

# SÜPER DERBİDE GÜLEN YOK



3 3

F.Bahçe-Beşiktaş derbisi nefesleri kesti. 90 dakika heyecan fırtınası yaşandı.

Kadıköy'de lider F.Bahçe ile 7 puan gerisindeki Beşiktaş unutulmayacak bir karşılaşmaya imza attı. Gol sağanağını Olcay başlattı. Almeida (2), Emrenike ve Sow sürdürdü. Kuyt bitirdi. Ezeli rakipler puanları paylaştı. 2 kırmızı, 6 sarı kart gösteren Cüneyt Çakır verdiği kararlarla tepki çekti. • SPOR'DA



# AKŞAM

TÜRKİYE'NİN GAZETESİ

1 ARALIK 2013 PAZAR

50 KURUŞ (KKTG 1.5 TL) www.aksam.com.tr



# CUNTAYA AF RESTİ

Mısır'da darbeyle işbaşına gelen yönetim, gösteri hakkını kısıtlayan yeni yasaya dayanarak, 14 genç kıza ağır cezalar verdi. Tepkiler üzerine af çıkarılabileceğini söyleyen darbe yönetimine en ağır yanıtı yine 14 kız verdi: Cumhurbaşkanını tanımıyoruz. Dolayısıyla affını da kabul etmiyoruz.

## 11 YIL HAPİS CEZASI VERİLDİ

Cumhurbaşkanı Mursi'yi devirdikten sonra dalga dalga yayılan protestoları engelleyemeyen Mısır'daki darbe yönetimi, eylem hakkını büyük ölçüde kısıtlayan yeni bir yasayı yürürlüğe koydu. Her sabah saat 07.00'de darbe karşıtı eylem yapan ve genç kızlardan oluşan Sabah 7 Hareketi'nin 14 mensubu da, terör örgütü üyeliğinden yargılandı.



ABD'deki gösterilerde Başbakan Erdoğan pankartları taşıdı.

## BU YÖNETİMİ TANIMIYORUZ

Mahkemenin sonunda 14 genç kız 11'er yıl hapis cezasına çarptırıldı. Ancak geçici Cumhurbaşkanı Mansur'un kadın ve aileden sorumlu müsteşarının 'yeniden istişare sonucu af çıkarılacağı' yönündeki açıklaması beklenmedik bir yanıt buldu. Sabah 7 Hareketi, 'Mansur'u tanımıyoruz, çıkaracağı affı da kabul etmeyeceğiz' diyerek rest çekti. • 10'DA



## Bankacıdan milyonluk vurgun

Manisa'da bir bankanın 60 müşterisinin hesabından milyonlarca lira buhar oldu. Bankanın müdürü Aylin Ö. müfettiş istedi, yardımcısı Ali Çağlar D'nin zimmetine geçirdiği parayla internete bahis oynadığı ortaya çıktı. İki bankacı da tutuklandı. • AHMET ÜNSAL - 11'DE



Başbakan Erdoğan, bir dönem Türkiye'de başörtülülere üniversite kapılarının kapandığını anlattı. 'Ben de dertli bir babayım' dedi: Şimdi gidiyor kızlar, Türkiye parçalandı mı? Bir katsayı belası çıkardılar, kızlarımız burada üniversite okuyamadı. İnsansız hava aracı uçurdun da başörtüsü mü düşürdü? YHT'yi devreye soktun da başörtüsü mü raydan çıkardı? Başı açığı da, kapalı da benim milletimsiniz. • MUSTAFA İNÇİ - 15'TE

## Bu sefer kurtardı

Marmaris'te dalgıçlık yapan Talha Bayram, 7 yıl önce denizden kurtardığı bir kişinin hastanede ölmesini uzun yıllar unutamadı. Önceki akşam bu kez durum farklıydı. İntihara kalkışan genç kıza gören Bayram hemen suya atladı, genç kıza ölümden kurtardı. • ENDER TÜRKKAN - 11'DE



## Dışişleri: Süreç tamamlanmadı

Dışişleri Bakanlığı, Kuzey Irak Bölgesel Kürt Yönetimi'yle enerji işbirliği anlaşmalar üzerinde mutabık kaldığını, ancak sürecin bitmediğini belirtti. Bağdat yönetiminin saf dışı bırakılmadığını açıkladı: Konunun üçü çerçevede ele alınması ve halklarımızın ortak çıkarına hizmet edecek şekilde sonuçlandırılması tercihimizdir. • 12'DE



Ahmet Davutoğlu

HAFTA SONU YİNE DOPDOLU



AKSAM Pazar

DANIŞMAN'IN starları

interpress® medya takip merkezi 1940

AKSAM GÜNLÜK ULUSAL GAZETE İSTANBUL SİYASİ

Tarih: 01.12.2013 Sayfa No: 19 Tiraaj: 104756 StxCm: 57



DR. ÖMÜR TEKELİ

Dermatolog

## Antioksidanlar neden gerekli?

ŞU antioksidanları iyi anlamak gerek. İnsan ömrü boyunca sürekli oksidantlara maruz kalır. Serbest radikal olarak adlandırılan bu ürünler sağlıklı veya hastalıklı reaksiyonlar sırasında oluşabilen, eşlenmemiş elektronu bulunan atom ve moleküllerdir. Reaktif oksijen ürünleri (ROS) sağlıklıyken de, hastalık koşullarında da oluşabilir. Herşeyin yolunda gittiği normal koşullarda yaklaşık yüzde 1 oranında ROS oluşur. Yoğun egzersiz esnasında, mikrobik infeksiyonlarda, kronik inflamatuvar hastalıklarda, alerjik hastalıklarda, yüksek oksijen basıncında, hava kirliliği, sigara dumanı, pestisid, insektisid gibi böcek ilaçlarına, radyasyon, ilaç ve çeşitli toksik maddelere maruziyetlerde, kanlanmanın bozulup düzeldiği durumlarda serbest oksidantlar artış gösterir.

Biz doktorlar, bu etkilerden korunmak, tabiri yerindeyse yangını söndürebilmek amacıyla antioksidanlardan yardım almaktayız.

Dermatolog olarak en çok sevdiğim antioksidanları sıralamak istiyorum.

Başımın tacı olan C vitamini melasma adlı lekede, güneşin yaşlanma etkilerini gidermede, çatlaklarda (dermaroller ile birlikte) oldukça etkili bir tedavi aracıdır.

İkinci favori antioksidanım E vitamini, göz çevresi kırışıklığını tedavisinde sıklıkla başvurduğum bir vitamindir.

Selenyum, çinko, demir, bakır ultraviyole hasarına karşı belirgin koruyuculukları ile tanınırlar. Deniz ürünlerindeki koenzimQ-10 kolajen ve elastin üretimini artırıcı özelliğiyle çok önemli bir yaşlanma karşıtı antioksidandır.

Domateste bolca bulunan likopen oldukça popüler bir kanser karşıtı, güneşten koruyucu özelliği de olan antioksidandır.

Devedikenindeki zerdeçal, kahvedeki coffeeberry, eğreltiotu, üzümdeki resveratrol /üzüm çekirdeği ve yeşil çay yüksek etkili antioksidanlardır. Yaban mersini, C ve E vitamininden daha üstün özellikleriyle, ginkgobiloba radyasyon hasarından koruyuculuğu ile ginseng de tümör hücrelerine karşı etkisiyle oldukça değerli antioksidanlardır.

Önemli uyarı; Ağızdan alınan antioksidanlar fazla alındıklarında oksidan hasarını artırabilir, hücre doğal döngü süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Düzenli meyve ve sebze alımına alternatif olamazlar. Ve son mesajım antioksidanlardan zengin doğal beslenme risksizdir. Sağlıkla kalın.

omur.tekeli@gmail.com