



## 01 KARTAL HAYATA DÖNDÜ

**BESİKTAS.** Süper Lig'de iki hafta sonra galibiyet sevinci yaşadı. Siyah beyazlılar Almeida ve Motta'sız gittiği zorlu Eskişehir deplasmanında Ömer Şişmanoğlu ile güldü. G.Saray ve Antalyaspor yenilgilerinden sonra 3 puan alan Kartal moral buldu. • SPOR'DA



## BUSE TERİM'İN STİLDE TOP 5'İ

**STİL** danışmanlığında başarı merdivenlerini hızla tırmanan Buse Terim kadınlar için 5 hayati önerisini sıraladı, yeni sezon trendlerini ve gardırop detek-sunun detaylarını anlattı.



## SİNEMADA ROMANTİZM BİTTİ

**KADINLAR** Da Vardır filmiyle yönetmen kol-tuğuna yeniden oturma-ya hazırlanan sine-

**interpress** AKSAM GÜNLÜK ULUSAL GAZETE İSTANBUL SİYASİ  
Tarih: 06.10.2013 Sayfa No: 20  
Tiraj: 103880 StkCm: 69

# AKSAM

TÜRKİYE'NİN GAZETESİ 6 EKİM 2013 PAZAR 50 KURUŞ (KTC 1.5 TL)



## DEVLET SA... KÜRTÇE AÇ...

Çözüm sürecine bir destek de Devlet Tiyatroları'ndan geldi. Genel... neden olmasın' dedi, adresi gösterdi: Altyapı nedeniyle bu sezon... nınca Kürtçe oyunun önünde engel kalmaz. Diyarbakır müdürü...

**ESERLERİMİZ HERKESİ KUCAKLAYACAK**  
DT Genel Müdürü Kurt AKŞAM'a yaptığı açıklamada, yeni sezon repertuarını tüm Türkiye'yi kucaklayacak eserlerden seçtiklerini vurguladı. Gelecek sezon Kürtçe oyun için de yeşil ışık yakan Kurt 'Çok iyi konuşan oyuncu, yönetmen, dekoratör ve kostüm kreatörü olursa perdeyi Kürtçe açabiliriz' dedi.



## 12 ay askerlik sona yaklaşıyor

**GENELKURMAY** Başkanlığı, ilk kez Başbakan Erdoğan'ın açıkladığı askerliğin 12 aya indirilmesi konusunda mutabakata varıldığını açıkladı. Buna göre 15 aylık askerlik süresi 12 aya indirilecek, 6 aylık kısa dönem aynen kalacak. Yedek subaylık da 12 ay olarak devam edecek. • 17TE



## Yeni gelinin şüpheli ölümü

**SAMSUN'DA** 15 gün önce evlenen Neslihan Usta Gürdal yatağında ölü bulundu. Üniversite öğrencisi olan 29 yaşındaki yeni gelinin eşi 'Gece içki içtik. Düşüp başımı yere vurdu. Başına pansuman yapıp yatağa yatırdım' dedi. Savcılık ölümü şüpheli bularak otopsi yapılmasını istedi. • 10'DA



## Kıdemde mevcut haklar korunacak

**TÜRKİYE'DEKİ** 11 milyon sigortalı, yeni kıdem fonunun ayrıntılarını dört gözle bekliyor. Tazminatların nasıl ödeneceğine dair belirli bir taslak yok. Kesin olan şey, kıdem fonuna geçilmesi halinde bile, mevcut çalışanların haklarının korunması olacak.

## Demirperde sloganıyla milliyetçilik olmaz



**BASBAKAN** Erdoğan, ilkokullarda andın kaldırılmasını eleştirenlere sert yanıt verdi: Her sabah çocukları sıraya dizip yağmurun, karın, soğğun, sıcakın altında o çocuklara 1933'lerden kalma, soğuk savaş döneminin demirperde ülkelerini hatırlatan sloganlar attırmak milliyetçilik değildir. • 15TE

## Çakma seçmen alar...

İçişleri Bakanlığı, yerel seçimler öncesi adres taşıma ve sahte beyan hareketleri tespit etti, tüm valilikler uyarıldı.

**ADRES** Kayıt Sistemi'ndeki verilerle İçişleri Bakanlığı, yerel seçimler si adres taşıma ve sahte beyan hareketi başladığını tespit etti. Bunun üzerine Gülseren Gülseren'in imzasıyla tüm valiliklere gönderildi, olağandışı beyanların yerinde inceleme ve önlem alınması istendi.

**Müslüm Baba'nın gizli hazinesi**  
**MÜSLÜM** Gürses'in eski prodüktörü Muhteşem Candan, elinde 'Baba'nın hiç yayımlanmamış eserleri olduğunu söyledi: Elimizdeki kayıtlardan 4-5 albüm çıkar. Sevenleri üzülmesin. • 2'DE

**Kamuda çalışana er...**  
**MALİYE** Bakanlığı, kamur ve personelin 15. Ekim'de maaş ödemesi gereken üçüncü bayram öncesi 11 Ekim'de maaş ödemesini açıkladı. Erken 3.2 milyon kişi faydala-

## Kış güneşi dost mu düşman mı?

BİR zamanlar adına tapınaklar kurulan, uğruna kurbanlar adanan güneş, son 30 yıldır yaz-kış sakınılması gereken bir dış etken olarak dermatologların gündeminde önemli yer tutmaya başladı.

En çok korktuğumuz şey, güneşten koruyucuların da zararlı olabileceğine dair çıkan dedikodularla, hali hazırda bilinçlendirdiğimiz ve kazandığımız az sayıdaki kullanıcıyı da kaybetmek.

Bu nedenle, 'nasılsa yaz geçti, güneş koruyucuları bir kenara kaldıralım' rehabeti başlamadan kış güneşi konusunda siz okurlarımı erkenden disipline etmenin faydalı olacağını düşündüm.

Öncelikle şunu söylemeliyim ki, yaz-kış güneşten koruyucu kullanmanız, kışın nemlendirici, yaşlanma karşıtı krem veya bitkisel yağ kullanmanızdan en az 20 kat daha önemli.

### Rüzgarlı hava daha tehlikeli

Ortamin soğuk oluşu nedeniyle UV hasarının bir uyarı sinyali olan deride, sıcak ve burnaltı hissi ortaya çıkmaz. Bu nedenle, soğuk ve rüzgarlı havada farkında olmadan UV altında kalma süresi uzayabilir.

Kullanılacak koruyucunun koruma faktörünün (SPF) en az 50 ve üzerinde olması önemli. Bunun bir sebebi var: Çoğu deney ve bilimsel araştırma, insanların santimetrekaresine başına 2 mg krem kullandığı varsayılarak yapıyor. Ortalama insanların kullanmaya yatkın olduğu miktar ise sadece 0,5 mg. Bu şekilde koruma, 50 korumadan 2,7 korumaya düşüyor. Yani eczanelerden ürün alırken, 50 ve üstü korumaya sahip, Colipa üyesi, dünyada çeşitli kanser derneklerinin önerdiği ya da FDA'nın belirlediği standartlara uyumlu bir güneş koruyucu seçmekte fayda var.

### Eğrelti otu ve yeşil çay koruyucu

Son zamanda takip ettiğim en güzel yeniliklerden biri, ağızdan alınabilen sistemik güneşten koruyucu teknolojisi. Örneğin eğrelti otu ekstresi, B karoten ve yeşil çay çok iyi bir antioksidan ve güneşten koruyucu kombinasyon olarak kış desteğimiz olmaya aday eczane ürünlerinden olacağı benziyor.

Yine akneli ve akneye meyilli ciltlerin güneş koruyucu kullanmakta ciddi bir isteksizlikleri olduğunu izliyorum. Halbuki yağ içermeyen, parlaklık hissi vermeyen, üstelik akne tedavisine de yardımcı olan akneli ciltlere özel güneş koruyucular mevcut.

Bu koruyucular akne tedavisinde sıkça kullanılan peeling sonrasında da güneşten korunmaya yardım ettiği gibi, formüllerindeki 'trietilsitrat', yeniden akne oluşumunun engellenmesine yardımcı oluyor. Güneş ürünü seçerken bu tip özel tedavi edici ürünleri de eczanelerde araştırmanıza, dermatoloğunuza sormanızda büyük fayda var.

omur.tekeli@gmail.com