

HAYATIN PÜF NOKTALARI

Salata

Salatanıza koyacağınız tuz, yağ ve limonun iyice yayılması için bunları ayrı bir kapta karıştırın sonra salataya dökün. Ancak, tuzu sirke veya limon içinde erittikten sonra zeytinyağını ilâve etmelisiniz. Çünkü bu, tuzun erimesini engeller.

* Meyve salatası

Taze nane yaprağı katıp, meyveleri yoğurt ve balla karıştırın. Enfes olacaktır.

Salyangoz

* Fidelikler

Fideliklerinizi salyangozlardan korumak istiyorsanız, onları odun küllüyle çevreleyerek, salyangozların aşamayacakları bir engel oluşturun.

* Salyangozlardan kurtulmak için

Bahçenizdeki salyangozlardan kurtulmak için, birkaç yere ters çevrilmiş küçük toprak kaplar koyun. Bunların bir kenarlarının hafifçe aralık durmasını sağlayın. Sığınmaktan hoşlanan salyangozlar bu kapların altlarına geleceklerdir. Toplayıp atabilirsiniz.

Saman

* Temizliği

Mükemmel bir temizlik için biraz limon suyuyla fırçalamak yeterli olacaktır. Sonra, bırakın kendi kendine kurusun.

Sarmaşık

Duvarın dört bir yanını kaplayan arsız sarmaşıktan kurtulmanın en iyi yolu kireç şerbeti kullanmaktır. Bunun maviye çalan rengi size yetersiz

gelirse şerbete bakır sülfat ilâve edin.

Sarımsak

* Kullanılması

- Yağda kavuracaksanız, hiçbir zaman esmerleşene kadar bekleme-
yin. Aksi takdirde yemeklerin tadını bozarlar.

- Sarımsak tadının yemeğe geçmesini ancak tanelerinin gözükmemesini istiyorsanız, ayıkladığınız sarımsak dişlerini bir alüminyum kağıda iyice sarın ve bunu birkaç yerinden delin. Yemeğe katın. Yemeğiniz pişince kağıdı çıkarın.

* Kokusu

Sarımsaklı bir yemek yedikten sonra nefesinizin kokmaması için:

- Maydanoz yiyin,
- Nane likörü için,
- Kahve taneleri çiğneyin veya karanfil de-
neyin.

Binbir Deva Vişnenin tam Zamanı



Diyetisyen Aysima Duygu Aksoy konu hakkında bilgiler verdi.

Yaşlılar için uykusuzluk, çok yaygın olan önemli bir problemdir. Özellikle 65 yaş ve üzerindeki kişilerin %30'unun uyku bozukluğu yaşadığı tahmin edilmektedir. Bu durum uzun vadede yorgunluğa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur. Uykusuzluk aynı zamanda, unutkanlığın meydana gelmesini ve Alzheimer olma ihtimalini ortaya çıkarır. Kan basıncını artırarak kalp hastalıklarının ve tansiyonun oluşmasına neden olabilir. Vişne suyu, uykusuzluğu büyük ölçüde azaltır. Her gün düzenli olarak bir bardak vişne suyu içmek rahatlatır

ve uykuya dalmayı kolaylaştırır. Vişnenin Faydaları Nelerdir?

*Kolon tümörlerinin oluşmasını önlemekte etkilidir. Vişne antiinflamatuar olduğu için kanserli hücrelerin vücuda yayılmasına karşı korur.

*Spor yaptıktan sonra yorgunluğun azalmasını ve zinde hissetmeyi sağlar. Vişne suyundaki potasyum, kas gelişimine yardımcı olur. Kan basıncını düzenler ve sinir sistemini olası hastalıklardan korur.

*Antioksidan olarak tüketilebilen vişne suyu, romatizma ve osteoartiritten kaynaklanan ağrıları azaltmakta başarılıdır. Toksinleri, vücuttan idrar yoluyla atarak serbest radikallerin oluşturabileceği riskleri en aza indirmeye çalışır.

*Vücutta çeşitli nedenlerden dolayı oluşan enfeksiyonlardan korur. Şişlikleri ve ödemi azaltır. Vişne suyunda bulunan ve bir antioksidan olan flavonoidler, bağışıklık sisteminin direncini artırır. Enfeksiyonların ve hastalıkların meydana gelmesini engeller.

Vişne Ne İşe Yarar?

*Yaşlılıktan kaynaklanan Parkinson ve Alzheimer hastalıklarının ilerlemesini önlemeye çalışır. 7' de

TARİHTE BU HAFTA

25/07/1931 Olay Cumhuriyet döneminin ilk basın yasası olan Matbuat Kanunu kabul edildi. Yeni kanun "hilafet", "saltanat", "anarşizm", "komünizm" yanlısı yayınlara ilk kez açık yasak getiriyor, hükümete de "ülke çıkarlarına ters düşme" durumunda yayınları "geçici kapatma" yetkisi tanıyordu. Basın üzerinde denetimi arttıran bu yasaya karşı çıkan tek milletvekili, gazeteci Hakkı Tarık Bey (Us) oldu.

OTOGAR OTOBÜS TELEFONLARI

Özkaymak : (0.332) 641 64 05 Kamilkoç Turizm : (0.332) 641 51 12
(0.332) 641 30 34 Metro Turizm : (0.332) 641 44 04
ZABITA (GİŞE) : (0.332) 641 51 77

NÖBETÇİ ECZANELER

25/07/22	Pazartesi.....	DERMAN	ECZANESİ...	TEL : 641 60 44
26/07/22	Salı.....	AKAN	ECZANESİ...	TEL : 641 60 88
27/07/22	Çarşamba.....	AKYEL	ECZANESİ...	TEL : 641 65 48
28/07/22	Perşembe.....	POLAT	ECZANESİ...	TEL : 641 62 64
29/07/22	Cuma.....	ÖZTAVŞANÇ.	ECZANESİ...	TEL : 641 31 12
30-31/07/22	C.tesi-Pazar...	CELEP	ECZANESİ...	TEL : 641 02 14

GÖZÜNÜZ, KULAĞINIZ, DİLİNİZ
ÖZ KULU

HAFTALIK SÜRELİ TARAFSIZ SİYASİ GAZETE
GAZETEMİZ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYA SÖZ VERMİŞTİR

Kurucu :
Serpil SONUŞEN
Matematik Öğretmeni

İmtiyaz Sahibi :
Serpil SONUŞEN ÜÇÜNCÜ
Matematik Öğretmeni

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:
Yüksel ALTUN

Tarih: 25 Temmuz 2022 Sayı: 879

Baskı & Dizgi & Grafik :

ÖZKULU MATBAACILIK

TEL & Fax : (0.332) 641 1434

e-mail : ozkulugazetesi@hotmail.com

Ad: Atatürk Cad. Erbilik İş Merkezi

(İş Bankası Karşısı) No :15 KULU

Gazetemiz ile Özel Sözleşmesi Olmayan Yazı Sahiplerine

Ücret Ödenmez. Yazı sahipleri yazılarından sorumludur.

Gazetemize gelen yazılar yayınlansın veya yayınlansın

iyade edilmez. Özel reklamların gazetede yayınlanma

sayısına göre fiyatlarımızda indirim yapılır.

Abone Tarifesi: Yurt İçi Yıllık: 30.00 TL. Yurt Dışı Yıllık: 60 EORO

ÖNEMLİ & RESMİ TELEFONLAR

Kaymakamlık.....	641 65 15
Belediye Başkanı.....	641 65 30
Adliye Santral.....	641 25 00
Emniyet Müdürü.....	641 64 44
Jandarma	641 65 25
Makas Böl. Trf. İst.....	657 60 66
Cihanbeyli Askerlik Şb.....	673 40 23
Kulu Devlet Hast.....	641 61 00
Başhekim.....	641 33 47
Noter.....	641 63 82
Müftülük.....	641 61 38
Tapu-Sicil Müd.....	641 63 07
Tapu-Sicil Müd.....	280 43 88
Kadastro Müd.....	641 45 38
Meteoroloji Müd.....	641 61 01
İçra Müdürü.....	641 65 45
İlçe Seçim Müd.....	641 38 92
Yazı İşleri Müd.....	641 63 28
Nüfus Müd.....	641 65 47
Mal Müdürü.....	641 60 39
Milli Emlak Şefliği.....	224 59 43
Vergi Da. Müd.....	641 20 68
Kütüphane.....	641 20 74
Milli Eğitim Müd.....	641 23 04
Sağlık Grup Bşk.....	641 61 24
PTT Müd.....	641 25 25
Telekom Amiri.....	641 00 11
İlçe Tarım Müd.....	641 60 38
Çift. M. Koruma Bşk.....	641 40 05
TMO. Şb. Müd.....	641 20 70
Medaş İşletme Şef.....	641 10 14
Tarım Kredi Koop.....	641 54 00
Esnaf Odası.....	641 69 95
Şoförler Odası.....	641 60 84
Ziraat Odası.....	641 60 34
Akbank.....	641 61 75
Garanti Bankası	641 11 25
İş Bankası	641 61 26
Ziraat Bankası.....	641 60 25
Yapı Kredi Bankası.....	641 44 88
Meslek Yüksek Ok.....	641 41 59
SGK Kulu Müd.....	641 68 91
İlçe Spor Müd.....	641 54 02
SS 2 Nolu Ot. Taş. Koop.....	641 61 80

Lise Okul Müdürlükleri

ATL-METEM.....	641 23 03
İmam Hatip Lisesi.....	641 63 09
Kulu Lisesi.....	641 65 21
Anadolu Lisesi.....	641 66 94
POLİS İMDAT-155 İLK Y	641 15 70
JANDARMA - 156 İTFAİYE	- 110

İLKÖĞRETİM OKULLARI

Anaokulu.....	641 19 02
Halk Eğitim Müd.....	641 61 36
Öğretmenevi Müd.....	641 33 04
Atatürk İlköğrt.Müd.....	641 60 55
Cum. İlköğrt.Müd.....	641 61 59
60. Yıl İlköğrt. Müd.....	641 63 78
Mrk. İlköğrt. Müd.....	641 60 94
Alparslan İlköğrt. Md.....	641 32 38
Fatih İlköğrt. Müd.....	641 32 65
M. A. Ersoy İlköğrt.Md.....	641 64 03
Y. Selim İlköğrt. Müd.....	641 55 59
Y. K.göl İlköğrt. Müd.....	641 65 35
Mutaş İlköğrt. Müd.....	641 60 65
Bahadırlı İlköğrt. Müd.....	641 22 55
Mevlana İlköğrt. Müd.....	641 34 00

MAHALLELER

CELEP MAHALLESİ.....	
TEDAŞ.....	647 96 68
İlköğretim Okulu.....	647 65 46
KARACADAĞ MAHALLESİ...	
İlköğretim Okulu.....	
Lise.....	649 20 04
Sağlık Ocağı	649 20 05
Tarım Kredi Koop.....	649 20 31
KIRKPINAR MAHALLESİ.....	649 20 01
İlköğretim Okulu.....	651 20 67
KOZANLI MAHALLESİ.....	651 21 76
Jandarma.....	
İlköğretim Okulu.....	652 52 41
Lise.....	652 50 20
Sağlık Ocağı.....	652 50 43
Tarım Kredi Koop.....	652 50 32
TAVŞANÇALI MAHALLESİ...	652 50 05
Jandarma.....	
Lise.....	654 74 22
TEDAŞ.....	654 70 12
PTT Posta İşl.....	654 71 03
Tarım Kredi Koop.....	654 74 00
TUZYAKA MAHALLESİ	654 70 13
İlköğretim Okulu.....	654 70 05
ZİNCİRLİKUYU MAHALLESİ	655 35 03
İlköğretim Okulu.....	655 38 80
Lise.....	659 80 10
Sağlık Ocağı.....	659 80 18
	659 84 16
	659 80 05

ÖZKULU GAZETE - MATBAA
TEL : (0.332) 641 14 34