

Bir twitter fanatemi olarak Maryem Gayberi

Uğur Yücel: Keşke Zener Şen ile yine oynasak

İtoko şampiyonu, 500 liraya tartaonda çalışıyor

Öcalan basın toplantısı yapsa kim ne sorardı

Minyatürü kahkaha

Dünya

BAYINIZDEN İSTEYİN

Kim bu Maryem Gayberi? Serdar'ın en büyük sorunu ne? Yaşamın en büyük sorunu ne?

Pazar

Et yesek, doping alır mıydık?

Life

BUGÜN ÜCRETSİZ

'OSCAR'LIK KOMEDYEN

YILAN hikayesine dönen Oscar Cardozo transferinde sorun bitmiyor. Benfica Başkanı, ünlü yıldızın "Fener'e gidiyorum" deyip bavullarını toplamasına ve 12+3 milyon euroluk teklife rağmen direniyor. Fenerbahçe rest çekti: Ya kabul et ya bu komedi bitsin. • SPOR'DA

410 BİN EUROLUK SİTE KİYAMET KOPARDI

ESKİ FIRST LADY'YE FRANSIZ İSYANI

Carla-Sarko çiftinin saray saltanatı sona erdi ama skandallar bitmiyor.

CARLA-SARKO

TÜRKİYE'NİN GAZETESİ

AKŞAM

28 TEMMUZ 2013 PAZAR

50 KURUŞ (KTKT 1.5 TL)

DARBEÇİ KAT

Mısır'da seçilmiş ilk cumhurbaşkanını darbeyle görevden alan ordu, Adeviyye M Demokrasi isteyen Mursi taraftarlarına karşı gerçek mermi kullanan güvenlik gü

KESKİN NİŞANCILAR EŞZAMANLI ATEŞ ETTİ

MURSI'NİN devrilmesinden bu yana en kanlı günlerinden birini yaşayan Mısır'da, askerlerin darbeye karşı gösterilere sert müdahalesi sonucu 210 kişi öldü, 5 binden fazla kişi yaralandı. Müslüman Kardeşler, askerlerin hedef gözeterek ateş ettiğini söyledi. Görgü tamıkları, keskin nişancıların da eşzamanlı olarak ateş açtığını anlattı. 'Baltacılar' da av tüfekleriyle Mursi taraftarlarını hedef aldı.

MURSI İLE 3 TEMMUZ'DAN SONRAKİ İLK TEMAS

İSLAM İşbirliği Teşkilatı (İİT) Genel Sekreteri Ekmelettin İhsanoğlu, önceki gece Mısır'ın Ulusal İnsan Hakları Konseyi'nden iki kişinin eski Cumhurbaşkanı Mursi ile Kahire'de görüştüğünü söyledi. Görüşmenin tam olarak nerede gerçekleştiği konusunda ise bilgi yok. Mursi, 3 Temmuz'dan bu yana ordunun gözetimi altında tutuluyor ancak yeri konusunda kamuoyu ile bilgi paylaşılmıyor. • 10'DA



Güvenlik güçleri, Adeviyye Meydanı'nda toplanan Mursi taraftarlarına rastgele değil, hedef seçerek ve gerçek mermi kullanarak müdahale etti. 'Baltacılar' denilen grup da



Zekeriyaköy'ün sakinleri arasında süperstar Ajda Pekkan ile megastar Tarkan da var.

Sosyetik köyde manda kavgası

VİLLALARIYLA ünlü İstanbul-Zekeriyaköy manda kriziyle boğuşuyor. Başboş bırakılan hayvanlar, havuzlara dalıp, sarmaşıkları yiyince ortalık gerildi.

ZENGİNLER tezек kokusundan şikayet ediyor. Köylüler, "Bizim geçim kaynağımız bu. Sosyete burada bir köy olduğunu biliyor. Gelmeselerdi" diyor. • 17'DE

EMNİYET'TE KÜRTÇE İFTAR

Diyarbakır Emniyet Müdürlüğü 1925'deki Kürt isyanının lideri Şeyh Sırtı Meydanı'nda Kürtlere iftar verecek. İftara Kürtçe dil eğitimi alan po



İftarın Şeyh Sırtı'ın asıldığı Dağkapı Meydanı'nda yapılacak olması dikkat çekti.

Merkel'in meczubu Türk çıktı

ALMANYA'da, Başbakan Merkel'in uçağına gizlice binip anadan üryan soyunan saldırganın Volkan T. adlı bir Türk olduğu belirlendi. Kokpit düğmeleriyle oynayan 'Çılgın Türk', polisi 2 saat uğraştırdı. • 10'DA

Kadına e

BİRÇOK evlenince bilin. Kadın itibaren 1 y se işten ayrılıyor. • OKAN

interpress AKŞAM GÜNLÜK ULUSAL GAZETE İSTANBUL SİYASİ

medya takip merkezi 1940

Tarih: 28.07.2013 Sayfa No: 18 Traj: 100951 StkCm: 65

Dr. Ömür Tekeli

Cildinizin kaderini değiştirebilirsiniz

Bir dermatolog olma serüvenim kendi cildimi düzeltmek için doktor ve çözüm arayışlarımla başladı. Daha ortaokul yıllarımda yaygın sivilceli ve yağlı bir deri tipine sahiptim. Yıllar boyunca başvurduğum hiçbir doktor bu sivilcelerimin çıkışında belirgin bir gerileme sağlayamamıştı. Problemimi kendimin çözebileceğimi inancıyla dermatolog olmaya karar verdim.

Toniğe dikkat

Özellikle genç kızların ergenlik döneminde sabunla ciltlerini temizlememeleri, yıkama jelleri ve nemlendiricilerden faydalanmaları gerektiğini bizzat yaşayarak öğrendim. Cildi fazla kurutan yıkama jellerinin aslında sivilceleri artırabildiği gerçeğini de... Alkol içeriği yüksek tonik gibi ürünlerin yine cildi kurutarak sivilcelenme, erken yaşlanma ve lekelenme yapabildiğini de... Dermatoloji asistanı olduğum ilk yılımın sonunda özel bir tedaviyle sivilcelerimden kurtulabileceğimi, kalan izler için de kimyasal peeling yaparak temiz ve özlediğim bir cilde kavuşabileceğimi de...

Lekeler vazgeçilmez değil

Bir de güneş lekeleri vardı tabii hayatımda. Küçükülüğümden beri Adana ve Mersin güneşindeki etkili ışınlarla maruz kalmış cildimde çıkan lekeleri önce güneş koruyucu, ardından leke açıcı bir lazer ile hayatımdan çıkarabildim.

Bergamut çayı lekesi

- Bir de lekelerinin oluşmaması için şu ek önlemleri aldım:
- Bergamut içeren çay içmedim,
 - Cildimi keseleyerek özellikle güneşli havalarda korumasız bırakmadım,
 - Agresif olarak soyduran ilaçlar ve yöntemler kullanmadım,
 - Duyarlılığı artıran antibiyotik kullanımından kaçındım,
 - Yüzüme alkollü hiç bir şey sürmedim,
 - Yaz aylarında yüzümden oluşan ufak noktasal lekelenmeler için hiç vakit kaybetmeden lazer tedavisinden yararlandım.

Güneşten korunmak

35 yaşındayım ve son 10 yıldır tek bir gün bile aksatmadan 50 faktörlük eczanelerde satılan güneş koruyucuları kullanıyorum ve 3 saatte bir tazeliyorum. Cildinizi gençleştirmek ve yenilemek için agresif tedavilere ihtiyacınız da yok. Akşamüstü 17.00-18.00 civarında denize girmek, deniz kıyısında şapka kullanmak, ağaç gölgesi altında serinlemek de aslında cilt sağlığımız açısından vazgeçilmez olmalı. Elbette kişiye özel önlem ve düzenli bakımlarla cildimizin kaderini değiştirebiliriz.

omur.tekeli@gmail.com