

DIYETİSİZ
GÜLFEM
GÜLEN DERE

Okullar açılıyor, çocuklarımız nasıl beslenmeli?

Son yüzyılın en önemli çocukluk dönemi halk sağlığı sorunlarının başında şişmanlık yer almaktadır. Ev dışında yenilen hazır besinlerin tüketiminin artması, televizyon, bilgisayar karşısında geçiren vakit artması sonucunda hareketliliğin de artması, kalıtım, hormonal durum, psikolojik etmenler şişmanlığın nedenleri arasında yer almaktadır.

Okul çocuklarının beslenmesi, yalnızca büyüme- gelişme açısından değil, aynı zamanda ileri dönemde ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların önlenmesi açısından da önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin büyüme ve gelişmelerinin aksadığı, dikkat sürelerinin kısıldığı, algılarının azaldığı ve öğrenmede güçlük çektikleri bildirilmektedir.

Çocuklarda şişmanlığı önlemek yeterli ve dengeli beslenmeyle başlanmalıdır. Öğünler atlanmamalıdır. Gün içerisinde en önemli öğün kahvaltıdır. Yapılan araştırmalarda kahvaltı etmeden okula giden çocukların, düzenli kahvaltı yapanlara göre daha zor öğrendikleri, derslere karşı odaklanmadıkları ve başan düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Derslere odaklanmayı sağlamak için güne yumurta, peynir gibi sağlıklı besinlerden oluşan kahvaltıya başlanmalıdır. Odaklanmayı arttırmak için kahvaltıda 2 adet ceviz ya da 6-10 adet badem/ıncık tüketilmelidir.

Vitamin ve mineral gereksinimi için lütfen besin gruplarından yeterli miktarda vitamin alınması gerekir. Çay içerisinde en az 5 porsiyon meyve ve sebze tüketilmelidir.

Değişik sunum yaparak sebze ve meyvelerin çocukların hoşuna gitmesini sağlanmalıdır. 2-3 porsiyon et, tavuk, balık tüketilerek protein gereksinimi karşılanmalıdır. Ancak her alınının bütçesi el/tavuk/balık almaya yetmediği için kurubaklagiller de tercih edilebilir. Kemiklerin güçlü olması için günde 2-3 porsiyon süt-yoğurt grubundan tüketilmelidir. Basit şeker yerine tam tahıl, arpa, yulaf, çavdar gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilerek tokluk süresi uzatılır.

Ev dışında dışarıda satılan çikolata, gofret, bisküvi, çips, hamburger, patates kızartması, şekerleme, meyve suları, gazlı içecekler gibi hazır besinlerden uzak durulmalıdır. Çünkü o tür besinler oldukça yağlı ve şekerli besinlerdir. Kati şekerini fazla tüketen kişi saat sonra tekrar açılma hissi yaratsalır. Bu yüzden beslenme çantası çok önemlidir. Ancak yapılan bir araştırmada beslenme çantasının besin grupları açısından değerlendirilme yapıldığında, tahıl ağırlıklı olduğu, hazır meyve suyu, şeker, çips gibi sağlıklı olmayan besinlerin içerdiği gözlemlenmiştir. Öğün araları seçilen besinler konusunda dikkatli olunmalıdır. Süt+meyve, ekmek+peynir+domates, yarım simit+ayran gibi sağlıklı besinlerden oluşan öğünler seçilmelidir.

Televizyon, bilgisayar karşısında geçiren vakit hareketliliği artırmaktadır. Ayrıca reklamlar yüksek yağlı ve şekerli ürünleri cazetmek ve satın almaya yönlendirmektedir. Bunun yerine o saatlerde çocukları beraber yürüyüş yapın, oyun oynayın, sevdiğiniz bir spora teşvik ediniz. Böylece metabolizma hızlanmaktadır.

Küçük yaşlarda çocuklar anne ve babaya örnek alınmaktadır. Bu yüzden birlikte geçirdiğiniz vakit boyunca sağlık beslenmeye özen göstermelisiniz. Geçirilen dışarıdan abur cubur alınmamalıdır. Yemeyenleri küçük tabaklara koyunuz. Sevmediği yiyecek konusunda baskı yapmayın. Dışarıda yemek yediğiniz zaman patates kızartması yerine salata, gazlı içecekler yerine ayran sipariş veriniz.

Uyku düzeni büyüme ve gelişme çağında oldukça önemlidir. Büyüme hormonu hızla artar, stress hormonları azalır. 6-8 saat düzenli uyunmalıdır.

2025 sezonu satışa çıktı

Coral Travel Ferien, Almanya pazarında 2025 yaz sezonu programını satışa açtı.



2025'te planlanan büyümeyle paralel olarak otel kontenjanını yüzde 15 büyüttü.

Düsseldorf merkezli Coral Travel/Ferien, odak noktası Türkiye, Yunanistan, Mısır, Balear Adaları ve Kanarya Adaları ile Tunus olan 2025 yaz programını satışa açtı. Şirket ayrıca, uzak mesafe destinasyonları da satışa sundu. 2025'te planlanan büyümeyle paralel olarak otel kontenjanını yüzde 15 büyüten Coral Travel/Ferien, otel kapasitesinde en fazla büyümeyi Endülüs ve Portekiz'de gerçekleştirdi. Her ikisi de 4 yıldızlı olan Algarve'deki Porto Bay Falesia ve Madeira'daki Orca Praia, şirketin portföyüne eklediği son oteller oldu. Coral Travel/Ferien; Birleşik Arap Emirlikleri, Tayland, Maldivler, Mauritius ve Dominik Cumhuriyeti gibi uzak mesafe destinasyonlardaki otel kontenjanını ise yüzde 30 büyüttü.

Şirketin ürün müdürü Marika Schmidt, ürün gamının genişletilmesine odaklanmalarının altında, tüm tatilci gruplarına cazip kaliteli teklifler sunmanın önemini ifade etti. Schmidt "Ortağın Tayland'daki Coco Beach Hotel Jomtien Pattaya fiyat öncelikli müşterilere hitap ederken, Dubai'de hentz bu yıl açılan Five Luxe, lüks konaklama meraklılarını hedefliyor" dedi. Coral Travel/Ferien ayrıca, müşteriler tarafından oldukça tercih edilen "iki duraklı transfer" uygulamasını hem Mısır'da hem de Türkiye'de hayata geçirirken, kış döneminde başlayıp yazın da devam edecek olan Nil turlarına da programda dahil edildi. Şirketin 2024 yılında yamışak ve başarılı bir şekilde yaptığı Fas ve Arnavutluk destinasyonları ise artık yıl genel rezervasyonları için yeni rezervasyon edilebilir.

● KAYNAK: TURİZM GÜNCEL

'Hayalet kasabalara dönüşebilirler'

İngiliz turistlerin giderek pahalı hale gelen Türkiye'nin birkaç yıl içinde boş kalacağı ve turizm sektörünün hayalet kasabalara dönüşebileceğine yönelik öngörülerini turizmciileri tedirgin etti.

İngiliz turistlerin gündemi Türkiye'de giderek artan fiyatlar, internette düşüncelerini paylaşan İngiliz tatilcilerden bazzılar, Türkiye'yi ilk defa bu kadar sessiz gördüklerini, bazıları da fiyatların arttığına ifade etti. Tatillerini 'İk Tok'la paylaştıkları videolarla "Türkiye'nin popüler tatil noktaları birkaç yıl içinde hayalet kasabalara dönüşebilir" dediği ifade edildi. Popüler video platformu Tik Tok'un, Türkiye'deki tatil belgelerinin bu kadar ıssızlaşması konusunda kaygı duyanları paylaşım noktası haline geldiği kaydedilen haberde, slimwaded5 isimli kullanıcı m sadece bir yıl öncesine göre fiyatlarıdaki keskin artışa ilişkin şaşkınlığını paylaştığı videoya dikkat çekildi. 120 pound

ödeyerek sürat teknesi deneyimlediğini belirten İngiliz turist, "Ancak daha sonra 20 pound gibi daha uygun fiyata da buldum. Burger King'de 5 euroya hamburger yedim. Ancak şu anda oturduğum mekanda burger 12 pound, su 2 pound. Bu fiyatlar Londra ile aynı. Kız kardeşim ve onun küçük ailesi, bir daha Türkiye'ye gelmeyeceklerini söyledi. Burada Türkiye'de turizm birkaç yıl içinde öleceğine ilişkin ifadeleri görüyoruz" ifadelerini kullandı.

'TÜM RESTORANLAR BOŞ!'

Express'in bildirdiğine göre de tatilciler, Türkiye'nin turizm bölgesindeki sakinliğin videolarını sosyal medya platformlarında paylaşıyor. justjennybenny isimli kullanıcı m paylaştığı videoda ise Türk tatil belgesindeki sessizlik için "tuhaf bir durum" denildiği ifade ediliyor. İngiliz kadını paylaşımında, Marmaris'in alışılmadık dışına

sakin olduğuna dikkat çekiliyor. Yaz aylarındaki canlılığı ile tanınan Marmaris'in bu yıl büyük bir değişim içinde olduğunu anlatan İngiliz turist "Burası öm. Dün plaja çıkık ve akşam 20:00'ye kadar plajda durduk, içmeler e yürüdük. Tüm restoranlar boştu. Garip bir hava var. Geçen gün de Marmaris merkezi ziyaret ettik. Sanki insanların yansı ortadan kaybolmuştu. Bu çok tuhaf bir duygu. Sanki ara tatilde gelmiş gibiydik." diye konuştu.

Videoom altına yorum yapan kullanıcılarından biri "Kıbrıs'ta yaşamıyorum ve burada da durum aynı." derken, bir başkası "Son yıldır yılda iki defa Türkiye'ye geliyorum. Müht-

temelen bu son gelişim. Fiyatlar korkunç. Her adımımda kavglandığımı hissettim. Dediginiz gibi bir hava vardı ve yeni rezervasyon yapmadım." yorumunu yaptı.

'ANTALYA'DA TL KABUL ETMİYORLAR'

Videoom altına yorum yapanlarda bir başkası ise yakın zamanda Antalya'dan döndüğünü belirterek "Antalya da ölüydü. Tüm fiyatlar büyük oranda artmış. Herkes euro istiyor. TL kabul etmiyorlar. Instagramı yasaklıyorlar, sokak köpeklerini öldürülmesini istiyorlar ve daha bir sürü neden..." diye konuştu.

● KAYNAK: TURİZM GÜNCEL

'Altın Vize' fiyatlarına zam

Yunanistan'da 250 bin Euro olan 'Altın Vize' ücreti 800 bin Euro'ya çıkarıldı.

Avrupa Birliği (AB) üyesi ülkelerden birinin vatandaşları olmayanlar, emlak alımı yoluyla Yunanistan'da oturma izni edilebilmek için daha fazla para ödemek zorunda kalacak. Yunanistan'ın iki büyük kenti Atina ile Selanik'te ve büyük adalarında bugüne dek "Altın Vize" alabilmek için asgari 250 bin euroluk yatırım yapmak gerekirken bu alt sınır 800 bin euroya yükseltildi. Diğer kentlerde ve bölgelerde ise yeni uygulamaya göre alt sınır 400 bin



euro olarak belirlendi. Uygulama 1 Eylül'den itibaren uygulamaya başlandı.

"Altın Vize" adı verilen oturma izni sahip olanlar herhangi bir kısıtlamaya tabi tutılmaksızın, AB bölgesinde serbest dolaşım

imkanına sahip oluyor. Yunanistan'ın 'Altın Vize' uygulamasından bugüne dek en çok Çinliler ve Türkler, Gazze Savaşı'nın başlamasından sonra İsrailliler yararlandı. Gerekli emlak yatırımını yapan kişiye verilen 'Altın Vize', o kişinin aile üyelerini (birinci dereceden akrabalar) de kapsıyor ve 5 yıl boyunca geçerli oluyor. Söz konusu emlak beş yılın ardından hala "Altın Vize"yi alan kişiye ait ise uygulama beş yıl daha uzatılıyor

● KAYNAK: TURİZM GÜNCEL

Ruslar en çok Türkiye'ye gitti

RUSYA Tur Operatörleri Birliği (ATOR) Rus turistlerin 2024 yaz döneminde en çok seyahat ettiği ülkelerle ilgili açıklama yaptı.

ATOR Analitik Servisi'nin ön tahminine göre, 2024 yazında (Haziran - Ağustos) Rusya'dan gelen turistler (hem organize hem de ba-

ğınmsız) yabancı ülkelere yaklaşık 5,15 milyon seyahat gerçekleştirdi. Bu rakam 2023'ün üç yaz ayına göre %8,4 daha fazla. Ruslar bu yaz tım yabancı ziyaretlerini yaklaşık %90'ını 6 ülkeye gerçekleştirdi: Türkiye, Mısır, BAE, İtalyan ve Abhazya. Diğer tüm ülkeler seyahatlerini yalnızca %10,2'sini oluşturdu.

TÜRKİYE İK SI-RADA

İlk sırada rakiplerinden büyük bir farkla Türkiye yer alıyor. ATOR Analitik Servisi'ne göre, üç yaz ayı boyunca Ruslar Türki-

ye'ye yaklaşık 2,75 milyon ziyaret gerçekleştirdi (2023 yazına göre +%7,8 artış). Yaz aylarında yaklaşık 1,75 milyon Rus Antalya tatil belgelerinde tatil yaptı (geçen yaz göre %10). Türkiye'nin Ege kıyılama turisti akışı yüzde 7 oranında düşüş gösterirken, İstanbul'a gelen Rusların sayısında yazın göre hafif bir artış yaşandı. Türkiye daha önce olduğu gibi, büyük Rus tur operatörlerinin satışlarında hâkim konumda. 2024 yılı üç yaz ayında Coral Travel ve FUN&SUN toplam tur satışlarında Türkiye'nin payı %67, Anex için %65, PEGAS Touristik - %54,3, Intourist'in payı %51 oldu.

● TURİZM AJANSI

Son dakika aramalarda dikkat çeken artış



Ağustos ayının son haftasında son dakika tatil aramalarında dikkat çekici bir artış yaşanırken, özellikle 24 Ağustos'tan sonra tatil planları hız kazandı. Eylül ayında tatilciler daha uygun fiyatlarla rezervasyon yapma fırsatı bulurken, Kıbrıs ve Bungalov tatilleri en çok aranan seçenekler arasında yer aldı.

Eylül ayı için tatil planı yapanların en çok tercih ettiği destinasyon Kıbrıs oldu. Kıbrıs'ın ardından Kapadokya, Antalya, Sapanca ve Erdemli en çok aranan yerler arasında yer aldı. Yaz sezonunun son günlerinde tatilciler, kültür ve doğa tatili gibi alternatif seçeneklere yönelmeye başladılar ve bu rotalar büyük ilgi gördü. Neredekal.com CEO'su Gökhan Sivrikaya, yaz sezonunda Kıbrıs Bayramı sonrasında en yoğun dönem, 30 Ağustos ile birleşen hafta olduğunu belirtti. Sivrikaya, "Çocuklu aileler, okulların açılmasından önceki son tatil fırsatı olarak bu dönemi yoğun bir şekilde değerlendirildi. Ancak genel olarak çocuk aileler yaz tatili kararlarını erken rezervasyon döneminde veriyor ve genellikle her şey dahil konseptini tercih ediyor" şeklinde konuştu.

● KAYNAK: TURİZM AJANSI

TÜBİTAK destekleri anlatıldı

Alanya Üniversitesi Teknoloji Transferi Ofisi tarafından düzenlenen etkinlikte, akademisyenlere TÜBİTAK destek programları ve proje başvuru süreçleri hakkında bilgiler aktarıldı. Eğitimden Özge Elmas'ın gerçekleştirdiği sunumda, özellikle proje destekleri, üniversite-sanayi işbirliği, fikri mülkiyet hakları ve lisanslama, girişimcilik ve şirketleşme gibi akademik dünyada büyük önem taşıyan konular üzerinde duruldu.

FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI ANLATILDI

Eğitimde, proje oluşturma ve başvuru aşamaları detaylarıyla ele alındı. Ayrıca, üniversitelerde trendelen akademik bilginin sanayi ile işbirliği yaparak nasıl somut sonuçlara dönüştürülebileceği üzerinde durularak, bu süreçlerde fikri mülkiyet haklarının korunması ve lisanslama stratejileri hakkında da önerilerde bulunuldu.

YOL GÖSTERİCİ BİLGİLER VERİLDİ

Eğitimin bir diğer önemli başlığı ise girişimcilik ve şirketleşme süreçleriydi. Akademisyenlerin, geliştirdikleri yenilikçi fikirleri nasıl ticarileştirebilecekleri ve bu süreçte karşılaşılabilecekleri fırsatlar ve zor-



Eğitim programlarının devam edeceği belirtildi

luklar üzerinde duran Özge Elmas, katılımcılara yol gösterici bilgiler sundu. Elmas, görüşlerinde şunları ifade etti: "Akademik bilginin sanayi ile buluşturulması, ilköncü teknolojik ve ekonomik kalkınmasında büyük bir rol oynamaktadır. Bu süreçte TÜBİTAK gibi kuruluşların sunduğu destek programları, hem araştırmacıların projelerini daha ileriye taşımaya hem de üniversite-sanayi işbirliğinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Akademisyenlerimiz bu konularda rehberlik etmek

ve proje süreçlerinde yanlarında olmak bizim en büyük hedefimiz." **AMAÇ, ÇALIŞMALARINI SOMUT PROJELERE DÖNÜŞTÜRMEK**

Alanya Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mesut Güner, gerçekleştirilen etkinlikte ilgili görüşlerini dile getirdi. Bu tür etkinliklerin üniversitenin araştırma kapasitesini ve sanayi ile işbirliğini güçlendirdiğini vurgulayan Prof. Dr. Güner, "Akademisyenlerimizin projelerini ulusal ve uluslararası arenada daha fazla destekle buluş-

turarak, bilimsel bilgi birikiminizin topluma katkısını artırmayı amaçlıyoruz. Bu doğrultuda, Teknoloji Transferi Ofisi'mizin düzenlediği bu tür bilgilendirici etkinlikler, akademik araştırmaların somut projelere dönüştürülmesi için önemli bir fırsat sunuyor. Üniversite olarak akademik araştırmalarını ticarileştirmesi, fikri mülkiyet haklarının korunması ve girişimcilik ekosistemini güçlendirilmesi konularında her türlü desteği sağlamaya devam edeceğiz" ifadelerini kullandı. **● DAMLA ERCİVAS**



Zabıta Haftası ziyaretleri devam ediyor

Her yıl 1-7 Eylül tarihlerinde kutlanan Zabıta Haftası etkinlikleri kapsamında Alanya Belediyesi Zabıta Müdürü Naci Uzunsakal ve zabıta personeli ziyaret turuna çıktı.

Zabıta Müdürü Uzunsakal ve zabıta personeli, Alanya Cumhuriyet Başsavcısı Celal Tekin, Antalya İl Jandarma Komutan Yardımcısı Albay Engin Burak Mindivmiş, İlçe Emniyet Müdürü Murat Kenan Patat ve İlçe Jandarma Komutan Vekili Üstğömen Sezer Can'a nezaket ziyaretinde bulundu. **● ERKAN UVSAL**



Bel ağrısına karşı 10 altın kural

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü, "Bel ağrılarının yalnızca yüzde 5'i bel fitiği kaynaklıdır. Bazen bel fitiği; bel ağrısı ile değil, basılan sinir köküne bağlı olarak topuk ağrısı, bacakta uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük gibi şikayetler ile belirgin hale gelebilir" dedi.

Memorial Antalya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü bel ağrısına yol açan durumlar hakkında bilgi verdi. Bel zorlanması ve duruş bozuklukları; bel kaslar, bağlarına ve eklemlerine hasar vererek ağrıya yol açtığını belirten Güçlü, "Bu tür bel ağrıları fiziksel aktivite ile şiddetlenir, istirahat ile hafifler. Ağrının şiddeti öne eğilme, uzun süre ayakta durma, yürütme gibi günlük aktivitelerle artabilir. Bel ağrısı denilince akla öncelikle bel fitiği gelse de; dünyada baş ağrısından sonra ikinci sıklıkla görülen bu ağrılar başka nedenlerden de kaynaklanabilir" diye konuştu.

'AĞRI GENELLİKLE DİNLENME, FİZİK TEDAVİ VE İLAÇLA DÜZELİR'

Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü, bel ağrısını sırttaki kas veya tendonlarda oluşan bir zorlanmadan kaynaklanabileceğini ifade ederek, şöyle devam etti: "Bel ağrısı toplumda çok yaygın görülen bir durumdur. Sırttaki kas veya tendonlarda oluşan bir zorlanmadan kaynaklanabilir. Diğer nedenler arasında artıt, yapısal sorunlar ve disk yaralan-

maları bulunur. Ağrı genellikle dinlenme, fizik tedavi ve ilaçla düzelir. Tüberküloz, brusella gibi hastalıklar, kemik erimesi (osteoporoz), kireçlenme, başka bir yerden metastaz yapan ya da omurganın kendisinden kaynaklanan kanserler de bel ağrısına neden olabilir. Aynı zamanda mide, karaciğer, böbrek gibi organ rahatsızlıklarının bel bölgesine yayılmasından kaynaklanan bel ağrılar da söz konusu olabilirken bazı bel ağrıları ise psikolojik kaynaklıdır".

5 KİŞİDEN 4'ÜNDE GÖRÜLÜR

Beş kişiden dördünde hayatlarının bir noktasında bel ağrısı görülebileceğini açıklayan Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü, bel ağrısı için risk faktörlerini şu şekilde aktardı: "30 yaş üstü kişilerde daha fazla bel ağrısı görülür. Omurgadaki diskler yaşla birlikte aşınır. Diskler zayıflayıp aşındıkça ağrı ve sertlik ortaya çıkabilir. Aşırı kilolu/obez olan veya fazla kilo taşıyan kişilerde bel ağrısı görülme riski daha yüksektir. Aşırı kilo eklemelere ve disklere baskı yapar. Zayıflama karın kasları omurgayı destekleyemez ve bu da sırt zorlanmalarına ve burkulmalara yol açabilir. Sigara içen, aşırı alkol tüketen veya hareketsiz bir yaşam tarzı süren kişilerde bel ağrısı riski daha yüksektir. Ağrı kaldırma veya eğilme gerektiren işler ve aktiviteler bel yaralanması riskini artırabilir. Yapısal sorunlar, omurga hizalamasını değiştiren skolyoz gibi rahatsızlıklar şiddetli sırt ve bel ağrısına neden olabilir. Ailesinde osteoartrit, belirli kanser türleri ve diğer hastalıklar bulunan kişilerde bel ağrısı riski daha yüksektir. Depresyon ve anksiyetede bel ağrısı görülebilir".

BEL SAĞLIĞI İÇİN UYARILAR

Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü, bel sağlığını korumak için ise şu uyarılarda bulundu: "Bir ağrılık taşımanız gerekirse, yükü vücudunuza eşit olarak paylaştıktan sonra taşıyın. Yerden cismi alırken dizlerinizi kırın ve çömelerek alın, belden eğilmeyin. Yüksek topuklu veya topuksuz ayakkabı



Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü

giymeyin. Ayakkabılarınızın topuklarının yüksekliği normal, ökçeleri yumuşak olsun. Herhangi bir bel rahatsızlığı geçiriyorsanız jimnastik, golf, tenis, güreş, boks, judo, halter, futbol, basketbol gibi sporlardan uzak durun. Bunların yerine yürütme ya da yüzme gibi sporları tercih edin. Yüksek bir yere bir eşya koyarken ya da alırken sırtınızın altına yükseletici koyun.

uzunmayın. Aşırı kilo almaktan kaçının. Otomobil kullanırken, koltuk belinizi desteklesin. Uzun yola çıkarken, belinizi ince bir yastıkla destekleyin. Omurganızın fizyolojik kıvrımlarına uyum gösterebilen, ortopedik yatakları tercih edin. Kalkıp ve dizler hafifçe bükülür, kama çekilmiş olacak şekilde, yan pozisyonda yatarak uyumakla bele binen yükü en aza indirirsiniz. Bilgisayarda çalışırken başınız dik, beliniz ve kalçanız arka kısmı destekli olmalıdır. Ekranı tam karşınıza görebilecek pozisyonda bulunmak, kollarınız rahat, ön kol ve bileklerinizi aynı çizgi üzerinde yere paralel olmalı. Ayaklarınıza altına bir basamak ile desteklenmelidir. Herhangi bir bel rahatsızlığı geçirmiş ve iyileşmişseniz, uzman doktorunuzun önerdiği egzersizleri aksatmadan yapın. Egzersiz sırasında şiddetli ve 15 dakikadan fazla süren bel rahatsızlık ortaya çıkarsa mutlaka bir uzman doktora danışın." **● İHA**



'YALNIZDA YÜZDE 5'İ BEL FITİĞİ KAYNAKLI'

Bel fitiğinde hissedilen ağrının ise yavaş yavaş geliştiğine işaret eden Uzm. Dr. Ayşe Yener Güçlü, bel ağrılarının yalnızca yüzde 5'inin bel fitiği kaynaklı olduğunu ifade etti. Güçlü, "Bel fitiğinde hissedilen ağrı yavaş yavaş gelişir. Yaygın, batıcı, hareketle artan, istirahatla azalan, belde ve etkilenen sinir kökünün anatomik dağılımına uygun olarak bacağına yayılan bir ağrıdır. Ağrı, öne eğilme veya arkaya dönme gibi ters bir hareket sonrası ani olarak başlayabilir. En küçük bir hareketle şiddetlenir, kilitlenme veya bel tutulmasına yol açar. Oturmakta, ayakta durmakta, öksürmekte, korumakla, araba kullanmakta artar. Bel ağrısının yalnızca yüzde 5'i bel fitiği kaynaklıdır. Bazen bel fitiği; bel ağrısı ile değil, basılan sinir köküne bağlı olarak topuk ağrısı, bacakta uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük gibi şikayetler ile belirgin hale gelebilir" dedi.



Motosiklet ile otomobil çarpıştı

Manavgat'ta motosikletin otomobile çarpışması sonucu meydana gelen kazada, motosikletle yolcu olarak bulunan kadın yaralandı. Manavgat Hasan Fehmi Boztepe Caddesi üzerinde Yavuz Senekçi'nin kullandığı motosiklet Mehmet Yılmaz'ın kullandığı otomobile çarpıştı. Kazada motosikletle yolcu olarak bulunan Çilek Senekçi yaralandı. ● İHA

HAVA DURUMU

Antalya	32 °C	Gündoğmuş	31 °C	Kumluca	34 °C
Alanya	34 °C	Akseki	30 °C	Demre	35 °C
Manavgat	35 °C	İbradı	29 °C	Emlaklı	31 °C
Gazipaşa	33 °C	Finike	32 °C	Korkuteli	28 °C
Kemer	34 °C	Kaş	34 °C	Serik	35 °C



Kurallara uymayanlara CEZA YAĞDI

Alanya Emniyeti'nin yaptığı denetimde 128 araç ve sürücüsü 312 bin 562 TL ceza işlem uygulanırken, 12 araç da trafikten men edildi. Alanya İlçe Emniyet Müdürlüğü tarafından genel

trafik uygulaması yapıldı. Yapılan uygulamalarda 443 araç kontrol edildi. 128 araç ve sürücüsü 312 bin 562 TL ceza işlem uygulanan denetimde 12 araç trafikten men edildi. ● MEHMET AL

Çöplükte çıkan yangın korkuttu

Alanya'da çöp döküm sahasındaki çıkan yangın ekiplerin müdahalesiyle söndürüldü. Çıkan yoğun duman ise kısa süreli paniğe neden oldu. Yangın, saat 12.00 sıralarında Toslak Mahallesi Ketenlik Sokak'ta bulunan çöp döküm sahasında meydana geldi. Dumanların yükseldiğini gören çevredekiler, durumu 112 Acil Çağrı Merkezi'ne bildirdi. İhbar üzerine bölgeye gelen Alanya Belediyesi'ne ait 2 iş makinesi ile 4 su tankeri, Alanya Orman İşletme Müdürlüğü'ne ait 10 arazöz ve itfaiye ekipleri yangına müdahale etti. Atık maddelerin yanması sonucu oluşan duman çevrede kısa süreli paniğe neden oldu. Yaklaşık 10 dönümlük alanda etkili olan yangın ekipleri, yoğun çabası sonucu söndürülerek kontrol altına alındı. Yangının çıkış nedeni ile ilgili çalışma başlatıldı. ● MEHMET AL



Yangın Toslak Mahallesi'ndeki çöp döküm sahasında meydana geldi.



Otomobil su kanalına devrildi

Su kanalına devrilen otomobilde 11 ağır 3 kişi yaralandı. Kaza Soğukpınar Mahallesi'nde meydana geldi. N.S. (54) kontrolündeki otomobil, sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu virajı döndüğü sırada yolun sağında bulunan su kanalına devrildi. Kazada araç sürücüsü ile araçta bulunan M.S. (31) ve Y.H.S.(38) yaralandı. İhbar üzerine bölgeye sevk edilen sağlık ekiplerince yaralıları hastaneye kaldırıldı. Yaralıların N.S. ve M.S'nin sağlık durumunun iyi olduğu öğrenilirken, Y.H.S'nin ise hayatı tehlikesinin devam ettiği belirtildi. ● MEHMET AL

İzinsiz avlanan 2 kişiye ceza!



Antalya'da izinsiz av yaptığı tespit edilen 2 şahsa toplamda 7 bin 296 lira idari para cezası uygulanırken, kullanılan bildircin ses cihazlarına el konuldu. Antalya'nın Güllük Dağı (Termessos) Milli Parkı sorumluluk sahası, Kemer devlet avlığında 1 Eylül 2024 tarihinde yapılan av koruma ve kontrol faaliyetlerinde, 2 şahıs izinsiz avlanırken tespit edildi. Şahıslardan birinin bildircin ses cihazı kullanılarak avlandığı belirtildi. İlgili şahıslara toplamda 7 bin 296 lira idari para cezası uygulandı. ● İHA

Virajı alamayan otomobil yan yattı



Antalya'da meydana gelen trafik kazasında virajda yan yatan araçta bulunan iki kişi hafif yaralandı. Yaralıların yardımına o sırada bölgeden geçmekte olan polis ekibi yetişti. Kaza, 15.00 sıralarında Antalya'nın Kepez İlçesi Varsak Kargyaka Mahallesi Hamza Taş Caddesi üzerinde meydana geldi. Kirişçiler Mahallesi istikametinden yehir merkezine doğru seyir halinde 07 AB 820 plakalı otomobil sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu otomobil yan yattı. Araçtan kendi imkanlarıyla çıkan isim öğrenilemeyen sürücü ve yanında bulunan yolcunun yardımına o sırada tesadüfen bölgeden geçmekte olan Kepez İlçe Emniyet Müdürlüğüne bağlı devriye polis ekibi yetişti. ● İHA

Yaya metrelerce havaya savruldu

Serik'te otobüs terminaline gitmek için yolun karşısına geçmek isteyen yayaya otomobil çarptı. Yaya çarpmanın etkisiyle metrelerce havada savrulduktan sonra yere düştü. Kaza anı güvenlik kamerası tarafından anbean kaydedildi.

Kaza, Belek turizm merkezi yolu üzerindeki otogar kavşağında meydana geldi. Evren Yavuz isimli yayaya, otobüs terminaline gitmek için yolun karşısına geçmek istediği sırada G.B.Y.'nin kullandığı otomobil hızlı bir şekilde gelerek çarptı. Yaralanan Evren Yavuz yapılan ilk müdahalenin ardından hastaneye kaldırılarak durumunun ağır olduğu öğrenildi.

Kazaya karışan otomobil sürücüsü G.B.Y., ifadesi alınmak üzere polis merkezine götürüldü. Kazayla ilgili inceleme başlatıldı. ● İHA

'DUR' tabelasını dikkate almadı!

Antalya'da 'Dur' tabelasını dikkate almayarak kavşak sistemine strateji giren motosiklet, otomobile çarptı. Kazada motosiklet sürücüsü yaralandı. Güvenlik kamerasına saniye saniyeye yaşanan kazada, otomobile hızla çarpan motosiklet ve motosiklet sürücüsünün aynı yerlere fırladığı gözlemlendi.

Demokrasi Bulvarı istikametinden Hisar Caddesi istikametine gitmekte olan Murat Can U.'nun kullandığı motosiklet, Antalya Caddesi istikametine seyir halindeki Zülal B.'nin kullandığı otomobile çarpıştı. Kazada yaralanan motosiklet sürücüsü, olay yerindeki müdahalesinin ardından hastaneye kaldırıldı. Kaza anı ise bir yerinin güvenlik kamerası tarafından saniye saniye kaydedildi. Görüntülerde hızla gelen motosikletlin dur tabelasını dikkate almayarak yoluna devam eden otomobile çarpıştı, çarpmanın şiddetliyle motosiklet ve motosiklet sürücüsünün aynı yerlere fırladığı görüldü. ● İHA



Kaçak tütün ve sigaraya geçit yok



Kaçak tütün ve sigaraya geçit yok Manavgat'ta jandarmanın gerçekleştirdiği operasyonda, çok sayıda elektronik sigara, bandrolsüz puro ve sigara, istisna tütün mamulü ile bir miktar kaçak tütün ele geçirildi. Antalya İl Jandarma Komutanlığı KOM Şube Müdürlüğü ve Manavgat İlçe Jandarma Komutanlığı ekiplerince Manavgat ilçesinde Kaçakçılık ile mücadele kapsamında, M.A. ve S.A isimli şahıslara ait bir işletmede tütün mamulü, elektronik sigara ve gümrük kaçağı elektronik eşya satıldığı tespit edildi. Manavgat Cumhuriyet Başsavcılığı talimatıyla gerçekleştirilen operasyon ve aramalar sonucunda; 290 adet elektronik sigara, 850 adet bandrolsüz puro ve sigara, 228 adet istisna tütün mamulü ve 180 paket bandrolsüz tütün ele geçirildi. Olayla ilgili olarak adli işlem başlatıldı. ● MEHMET AL

Otele otomobile girdiler çekiciyle çıktılar

Yaz tatilini geçirmek için geldikleri Antalya'da 5 yıldızlı otele girişte valeye çalışan vaziyette teslim ettikleri aracı arızalı olarak teslim aldılar. 45 gün sanayide yatan otomobilin 100 bin TL civarında masrafı çıktı. Otel yöneticileri ise yaşanan olaydan sorumluluk kabul etmeyerek yemek ismarlarına teklifinde bulundu.

İlgili olay, Antalya'da bulunan 5 yıldızlı bir otelde meydana geldi. İddiaya göre, Bursa-Mehmet Günay çifti çocukları ile birlikte yaz tatilini geçirmek üzere Antalya'da bir otelde yerleşti. Otele girişleri sırasında kullandıkları otomobili ve anahtarını otel görevlisine teslim eden aile kendileri için ayrılan odaya geçti. Her şey dahil konseptinde olan otelde konakladıkları 4 günlük tatilleri süresince otelden ayrılmadıklarını belirten Bursa Günay, otelden ayrılmak için ise hayatlarının sokulmuş yaşadıklarını belirtti.

Memleketleri Bursa'dan yola çıkarken bakımından yaptıkları ve çalışırken vaziyette otel görevlisine teslim ettikleri araçlarının çalışmadığını öğrenen aileye ilk olarak aktın



boşalması olabileceği söylendi. Sorunun aktide olmadığını tespit edilmesinin ardından otel görevlileri otomobili tamirciye götürmelerini gerektirdiğini belirtti. 4 günlük tatilleri süresince anahtarları otel görevlilerinde olan araçların kimin kullandığı veya park ettiği konusunda bilgi alamayan aile otel yetkililerinin ilgisiz tavırlarından rahatsız oldu. Çekici ile aracı götürdükleri tamircinin aracını zorlandığı ve motorda büyük hasar meydana geldiği belirtildi. Aracın motorunun imnesi gerektirdiği belirtilen Bursa Ailesi otomobile geldikleri Antalya'dan Bursa'ya otobüsle dönmek zorunda kaldı. Antalya'da 45 gün tamirde kalan araç için 96 bin TL masraf çıktı. ● İHA

Yıl: 9

Sayı: 2784

YEREL SÖZLEŞİM KARNAĞI 13 Temmuz 2015

4 Eylül 2024 ÇARŞAMBA

İmtiyaz Sahibi
Bayram Ali ERDAL

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Kemal CENGİZ

Hukuk Danışmanı
Av. Yavuz ÇELİK - Av. Arzu ÇETİN

Sayfa Sekreteri
Gizem ÇETINKAYA

İdare Adresi:
Şekerhane Mahallesi Eczacılar Sokak
Duraç Apt. No:18/3
Telefon: 0 242 513 6131
web sitesi: www.gercekalanya.com
e-mail: gercekalanya@gmail.com
UETS: 15011-10878-51712

Bank: Arslan Mevces Yatırım Menkul Değerler A.Ş.
No:31 Antalya Telefon: 0 242 248 18 57

ABONE DAĞITIMI Gerçek Alanya Dağıtım 0 242 513 61 53

BAYI DAĞITIM İlayda Başım Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ.(0242) 512 32 87
Gerçek Alanya Gazetesi, basın meslek ilkelerine uymaya söz vermiştir.
KÖŞE YAZARLARININ SORUMLULUKLARI YAZARLARINA AITTİR.

MOBİLYADA
MODA
ALMODA

almoda®
www.almodamobilya.com

Yatak Showroom Koltuk Takımları
Köşe Takımları Yemek Odası
Yatak Odası Takımları

almoda®
www.almodamobilya.com



17.Yıla
Özel
İndirimler



Çevreyolu Üzeri Eski Devlet Hastanesi Batısı TEL: 0242 511 35 45 - 0532 324 40 44



GERÇEK
Alanya
3 Eylül 2024 ÇARŞAMBA
www.gercekalanya.com
Fiyatı: 6 TL
Yıl: 9 Sayı: 2783
GÜNLÜK BAĞIMSIZ SİYASİ GAZETE
TEL: 0 242 513 6 513



SİYASETİN KRALI

Alanya Belediyesi'nin borçlarından ve personel sayısının fazlalığından dert yanarak yatırım ve projeleri gerçekleştirmekte zorlanacağını vurgulayan Başkan Özçelik, CHP Genel Merkezi'nin talimatı ile 4 CHP'li ilçe belediyeyi 'gelişimine katkı sağlamak için' kardeş şehir yaptı. Her açıklamasında "Siyaset yapmayacağım" diyen Özçelik'e AK Parti ve MHP'li meclis üyelerinden tepkiler yükseldi. Güney, "CHP Genel Merkezi böyle bir şey istemese yapar mıydınız?" diye sordu.



Osman Tanık Özçelik

4 CHP'Lİ BELEDİYEYE DESTEK VERECEK

Yurtdışında 23 şehir, Türkiye'de ise Alaiye Şehitliği'nin bulunduğu sadece Çatalca ile kardeş şehir olan Alanya Belediyesi'nin ülke içindeki kardeş şehir sayısı 5'e çıktı. CHP Genel Merkezi'nin talimatı ile Alanya Belediye Başkanı Osman Tanık Özçelik, Alanya'nın Konya'nın Çihanbeyli Belediyesi ve Nevşehir'in Derinkuyu Belediyesi, Zonguldak'ın Çaycuma Belediyesi, Burdur'un Bucak Belediyesi ile kardeş şehir olması kararını meclise getirdi. Özçelik, söz konusu belediyelerin gelişmesine katkı sağlamak ve destek vermek amaçlandığını belirten AK Parti ve MHP grubundan tepkiler yükseldi.

"SİYASİ OLMASA KABUL EDEBİLİRDİK"

Söz konusu belediyelerin tamamının CHP'li olmasına değinen MHP'li Hüseyin Güney, "CHP Genel Merkezi böyle bir şey istemese yapar mıydınız? Siyasal olmasa kabul edebilirdik" dedi. Çatalca'nın özel bir yeri olduğunu belirten AK Parti ve MHP'li meclis üyeleri, kardeş şehir olacak belediyelerin Alanya'ya denk olması gerektiğine vurgu yaparak gerek desteğin, gerekse kültürel alışverişin karşılıklı olması gerektiğini ifade ettiler. Karar AK Parti ve MHP'nin ret, İYİ Parti'nin çekimser, CHP'nin evet oyu ile oy çokluğu ile geçti. ● HABERİ 5'TE

Sadece günü kurtarmayalım



Alanya Belediyesi'ne ait taşınmazların satış kararlarında kritik bölgelerde satış yapılmamasına yönelik AK Parti ve MHP'den tepkiler geldi. MHP'li Güney, artma sorununun çözümü için mevcut tesis yanında bulunan parsellere değinerek "sadece günü kurtarmayalım. Geleceği düşünelim" dedi. ● HABERİ 5'TE

Denizi kim kirletiyor?



Belediye Başkanı Özçelik, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı'nın yayınladığı Alanya'daki artımların denizi kirlettiği görüntüler üzerine mecliste yaptığı konuşmada kirliliğin sadece artma tesisinden kaynaklanmadığını söyledi. Kirliliğe sebep olan salus veya kuruluş hakkında konuşmayan Özçelik, meclisten sonra sohbetinde konuşabileceklerini söyleyerek meclis üyelerini kalve içmeye davet etti. ● HABERİ 5'TE



Fuara 'tek çatı' katılım

07-09 Kasım 2024 tarihlerinde İstanbul Fuar Merkezi'nde gerçekleştirilecek olan Türk Ticaret Fuarı öncesi Alanya'daki ilgili STK yöneticileri ile bir araya gelen ALİTSO Başkanı Eray Erdem, fuar Alanya'ın tek çatı altında katılacağını belirtti.



Harika plaj keyfi

Alanya'da 2 gündür etkisini gösteren yağışlı havanın ardından ortaya çıkan güneşi fırsat bilen yerli ve yabancı tatilciler solğu dünyaca ünlü Damlataş, Kleopatra ve Keykubat plajlarında aldı. İsviçre'den tatile gelen Natalie Borsy, "Burada deniz keyfi yapmak harika. Alanya'yı herkese tavsiye ediyorum" dedi.



Şehidimiz dualarla anıldı

Alanya İlçe Emniyet Müdürlüğü'nde de uzun yıllar görev yapan 2015 yılında Mardin'in Dargeçil ilçesinde uğradığı suikast sonucu şehit olan emniyet amiri İbrahim Halil Aksoy şahadetinin 9'uncu yıl dönümünde dualarla anıldı.

Ookullar açılıyor,
çocuklarımız nasıl
beslenmeli?
GÜLFEM GÜLEN DERE'nin yazısı 2'de

Devam ediyoruz
merhamet çağrısı yapmaya
MEHMET NARAYIN yazısı 5'te



AKOR

İNŞAAT VE
YAPI
MALZEMELERİ

0544 958 80 07 akoryapiinsaatt@gmail.com

Cıkıllı mah. Mevlüt çavuşoğlu Bulv. Hacıbaşa Cad.No:92/A

Alanya'da Hatay mesaisi başladı



Corenden Alanyaspor, Trendyol Süper Lig'in 5'inci haftasında konuk edeceği Atakaş Hatayspor maçı hazırlıklarına 4 günlük izin ardından bugün başladı. Lig'in 4'üncü haftasında Fenerbahçe'ye 3-0'lık skorla mağlup olan Corenden Alanyaspor'da futbolculara millî maç arası nedeniyle 4 gün izin verildi. İznin bugün sona eren turuncu yeşillerin Trendyol Süper Lig'in 5'inci haftasında Gaiin Park Stadi'nda konuk edeceği Atakaş Hatayspor maçı hazırlıklarına Teknik Direktör Fatih Tekke gözetiminde başladı. ● ERKAN UYSAL

Tekke hakkında olay iddia

Trabzonspor'da teknik direktörlük görevine kimin getirileceği gündemden çıkan adaylar arasında olan Fatih Tekke'nin kuzeni Kenan Tekke'den olay yaratacak bir iddia ortaya atıldı. Tekke'nin kuzeni göre, Trabzonspor, 31 Ağustos'ta Fatih Tekke ile anlaşmazlık ancak siyasi baskı sebebiyle vazgeçip, tekrar Şenol Güneş ile masaya oturdu.



Trabzonspor'da Abdullah Avcı'nın ayrılışı sonrası teknik direktörlük görevine kimin getirileceği merak konusu olmuştur. Fatih Tekke ile görüşen bordo-maviler İbreyi Şenol Güneş'e kimin ve deneyimli teknik adam, başkan Fritigürl Doğan ile görüşmek için İstanbul'a gitmişti. Bu gelişmenin ardından Fatih Tekke'nin kuzeni Kenan Tekke'den olay yaratacak bir iddia ortaya atıldı.

ke'yi arıyor. 'Hocam, gel. Trabzonspor'un sana ihtiyacımız var' diyor. Fatih hocam da şartsız, kayıtsız kabul ediyor ve pazaresi görüşmek üzere sözleşiyor. Ancak ne olduysa, 1 gün sonra Fritigürl Doğan, Fatih hocamızı arıyor ve 'Üzerimde çok siyasi baskı var, sizile çalışamayacağız' diyor ve Şenol Güneş gündeme geliyor. Yazıklar olsun bu şehre ve bu şehrin çocuklarına ihanet edenlere. Yazıklar olsun siyasetimize.' ● KAYNAK: SONDAKIKA.COM

TEKKE'NİN KUZENİNDE OLAY İDDİA

Fatih Tekke'nin kuzeni Kenan Tekke, Trabzonspor'un 31 Ağustos tarihinde Fatih Tekke ile anlaşmazlık, ardından siyasi baskı sebebiyle Fatih Tekke'den vazgeçip, tekrar Şenol Güneş ile masaya oturduğunu iddia etti. Kenan Tekke'nin sözleri şöyle: "31 Ağustos'ta Fritigürl Doğan Fatih Tek-



Hedef Süper Lig

2. Lig şampiyonu olarak 1. Lig deneyimi yaşayacak olan Kepez'in hentbolcuları, sezona günde 2 kez ağır antrenman yaparak hazırlanıyor.

Kepez Belediyespor Kulübü Kadın Hentbol Takımı, her gün 06.30'da kondisyon ve dayanıklılık, öğleden sonra ise salonda teknik ve taktik antrenmanı yaparak sezona hazırlanıyor. Geçen sezon namağlup olduğu 2. Lig'de şampiyonluk

kupası kaldıran Kepez'in kızları, yeni sezonda ilk kez 1. Lig deneyimi yaşayacak. Kendilerinden yaşça büyük ve deneyimli takımlara karşı mücadele edecek olan Kepezliler, disiplinli çalışmayı elden bırakmıyor. Türkiye Hentbol Federasyonu heyetinin 2010 millî takımına 14 oyuncusunu seçerek bir rekoru daha imza atan takım, yüksek motivasyonlarıyla her sezon yeni bir rekor kırıyor. ● İHA

ASFİM'de yeni sezon başladı



Antalya Büyükşehir Belediyesi'nin ücretsiz spor imkanı sunduğu ASFİM'in Antalya Spor ve Fitness Merkezleri (ASFİM), Antalyalılarla sporla buluşmaya devam ediyor.

Antalya Büyükşehir Belediyesi, Antalya Spor ve Fitness Merkezleri (ASFİM) ücretsiz spor yapmak isteyenler için hizmet vermeye devam ediyor. Antalyalılar, ASFİM'lerde sağlıklı yaşamın yanında sosyalleşme imkanı da buluyor.

13 İLÇEDE ÜCRETSİZ

Antalya Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığı bünyesinde hizmet veren ASFİM, vatandaşın hareketli ve sağlıklı bir yaşam geçirebilmesi adına, şehrin 13 ilçesinde faaliyetlerini sürdürüyor. 13 ilçede 6 bine yakın kursiyer, ASFİM imkanlarından faydalanıyor. ASFİM, fitness, pilates, reformer, step aerobik, zumba, çocuk jimnastik, gibi birçok ders veriyor. Tüm kurslarımız ücretsizdir. Yeni dönem geçtiğimiz hafta başladı. Dönemler 2 aylık periyotlar halinde yenileniyor. Dönem aralarında spor aletlerinin bakımları yapılıyor. Salonlarımızda hijyen kuralına ve temizliğe çok dikkat ediyoruz" dedi. ● İHA

SAYIYI ARTTIRMAK AMAÇLANIYOR

Antalya Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanı Nurettin Tonguç, ASFİM'in 13 ilçede hizmet verdiğini, bu sayının artırılmak için çabaların devam ettiğini söyledi. Tonguç, "Yeni merkezler açılmak istiyoruz. Bu merkezlerimizde, fitness, pilates, reformer, step aerobik, zumba, çocuk jimnastik, gibi birçok ders veriyoruz. Tüm kurslarımız ücretsizdir. Yeni dönem geçtiğimiz hafta başladı. Dönemler 2 aylık periyotlar halinde yenileniyor. Dönem aralarında spor aletlerinin bakımları yapılıyor. Salonlarımızda hijyen kuralına ve temizliğe çok dikkat ediyoruz" dedi. ● İHA

SİSTEM MÜHENDİSLİK

ELEKTRİK PROJE TAAHHÜT

İŞİMİZ MÜHENDİSLİK İMZAMIZ GÜVEN

MÜHENDİSLİK, MÜŞAVİRLİK HİZMETLERİ
 PROJE VE TAAHHÜT
 ELEKTRİK MALZEMELERİ SATIŞI
 TRAFİK İŞLETME SORUMLULUĞU
 TEST & ÖLÇÜM HİZMETLERİ

Hacet Mahallesi Alaiye Caddesi Demirtunç Apartmanı No:40/B ALANYA
 Tel: 0242 522 3361

@sistemlektrikmuhendislik @sistem_muhendislik



GERÇEK Alanya SERİ

● ELEMAN ● SATILIK
● KİRALIK ● EMLAK ● ZAYİ

0242 513 65 13

4 EYLÜL 2024 ÇARŞAMBA



M.S.D
YAPI VİNG
İNŞAAT HAFRIYAT



0533 766 96 71



ELEMAN

SEFAM
EV YEMEKLERİ

Tam zamanlı
çalışacak bulaşıkçı
aranyor.
● Asgari Ücret
● SGK
● Yemek

Müracaatlar:
0242 512 57 04

www.gercekalanya.com

OTORAPOR
oto ekspertiz

Tosmur Mah. İbrahim Bilgen Caddesi No:2/A Alanya/ANTALYA

0 540 066 00 07



AKOR yapı
akoryapiinsaat



0544 958 80 07

Altın Rehber

City Guide Alanya Rehberi

Acil Telefonlar / Emergency Phones

Yangın / Fire.....	110	Sahil G. / Coast Guard.....	158
Hızır Acil / Emergency.....	112	Elektrik / Electricity.....	188
Telefon / Phone.....	121	Zabıta / Police.....	153
Polis / Police.....	155	Vergi / Tax.....	189
Jandarma / Gendarme.....	158	Su / Water.....	185

Sağlık Kuruluşları / Health Institutions

Devlet.....	513 48 42	Cenaza Hizm.....	518 10 57
Özel Hayat.....	512 42 51	Verem Sav.....	522 52 52
Bağkent.....	510 25 25	2N. Sağlık Ocağı.....	512 22 74
Anadolu.....	522 02 02	3N. Sağlık Ocağı.....	512 08 03
1N. Sağlık Ocağı.....	513 58 28	4N. Sağlık Ocağı.....	512 71 88
Şifa Tıp Merkez.....	522 01 23	Alanya İst. Fak.....	518 21 21
Lazer Göz Merkez.....	513 18 33	Alanya Müh. Fak.....	518 22 00
Alanya Eği. Fak.....	518 11 44	ALTSO M.Y.D.....	518 14 14

Resmî Daireler / Official Circles

Kaymakamlık.....	512 57 17	Alanya Bel.....	510 20 00
Mühürlik.....	513 12 33	Emniyet.....	511 23 12
Nüfus Müd.....	513 19 04	Adiye.....	513 10 00
Kütüphane.....	513 22 40	Trafik.....	513 19 05
Müze Müd.....	513 12 28	Askerlik Şub.....	513 10 05
Meteoroloji.....	513 44 14	Belediye.....	510 20 00
Tapu Müd.....	522 58 00	Jandarma.....	513 10 03
Millî Eğitim.....	513 11 08	Ceza Evi.....	528 75 08
Mal Müd.....	513 10 08	Vergi Dairesi.....	513 21 91
S.G.K.....	518 50 08	Tarım Müd.....	513 12 34
Kadastro Müd.....	522 08 08	Gençlik Spor Müd.....	522 52 02

Odalar ve Dernekler / Rooms and Associations

AGC.....	510 04 44	Mak Müh.Odası.....	551 29 10
ALKOD.....	512 78 77	ÇYOD.....	510 38 87
ALTSO.....	512 18 97	Esnaf Od.....	513 18 52
ALTİD.....	514 34 74	Mimarlar Od.....	511 27 40
ALTAV.....	511 78 21	THD.....	513 09 00
ALSIAD.....	512 79 16	Eczacılar Od.....	513 23 73
ALTAD.....	513 08 55	TEMA.....	513 63 87
AYMOD.....	519 24 23	TURASAB.....	512 21 49
Pansiyoncular Od.....	513 74 04	Sosyal Hiz.....	511 31 08
AEESTO.....	512 25 51	Ziraat Od.....	513 17 37
ALÇED.....	513 31 35	ADD.....	511 00 06

Otobüs Firmaları / Bus Companies

Akdeniz.....	513 40 05	Özkaymak.....	513 94 00
Alanyalılar.....	511 74 03-04	Uludağ.....	512 75 40
Kortur.....	511 10 75	Pamukkale.....	513 38 08
Buzlu Turizm.....	511 32 05	Varan.....	513 33 94
Metro.....	513 17 84	Koç Tr.....	513 50 01
Nüfuz Turizm.....	511 08 18		

Siyasi Partiler / Political Parties

AKP.....	518 19 75	MHP.....	512 93 81
SP.....	513 71 81		
CHP.....	512 33 88	BBP.....	512 58 80

Havayolu Şirketleri / Airline Companies

THY.....	444 08 40	PEGASUS.....	444 07 37
----------	-----------	--------------	-----------



● **ALANYUM AVM bünyesinde** bulunan güvenlik departmanında çalışmak üzere Tecrübeli/ Tecrübesiz Vardiyalı ve esnek çalışma saatlerine uyum sağlayabilecek Tam zamanlı Güvenlik görevlisi alımı yapılacaktır. İletişim Adresi: +90 541 515 1142 Başvuruların bizzat ALANYUM AVM Yönetim Birimine gelerek yapılması rica olunur.

● ALANYUM AVM- BAĞÇE VE BİTKİ BAKIMINDAN ANLAYAN TEMİZLİK GÖREVLİSİ

Alanyum AVM bünyesinde bulunan temizlik departmanında çalışmak üzere; Tercihen daha önce bahçe/peyzaj işlerinde çalışmış,Vardiyalı ve esnek çalışma saatlerine uyum sağlayabilecek,Tam zamanlı erkek temizlik görevlisi alımı yapılacaktır. İletişim Adresi: (0242) 515 03 15 Başvuruların bizzat Alanyum AVM Yönetim birimine gelerek yapılması rica olunur.

● OYUN PARKI GÖREVLİSİ-OYUN PARKI

Alanyum AVM'de bulunan Oyun Parkı şubemizde çalışmak üzere;Tercihen çocuk gelişimi/sosyal hizmet vb. bölümlerden mezun, Vardiyalı ve esnek çalışma saatlerine uyum sağlayabilecek,Tam zamanlı oyun parkı görevlisi alımı yapılacaktır. İletişim Adresi: (0242) 515 03 15 Başvuruların bizzat Alanyum AVM Yönetim birimine gelerek yapılması rica olunur.

● ALANYUM AVM VE AKDENİZPARK AVM GÜVENLİK BAY PERSONEL ALIM

Alanyum AVM ve Akdenizpark AVM güvenlik departmanında çalıştırılmak üzere, bay güvenlik personeli aranmaktadır. Her iki Avm içinde başvurular ve görüşmeler Alanyum Avm'de yüz yüze yapılacaktır.