 TL
Zayi : 35 TL
Özel İlanlar ve Reklamlar Pazarlığa Tabidir
Fı atlara KDV Dahil Değildir.
simavinsesi2010@hotmail.com
www.simavinsesigazetesi.com

YURT İÇİ : 360 TL (Yıllık) - SİMAV : 30 TL (Aylık-Adrese Teslim)
YURT DIŞI : 75 € 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.

ÜÇ YILLIK AĞRILARINDAN KÜTAHYA'DA KURTULDU

Güçlü ve tecrübeli hekim kadrosuyla Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesi bölgede yapılamayan bir çok yeni ameliyatı ve tedaviyi yapmakla adından söz ettirmeye devam ediyor.

Uşak'ta 3 yıl önce geçirdiği trafik kazası nedeniyle bir türlü geçmeyen ağrı ve nefes darlığından şikayetçi olan 61 yaşındaki Fatma Dinçel, yaptığı araştırmalar sonucunda şifayı Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Evliya Çelebi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde buldu. Hastanın ameliyatını Göğüs Cerrahisi Uzmanları Dr. Öğretim Üyesi Serhat Yalçınkaya, Dr. Öğretim Üyesi M. Suat Patlakoğlu ve Uzm. Dr. Zeki Tahsin Yapakçı tarafından gerçekleştirildi.

Ameliyatı gerçekleştiren hekimlerden Göğüs Cerrahisi Dr. Öğretim Üyesi Serhat Yalçınkaya, şunları söyledi:

"Hastamız geçirmiş olduğu talihsiz kaza neticesinde, geçmeyen ağrılarıyla sekiz ay önce çekilmiş tomografisi ile bize geldiğinde diyafram dediğimiz kasın felci gerçekleşmiş ve felç nedeniyle akciğer boşluğu daralmış vaziyetteydi. Diyaframı eski konumuna döndürebilmek için hastanemize başvurusuyla birlikte tedavisine başlayıp, iki gün içinde bir ameliyat gerçekleştirdik.

Ekibimiz ile gerçekleştirdiğimiz ameliyat sonucunda diyafram normal pozisyonuna getirildi. Hastanın ağrıları ve nefesle ilgili sıkıntıları giderildi. Eskiden yürümekte, konuşmakta, uyumakta solunum sıkıntısı çeken hastamız artık kendi işlerini rahatlıkla yapabiliyor. Yürüyebiliyor, rahatlıkla uyuyabiliyor nefesle alakalı sıkıntıları ortadan kalkmış vaziyette. Hastanın ameliyattan sonra ağrıları en az düzeydeydi. Şu an hastamız sağlıklı vaziyette ve yaşantısına devam edebilmektedir" dedi.

Hasta Fatma Dinçel ise; "Doktorlarımıza ve sağlık ekiplere çok teşekkür ederim. Üç yıldır çekdiğim ağrılardan kurtuldum. Allah herkese şifa versin." Dedi.

Hastane Başhekimi Doç. Dr. Orhan Özatik ise hastaya geçmiş olsun dileklerini ileterek; "Göğüs Cerrahisi Ekibimizi tebrik ediyorum. Kütahya halkına ve İl çevresine büyük bir gayret ve emekle hizmet vermeye devam ediyoruz. Şu an büyükşehirlerde gerçekleştirilen tüm ameliyatlar ve tedaviler bizde de gerçekleştiriliyor. Çalışmalarımızı daha da hızlandırarak, Kütahya'mıza her türlü yeniliği getirmeye devam edeceğiz." Dedi.

MHP'DE 34 ŞEHİT İÇİN DUA

MHP'deki buluşmada şehitler için dua

Milliyetçi Hareket Partisinin Kütahya Milletvekili Ahmet Erbaş, beklenildiği gibi bir günlük Simav çalışma ziyaretini tamamlayarak ilçeden ayrıldı.
Simav ziyaretinde partisinin ilçe başkanı Bayram Yılmaz ve bazı yönetim kurulu üyeleriyle Başdeğirmenler'de sivil toplum kuruluşu temsilcileriyle bir araya gelen milletvekili Erbaş, aynı gün Simav Belediye Başkanı Av. Adil Biçer'i de makamında ziyaret etti.
Aynı akşam partisinin Cumhuriyet Caddesindeki ilçe merkezinde partililerle bir araya gelen MHP'li Erbaş, ülke sorunlarını, İdlib'te verilen 34 şehit acısını ve başlatılan Bahar Kalkanı Harekâtıyla ilgili olarak açıklamalarda bulundu. Erbaş, "Herkes bilsin ki, biz, her türlü zorluğu aşmasını bilen bir milletiz. Mevzubahis vatan olunca, tüm siyasi ve fikri ayrılıkları bir tarafta bırakırız. İşte şimdi de birlik ve

Adil Biçer Ahmet Erbaş

beraberlik içinde hareket ediyor, sabır ve dayanışma gösteriyoruz. Ülkemizin menfaatlerini her şeyin üstünde tutuyoruz. Bugün her zamankinden daha güçlü şekilde biriz, bütünüz ve birlikteyiz" diye konuştu.
Erbaş'ın MHP'deki partililerle buluşması Türkiye'nin önceki ve son 34 şehidi için din görevlisi Mehmet Danacı'nın okuduğu Kur'an-ı Kerim tilaveti ve yaptırdığı dua ile son buldu.

Haber: Şerif Erel

2 İL MÜDÜRÜNE 2 ZİYARET

Adil Biçer İl Sağlık Müdürü Dr. Mehmet Erşan Ahmet Kulat

Simav Belediye Başkanı Av. Adil Biçer, AK Parti Simav İlçe Başkanı Ecz. Ahmet Kulat ile birlikte 2 il müdürünü Kütahya'da ziyaret ettiler.
İsmail Zehir'in İl Sağlık Müdürlüğünden ayrılmasıyla yerine Kütahya İl Sağlık Müdürü olarak atanan Dr. Mehmet Erşan'a başarı dileğinde bulunulmasının ardından Çevre Şehircilik İl Müdürü İbrahim Çatlatan'a da ziyarette bulunan Biçer ve Kulat, görüşmelerde Simav ile ilgili çeşitli istişareler gerçekleştirdiler. ***Haber: Kemal Yalçın***

KUŞU GÖLETİ SEZONA HAZIRLANIYOR

Ahmet Dumlupınar Feridun Aktay

Simav'ın 6 beldesinden birisi olan ilçe merkezine 20 kilometre uzaklıktaki Kuşu'da bulunan gölet çevresinde sosyal yapılaşma çalışmaları devam ediyor. Kuşu Belediye Başkanı Feridun Aktay, bahar ve yaz dönemlerinde sadece Kuşu'ya değil bölgeye ve Simav merkeze hitap edecek olan sosyal tesislerin yapımının sezona yetiştirileceğini bildirdi. Kuşu yakınındaki göletin etrafındaki yeşil örtüyle tam bir uyum içinde olduğunu, gölet etrafına kurulu bulunan kamelya ve ocak başları yanı sıra Kuşu Belediyesi tarafından sosyal tesis yapımının da sonuna gelindiğini kaydeden başkan Feridun Aktay, "Kuşu'nun misafirperverlik yönünü de herkes görmeli" dedi.
Başkan Aktay ile birlikte yapılan çalışmaları izleyen Kuşulu emekli din görevlilerinden Ahmet Dumlupınar ise, "Bu tür sosyal tesisleri halkın hizmetine sunan ve sunacaklardan Allah razı olsun. Kuşu ve göletine yakışır güzel bir tesis inşa edilmiş. İnsanların her zaman gelip ailecek oturabileceği bir yer haline gelinmiş. Başkan Aktay'a emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim. İnşallah daha devamı gelir" diye konuştu.

Haber: Şerif Erel

TEMA SİMAV GÖNÜLLÜ SORUMLUSU PAK:

YERKÜREYE SAYGI PROJESİYLE KÜRESEL MÜCADELEYE DEVAM!

Deniz Atac Gönül Pak

TEMA Vakfının Simav Gönüllü Sorumlusu Gönül Pak, "Yerküreye Saygı" projesinde yeni bir döneme girildiğini hatırlatarak proje kapsamında Sompo Sigorta'nın 3 yıllık iş birliğine imza attığı TEMA Vakfının 2020 yılında 30 ilde 12 bin 500 çocuğa ulaşmak üzere, Millî Eğitim Bakanlığı iş birliği yaparak 'İklimi Koru' eğitimlerine başladığını açıkladı.
Yerküreye Saygı projesi kapsamında yapılan saha aktiviteleri ve online faaliyetler ile bugüne kadar yaklaşık 32 milyon kişiye ulaşılan projenin şimdi de gönüllü katılımına açılacağını, iklim gönüllülüğü konusunda topluma öncülük etmeyi amaçlayan Sompo Sigortanın, "Yerküreye Saygı Gönüllüleri" hareketi ile yeni dönemde gönüllüleriyle birlikte birçok çalışma yürüteceğini kaydeden Pak, "Yerküreye Saygı Gönüllüsü olmak isteyen herkes, Mart ayı içerisinde yerkureyesaygi.org adresi üzerinden gönüllü başvurusunda bulunabilecekler" dedi.
"Bireysel 'bir şey yapmama' hali, iklim değişikliği ile mücadelenin önündeki en büyük engel"
TEMA olarak projenin kapsamını "Yerküreye Saygı Gönüllüleri" hareketi ile genişleterek, iklim konusundaki aksiyonları gönüllüler ile birlikte ortaya koymayı yurt genelinde hedeflendiğine dikkat çeken Pak, "2020 yılı ile birlikte artık 10 yıllık kritik bir dönemeçteyiz. Tüm insanlığı tehdit eden bu küresel problem karşısında elbette hükümetler, özel şirketler ve sivil toplum dünyasının tüm dünyada kararlı inisiyatifler üstlenerek bu alanda hızla aksiyona geçmeleri gerekiyor. Çünkü 'bir şey yapmama' hali nedeniyle, müdahalede geç kalınan bir kriz haline bireyler olarak bizler getirdik. Bu nedenle birey olarak hiçbir şey yapmamanın da iklim krizi ile mücadele önündeki en büyük engellerden olduğunu görüyoruz. 'Ben mi kurtaracağım koca dünyayı' demeyip; hemen, şimdi harekete geçecek herkesi yanımızda görmek istiyoruz" şeklinde konuştu.

"Bu yıl 30 ilde 12.500 çocuğa ulaşmayı hedefliyoruz"

İklim krizinin bugünümüzü ve yarınımızı tehdit eden en önemli sorunlardan biri olduğunu vurgulayarak sözlerini sürdüren Pak, "TEMA Vakfı Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Deniz Ataç; "TEMA Vakfı olarak; geleceğimizi tehlikeye sokan iklim krizine karşı Millî Eğitim Bakanlığı ve SompoSigorta ile birlikte bu projeyi hayata geçirdiğimiz için oldukça mutluyuz. Kendilerine bir kez daha teşekkür ediyorum. Bizim için toprağı korumak, iklimi korumaktır. Şimdiye kadar bu anlayıştan hareketle birçok farklı ilde çeşitli etkinlikler düzenledik, düzenlemeye de devam ediyoruz. 'Yerküreye Saygı' projesi kapsamında geliştirdiğimiz eğitim programıyla da çocukların iklime bağlı olarak kendi yaşamlarında ve doğada gerçekleşen değişimleri fark etmelerini; aynı zamanda bu değişimlerin yine kendi yaşamlarından yola çıkarak nedenlerini ve sonuçlarını tartışmaları, gözlemlemeleri ve çözüm önerileri üzerine düşünmelerini istiyoruz" dedi. Atac'ın projenin kapsamını genişleterek çok daha fazla çocuğa dokunmak istediklerini belirerek, yeni dönem hedeflerini şu sözlerle anlattı: "İlkokullarda 7.500 çocuğa ulaşmak üzere başlattığımız eğitim programımızı gelecek eğitim öğretim yılında ortaokul ve lise düzeyi okullara da yaygınlaştırarak 30 ilde 5.000 öğrenciye daha ulaşmayı planlıyoruz. Böylelikle toplam 12 bin 500 çocukta ve proje sonunda ise yaklaşık 31 bin kişide iklim değişikliği konusunda farkındalık sağlamayı hedefliyoruz. Ayrıca bu illerde iklim değişikliği konusunda farkındalık yaratmak üzere saha çalışmaları da gerçekleştireceğiz" diyerek konuyla ilgili düşüncelerini yansıttığını bildirdi.

Haber: Şerif Erel