

SIGARAYI BIRAKMAK KALP KRİZİ RİSKİNİ YÜZDE 50 AZALTMIYOR

Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ümmü Taş, kardiyovasküler hastalık riski taşıyanların sigarayı muhakkak bırakması gerektiğinin altını çizdi. Uzman Dr. Taş, sigaranın bırakılmasının ilk yılında kardiyovasküler hastalık riskinin yüzde 50 azaldığını ve 15 yıllık süreçte hiç içmemişlerle aynı düzeye indiğini kaydetti.

Mancıa Merkezefendi Devlet Hastanesinde Kardiyoloji Uzmanı olarak görev yapıcı Dr. Ümmü Taş, "29 Eylül Dünya Kalp Günü" dolayısıyla yaptığı açıklamada kalp sağlığı konusunda dikkat edilmesi gereken konularda bilgi verdi.

TOPLAM ÖLÜMLERİN YÜZDE 30'U KALP

Dünya sağlık örgütünün verilerine göre her yıl 17 milyon kişinin kardiyovasküler nedenle hayatı kaybettiğini dile getiren Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ümmü Taş, "Bu toplam ölümlerin yüzde 30'una denk gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSO) verilerine göre 2010 dünya dünya türlerindeki tüm ölümlerin yüzde 36'sı kardiyovasküler hastahlara bağlı

olarak gerçekleşecektir. Kalp damar hastalıkları ve imenin önlenmesini için toplanan yaşsanız tarzı değişiklikleri konusunda bilgilendirme gerekmektedir. Dünbia Sağlıklı Uygun Yaşanın Tarzı Değişiklikleri ve Düzeltilebilir Risk Faktörlerinin Kontrol Altına Alınması ile Kalp Damar Hastahlıklarına Bağlı Ölümlerin Dörtte Üçünden Fazlasının Önlenileceğini Bildirmektedir. Yaşanın Tarzı Değişiklikler ve Önlenebilir Risk Faktörlerinden Kası Başı Nüfus Tüketimi Olmak Üzerde Fiziksel Aktivite, Diyet Değişiklikleri, Kan Basinci, Kolesterol ve Kan Seviyesi, Nüfus Kontrol Altına Alınması Olarak Karbonhidratlı İçecekler ve Üst Huzur Gıdalardan, Pekeli İçeceklerden Uzak Durulmalıdır" şeklinde konuştu.

Çoğu, bisiklet, yüzeyle gibi sporlar yapılımlıdır" şeklinde konuştu.

KALP SAĞLIĞI İÇİN BESLENME NASIL OLMALIDIR?

Türk ve Avrupa kardiyoloji Derneği'nin Kalp Sağlığı İçin Önerisi'nden Akdeniz tipi diyet olduğumu belirtir. Dr. Taş, "Bu diyet zeytinyağı, sebzeler, meye, balık ve kuruyemiş zengin diyet şeklidir. Yağlı süt ve sitirirler, işlenmemiş sebzeler, baklagiller, deniz ürünleri, fındık, ceviz, badem gibi kuruyemiş tüketimli, doyumsuz yağlarından, işlenmiş karbonhidratlardan şekerli ve üst huzur gıdalardan, şekerli içeceklerden uzak durulmalıdır" şeklinde konuştu.



mL biraya karşılık gelmemektedir" dedi.

"HEKİMLERİN UYARILARINA DİKKAT EDİLMELİ"

Uzman Dr. Taş, "Kalp krizi bağı olum orantısının ilkenizde Avrupa ortalamasının üstünde olduğunu göz önünde alırsak öncelikle toplamınız bu konunun önemini bilmeli ve tarihyavasıkları yaşam önerilerini bir hayatı daha getirmeli. Medyada bu konuya ilgili çok fazla tartışma yer almaktadır. Hafiflik alkollü içeceklerde 14 ünitesi, kalorilere 8 ünitesi geçmemelidir. 1 ünitesi 125 ml şarap veya 250

düzenleme ile getirilir. Kişilerin eğitim kılardan kurtulmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Asır alkoi tüketimi kan basincını ve tarihyavasıkları mortaliteyi artırır. Yapıtan çalışmalarla sigaraların bırakılması ilk yılında kardiyovasküler hastalık riski yüzde 50 azalmış, 15 yıllik süreçte hiç içmemişlerle aynı

ANGOLALI AİLEYE YARDIM ELİ UZATILDI

Ülkeleri Angola'daki iç karışıklıkta dolayı 5 çocuğu ile Türkiye'ye sığınarak, Manisa'ya yerleşen aileye, vatandaşlar sahip çıktı.

Angolalı José Zembela (35), ülkesindeki iç karışıklardan dolayı eşsi Luisa Chimbauha (32) ve 5 çocuğuyla birlikte Türkiye'ye geldi. Göz İdareci Genel Müdürlüğünce Manisa ya yerleştirilen ihtiyaç sahibi aileye Manisa vatandaşları sahip çıktı. Manisa İHH İnsani Yardım Vakfı Derneği Başkanı Mehmet Turhan ve derneğin yardım sorumlusu Arif Gerçek, aileyi yasaklıları Şehzadeler ilçesindeki evinde ziyaret et-

ti. rek, gıda ve giyim yardımında bulundu. Yaptıları yardımın karşılığında sevinçlerin gizleyemeye sevdalarını mutlu kılmışlardır. Göz İdareci Dr. Ümmü Taş, "Ailemizin yardımına başladığımızda, yardımın sağlayıcısı sizlerdir. Dernem Başkan Turhan, her zaman müdür ve müzulmarın yanında olduklarını söyledi. Turhan, 'Beş çocuklu ailenin

GÖNÜL DİLİYLE KONUSUYORUZ

Ayrıca dernek ailenin acil ihtiyaclarını karşılaması noktasında çalışmalar başlatıldı. Dernem Başkan Turhan, her zaman müdür ve müzulmarın yanında olduklarını söyledi. Turhan, "Beş çocuklu ailenin



SÜNNET DÜĞÜNÜNÜ JANDARMA RENKLENDİRDİ



Manisa'nın Salihli ilçesinde sünnet düğününde katılan jandarma trafik motorize ekipleri, sünnet çocukların motora bindirip konvoya katılarak öneğik bir davranışa imza attı.

Hafız-Kenan Akar (3ft), oglanın Burak ve Ahmet Efe Akar (2ft) sünnet düğünü düzenledi. Baba Kenan Akar, sünnet düğünü öncesi İlçe Jandarma Komutanı Bülent Mehmet Alişen'in ziyaretini ederek, çocukların Burak ve Ahmet Efe'nin jandarmaları çok sevdiğielite getirip, jandarma motorize ekiplerini sünnet düğünne davet etti. Jandarma ekipleri Akar çiftinin bu duvetini geri çevirmeyip sünnet düğündünde 2 motörize ekip katıldı. Sünnet düğününde katılan jandarma motorize ekipleri, mahallede faaliyet gerçekleştirdi.

EGERİA

Kadın Sağlığı, Gebelik, Kısırlık araştırma ve tedavisi

Prof. Dr. Faik Mümzət Koyuncu Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Adres: Izmir Cd. 264/2 Manisa
Tel : 236 239 83 83
Faks: 236 239 84 82

PROF. DR. HİKMET YILMAZ Nöroloji (Beyn. Kas ve Sinir hastalıkları) Uzmanı

Epilepsi (Sar'a), Bayılmalar, Horlama, Yuxu bozuklukları,

Baş ağrısı, Baş dönmesi (vertigo), Demans, Parkinson,

MS, Inme (Fely)

EEG - EMG - PSG - Uyku tetkikleri

Merkez Efendi Mahalles 8 eylül Cad. No 169 Kat 2 dairesi 6 Yerleşkesi/ Manisa

(Getmemişi mobilya kartsı: Tətəq üzəri)

(Hafta içi mesai saatı ve Cumartesi 09:00 - 14:00 saatleri arasıca çalışıyoruz.)

OŞM : 0545 183 19 09 - 0542 238 13 37

web : www.profdrhikmetyilmaz.com

e-mail: yilmazhikmi@hotmail.com



Prof. Dr. Cüneyt TEMİZ Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

• Bel ve Boyun Fitiklerinin Tedavisi

• Omurga Hastalıklarının Tedavisi

• Beyin Cerrahi Hastalıklarının Tedavisi

Tel : 0236 290 11 88

GSM: 0507 858 11 33

Adres: Hafsa Sultan Mah.

4801 Sok. No:5/13 MANİSA





SPOR

MANİSA FK'DA YÜZLER GÜLÜYOR

Mümin Özkasap Stadı'nda konuk ettiği Sarıyer'i 2-0 mağlup eden Manisa Futbol Kulübü 5'te 5 yapmanın sevincini yaşadı. Maçın ardından soyunma odasına inen Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Kulüp Başkanı Mevlüt Aktan ve yönetim, teknik heyet ve futbolcularımızı kutladı.

TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta 2019-2020 futbol sezonunu fırın gibi bitiren Manisa Futbol Kulübü, Sarıyer engelini de aşarak 5'te 5 yapmanın sevincini çok coşkuyla yaşadı. Salih Zafer Kurşunlu ve Nizamettin Çalıkan'ın golleriyle kazanan Sarıyer maçı sonrasında ise soyunma odası bayram yerine doldu. Soyunma odasına inen Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, Kulüp Başkanı Mevlüt Aktan ve yönetim kurulu, alınan galibiyet dolayısı teknik heyet ve futbolcularımı kutladı. Maçın ardından soyunma odasında teknik heyet ve futbolcular tek tek tebrik eden Manisa Büyükşehir Belediye Baş-



kam Cengiz Ergün, "Çıktrimiz bu zorlu yürüctür. Engelleri tek tek aşıyoruz. Aklığınız her zaman ben dâlanla hâlî olsun. Yine önemli bir maçtan önemli bir galibiyete ayrıldık. Hepinizin ayağına, yürekten sağlık!" ifadelerini kullandı. Mevlüt Aktan ise, "Bu takımı tek hedef şampiyonluktur. İngallah sezon sonunda el birliğiyle ulaşacağız" diye konuştu. Başkan Aktan sözlerinin sonunda



ise, "Bu güzel günde en büyük üzüntümüz Volkan kardeşimizin sakatlanması oldu. Arkadaşlar, biz

kur kardeşimiz için maddi ve manevi gereklen neşse yapıcılarım. İçiniz rahat olsun" ifadelerini kullandı.

MANİSASPOR'UN 197 BİN LİRALIK ELEKTRİK BORCU ÖDENDİ

Maddi anlamda zor günler geçiren TFF 3. Lig temsilcisi Manisaspor'un 197 bin TL olan elektrik borcunun tamamı kulüp yönetimi tarafından kapatıldı. Bir yandan mevcut borçları kapatmaya bir yandan da kulübü ayakta tutmaya çalıṣıklarını kaydeden Manisaspor 2. Başkanı Altan Çakıcı kulübün sadece güncel fatura borçlarının kaldığını açıkladı.

Görevde geldikleri günden bu güne ödedikleri borç diklat çeken Manisaspor yönetimi, bir sıktıra daha giderdi. Tanık Almış Spor Tesisleri'nin 197 bin TL olan elektrik borcunun tamamını Manisaspor yönetimi, siyah-bejazlı kulübün bir borcuna daha katmayı, yapılan yapılandırma ile son takip 31 bin TL olan borcu da ödeyerek Tanık Almış Spor Tesisleri'nin elektrik

borcunun kapatıldığını kaydeden Manisaspor Kulübü 2. Başkanı Altan Çakıcı yaptığı açıklamada elektrik borçlarının artık olmadığını açıkladı.

"MEVCUT BORÇLARI KAPATMAYA CALIŞIYORUZ"

Görevde geldikleri günden bu yana mevcut borçları kapatmakla uğraştılar.

rim belirten Çakıcı, "Göreve geldiğimiz günden beri yan hem kulübü eyaletlere salıysaçılık hem de mevcut borçların kapatılmasına çalıştık. Tek başına mücadele ettiğimiz bu süreçte Tanık Almış Spor Tesisleri'nin 197 bin TL'lik elektrik borcunu bugün itibarı ile ödememi bekliyoruz. Tabii bu 197 bin TL'lik elektrik borcunun hepsi hize ait değil. Bu 197 bin TL'nin içinde geçmiş

yönetimlerin fazı ile birlikte 117 bin TL'lik borc vardı. Bizim dönemimizde ise 80 bin TL'lik elektrik borcu vardı. Hem kendimiz döneminde de geçmiş yönetimlerin döneminde olan elektrik borçlarını ödedik. Yani biz sadece kendi borcunuza değil geçmiş yönetimlerin de borcunu ödüyoruz. Şimdi ise sadece güncel faturamız kaldı."



YUNUSEMRE BELEDİYESPOR 1 PUANLA DÖNDÜ



Bölgesel Amatör Lig (BAL) 8. grupta mücadele eden Yunusemre Belediyespor, ikinci haftada karşılaştığı Aydin Yıldızspor ile deplasmanda 2-2 berabere kaldı.

Yunusemre Belediyespor, BAL'ın 2. basamada deplasmanda Aydin Yıldızspor ile karşılaştı. Adnan Menderes Stadı'nda oynanan maça mani beyazlı takımı ilk yarıyı Uğurcan Köse ve Sinan Yıldırım'ın goller ile 0-2'nde kapattı. İkinci yarıda ise ev sahibi 49 dakikada Mıcahit Topal, 62. dakikada Doğukan Gülgür goleri ile 2-2 yapın ve maç bu skorla sona erdi. Bu sonuçla Yunusemre Belediyespor ikinci haftada 4 puanla başladı; averajla liderliğini sürdürdü.

Grup haftanın sonuçları ve puan durumu ise şöyle oluştu: Bolvadin Belediyespor 1-2 Aydin Yıldızspor, Bergama Belediyespor 3-0 Bornova Yeşilova, Manisa Sanayispor 1-2 Söke spor, Aydin Yıldızspor 2-2 Yunusemre Belediyespor, Bigadiç Belediyespor 5-1 Böleme spor, Aliaga Futbol A.Ş. 1-1 Ayvalıkgücü Belediyespor, Gönen Belediyespor 1-2 Sandıklıspor.



SALİHLİ BELEDİYESPOR DEPLASMANDAN 3 PUANLA DÖNDÜ

Spor Toto Bölgesel Amatör Lig 8. Grubu mücadele eden ve lige Sandıklıspor beraberliği ile başlayan Salihli Belediyespor, ligin 2. haftasında deplasmanda Afyon temsilcisi Bolvadin Belediyespor'un konuğu oldu. Bolvadin Belediye Tesisleri'nde oynanan maça, Yeşil-beyazlı ekibi deplasmanda konuk olduğu rakibini 2-1 yenerek 3 puandan sahip oldu. Yeşil-beyazlı ekibi galibiyete taşıyan golleri Mustafa Çay ve Barış Ümit attı. Salihli Belediyespor'yu galibiyet ile puanını 4'e çıkaranı, Bolvadin Belediyespor ise 2. haftada da sahadan

galibiyete ayrıldı.

TARAFTARLAR TAKIMINI YALNIZ BIRAKMADI
Yeşil-beyazlı ekibi Bolvadin deplasmanından 45.5 Taraftarlar Derneği üyeleri yalnız bırakmadı, masasını futbolcular da galibiyetin sevincini çektiği selfie ile ölçümlesizdir. Deplasmandan galibiyette dönemin mutluluğuna yaşadıklarını belirten Teknik Direktör Ferudun Yarkan, bundan sonrası maçları da kazanarak üst sıralarda yer almak istediklerini belirtti. Yarkan, deplasmanda kendilerini yalnız bırakmayan taraftarları da teşekkür etti.



BU DÜKKANA GELENLER ZAMANDA YOLCULUK YAPIYOR

Manisa Alaşehir'de antikacılık ve eskicilik işiyle uğraşan Adnan Kayacan'ın dükkanındaki ürünler, ziyaretçilerini adeta zamanda yolculuğa çıkartıyor.

Manisa Alaşehir ilçesinde Sansu Mahallesindeki dükkanında antikacılık yapım Adnan Kayacan, binlerce tarihi dördüncü atılı seyvere hizmet sunuyor. Bakardan ahşaba, çamdan porselene, tarihi saatlerden tespilere kadar çok sayıda antika tırını bulunan Kayacan, antikacılık sevgisi, ligi ve kültür mesesi olduğunu ifade etti. Antikannın tarih demek olduğunu, tarihini bilmem ise geleceğe yön vermede birleştirici unsur olduğunu belirtir Kayacan, "Antikacılık sevgi, ligi ve kültür mesesi. Uzun yıllardır antika işiyle uğraşıyorum. Bu işe, tarihimize sahip ekmeğini duygusalı hobby ve koleksiyonculuk ile başladım. Şimdi de ise İşim oluyor. Dükkanında aktif olarak bulutlu kişiler var. Aşağıda, mobilyasına, çamdan, porselene, demir,



bakar ve moden gurabından tektil, kuyruk ve hali çeşitlerine kadar antikaya ilgili birçok çeşitlerim var. Osmanlı döneminin son 6 padışah dönemine ait demir ve madeni paraları ile Cumhuriyet

döneminde ait bir çok para çeşidi var. Bunları yanı sıra Cumhuriyetin İlk yıllarından 1933 yılından kalma Alaşehir Belediyesine ait bono var. O yıllarda belediye tarafından bastırılan borçlanma bo-



nosu ile vatandaştan bu bono karşılığında borç alındı" dedi.

"ESKİ EŞYALARINI BİZE GETİRİN, DEĞERLENDİRELİM"

Alaşehir'de antikacılık işini da-dee kendisinden yaptığı belirtir Kayacan, "İçenizde bu işi sadece bera yapıyorum. Birçok tarihi ürünü yanı sıra tarihi kağıt, belge, kitap ve efemeradan tutun da saat,

takı, tesbih, çakmak gibi bir çok tarihi ürünlü alıp satmaktadır. Hemşahilerinden beklenen ise, tavan arasında ya da bodrum katında atı halde bulunan eski ve tarihi eşyalarımıza bize getirin değerlendirelim. Ayrıca, sadece alı veris yapmak için değil, dükkanımız tüm hemşahilerimize açık. Gezmek, tarihi asyalar yerinde görmek isteyen herkes dükkanımızı ziyaret edebilir."



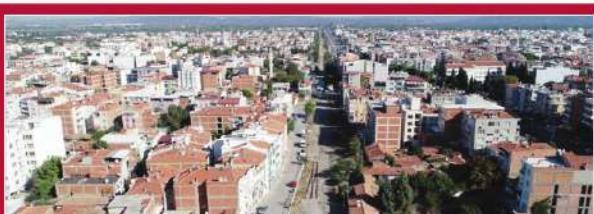
AKHİSAR TCDD'DEN DEMİRYOLUNU İSTEDİ



Akhısar Belediye Başkanı Besim Dutlu, sehir işlerinden geçen ve yaklaşık 1 buçuk yıldır aralı durdurulmuş bulunan tren yoluna açılışçı projeyi kamuoyuna açıkladı. Böraya yapılan projenin içerisinde soyları yaşayan alan, yaşıl alanlar, bisiklet ve yürüyüş yolu gibi alanların bulunduğu bilindiğiildir. Başkan Besim Dutlu, projenin hayatı boyunca işe sadece Türkiye

Cumhuriyeti Devlet Demir Yolları'ndan (TCDD) gelecek iznine ihtiyacı olduğunu bildirdi. Eski demiryolu güzergahının bisiklet, yaya yolu ve rehberlik sistemini yapımına ien hizmet çalışmaları hazır olduğunu, TCDD yetkililerinin bütün yazışmalarının teslim edildiğini ifade eden Başkan Dutlu, onay geldiği anda çalışmaya başlayacak çalışmalarla ifade etti. Bisiklet vo-

yortus yolu olan Novada AVM'den Gölet Alanı'na kadar 5,3 kilometre uzunlığında yapılacak inşaatın başlangıç tarihi, yaya ve bisiklet yolunu yapımının yapılması için hizmet çalışmaları hazır olduğunu, TCDD yetkililerinin bütün yazışmalarının teslim edildiğini ifade eden Başkan Dutlu, onay geldiği anda çalışmaya başlayacak çalışmalarla ifade etti. Bisiklet vo-



ÖZEL ÇOCUKLARA ÖZEL KURS

Yunusemre Belediyesi, Yunusemre İlçe Halk Eğitim Merkezi, Yunusemre İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Manisa Büyükkahraman Marmara Sosyal Tesisleri'nde 52 zihinsel öğrenci, alanında uzman 13 öğretmen ile hafta içi 09.00-16.00 saatleri arasında eğitim alıyor. Resim, boden eğitimi ve el becerileri alanında eğitim alan öğrenciler, hem valiklerini güzel değerlendirdiğinde hem de ilerisini becerilerini geliştirmeye çalışıyor. Kursları ilişkin bilgi veren Yunusemre Belediye Başkanı Dr. Mehmet Çerçi,



belediye olarak özel eğitim öğrencilerin her zaman yanlarında olduklarını söyleyerek, "Bu yıl ikinci kez düzenlediğimiz eğitimlerimiz öncük ile Türkiye'de örnek ile kalıcı olmayı hayata geçiriyoruz. Öğrencilerimizin, yeteneklerini usesına uygun bir şekilde kullanmış olmalarla anlımla katkıda bulunması bizleri de çok mutlu ediyor. Özel öğrencilerin mazmum yüzterindeki gelişimsemeye bizler iştir çok önemli. Robbins onların yüzterindeki gelişimsemeye hiçbir zaman kabittirmeye sin. Çocuklarımıza topluma kazandırılmış konusunda üzerimize düşen ne varsa yapmaya hazırız. Bu konuda çalışmalarımız sürecek" dedi.



BOZDAĞ AGORA Life
 Doğal Kaynak Suyu
Agora Su ERDİNÇ TİCARET
Güvencesiyle Sadece



9
₺
%100 DOĞAL

Bozdağ'ın Zirvesinden
 Evinize Kadar Gelen
SAĞLIK

0 (236) 231 72 45 - 0554 567 10 43
 Utku Mah. İzmir Cad. No:31/B Şehzadeler / MANİSA
 Utku Mah. İzmir Cad. No:31/B Şehzadeler / MANİSA