



Silüete bir kule daha girecek

Istanbul Zeytinburnu'nda 137 dönümlük askeri alan TOKİ'ye devredildi, devir sonrası yapılan plan değişikliğiyle 70 metre yapı yüksekliği izni verildi. Arazi, tarihi yapıda silüetini bozduğu için hakkında yıkım kararı verilen 85 metrelik 16:9 kulelerine çok yakın. S.5

İntihal suç olmaktan çıkarıldı!

Danıştay İdari Dava Daireleri Kurulu, intihal nedeniyle üniversiteyle ilişkisi kesilen öğretim üyesine verilen cezayı haksız buldu. Hemen harekete geçen YÖK, üniversitelere "Bu karara uyun" talimatı verdi. S.7



Halka yalan söylemek suçtur!

SO

Günlük gazete



7 Aralık 2013 Cumartesi Fiyatı: 1 TL Sayı: 433

gazete.sol.org.tr

Yüksekova'da polis 2 kişiyi öldürdü

Hakkari Yüksekova'da PKK militanlarının mezarlarının tahrip edilmesini protesto edenlere polis saldırdı. İki kişi polis kurşunuyla hayatını kaybetti. S.5



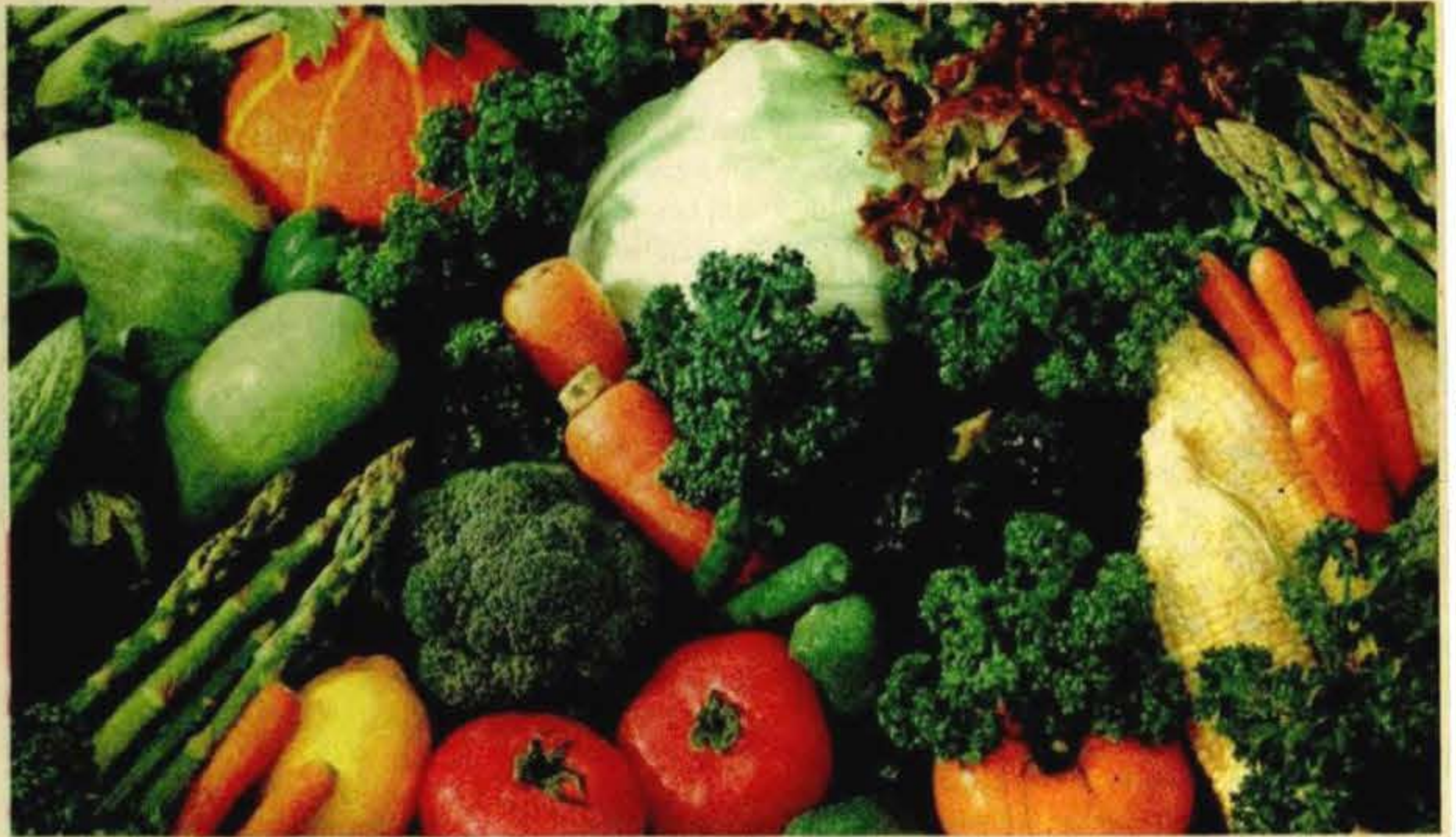
interpress SCL GÜNLÜK ULUSAL GAZETE İSTANBUL SİYASİ

Tarih: 07.12.2013 Sayfa No: 14 Tiraaj: 14887 StrCm: 113

'Antioksidanları hap formunda almayın'

Dermatolog Ömür Tekeli, vitamin kapsülü formundaki antioksidanların fazla alındıklarında hücrenin doğal döngü süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini söyledi ve bu ihtiyacın besinler yoluyla alınmasının daha doğru olduğunu belirtti.

Dermatolog Dr. Ömür Tekeli, yoğun egzersiz esnasında, mikrobik infeksiyonlarda, kronik inflamatuvar hastalıklarda, alerjik hastalıklarda, yüksek oksijen basıncında, hava kirliliği, sigara dumanı, pestisid, insektisid gibi böcek ilaçları, radyasyon, ilaç ve çeşitli toksik maddelere maruziyetlerde, kanlanmanın bozulup düzeldiği durumlarda serbest oksidanların artış gösterdiğini vurguladı. Gençliği ve sağlığı korumak için vitamin kapsülü formundaki antioksidanların fazla alındıklarında oksidan hasarını artırıp, hücre doğal döngü süreçlerini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çeken Tekeli, "Antikoksidanlar, oksidanların yıkıcı etkilerini azaltıp vücudun içeriden ve dışarıdan yenilenmesini sağlarlar. Antioksidanları hap olarak değil besinler yoluyla almak daha sağlıklıdır. Antioksidan haplar, eksik tüketilen meyve sebze alternatif olarak kullanılıyor. Bir doktora danışmadan gelişigüzel alınan bu haplar, düzenli meyve ve sebze alımına alternatif olamaz. Hap formundaki antioksidanların fazlası tam tersi bir etki yapabilirken, antioksidanlarca zengin doğal beslenmenin hiçbir riski yok" dedi.



En güçlü antioksidanlar

Tekeli, en güçlü antioksidanları da şöyle sıraladı:

C vitamini:

Sadece gripten korunmak için değil, cildinizi de genç tutmak için C vitamini alın. Turunçgiller, kivi, kuşburnunda bulunur.

E vitamini:

Cildin kendini onarıp yenilemesinde önemli rolü olan E vitamini domates, ay çekirdeği, balık, et, süt, yapraklı sebze, fındık, soya ve buğdayda bolca bulunur.

Koenzim Q-10:

Kollajen ve elastin üretimini artırıcı özelliğiyle çok önemli bir yaşlanma karşıtı antioksidandır. Bu enzim alabalık, fındık, brokoli,

ıspanakta bulunur vücut tarafından da üretilir.

Likopen:

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

Ve diğerleri:

Zerdeçaldeki hint safranı, kahve-deki coffeberry, üzümdeki Resveratrol /üzüm çekirdeği ve yeşil çayın kendisi yüksek etkili antioksidanlardır. Yaban mersini, üstün C ve E vitamini deposu oluşuyla, ginkgo biloba radyasyon hasarından koruyuculuğu ile ginseng de tümör hücrelerine



karşıt etkisiyle oldukça değerli antioksidanlardır. Diğer güçlü antioksidanlardan selenyum (patates, pirinç, kaya balığına), çinko (fasulye midye, mısır gevreğinde), demir (tavuk ciğeri, kırmızı et, midyede), bakır (mercimek, soya, bezelyede) ultraviyole hasarına karşı belirgin koruyuculukları ile tanınırlar. ANKA

'Biz de tam fişleyecektik iyi oldu!'

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi öğrencilerinin yemekhanenin taşınmasına karşı verdikleri imzalar üniversite yönetimi tarafından işleme konmak yerine Emniyet'e verildi. Üniversite yönetiminin kendi öğrencilerini fişlettiğini belirten öğrenciler, yapılanın suç olduğunu, tepkisiz kalmayacaklarını ifade etti. S.6

Cavit Orhan Tütengil'in ardından...



Maden ocaklarında kara gün: 4 ölü



Sebeup Gökçek'in projesi mi?



DIDRICKSON

İlaçlar işçilere 'zehir' mi? S.9

ODYSSEAS ROUSSOS

İktisat politikasının yörüngesi S.10

SINAN SÖNMEZ

ISSN 1301-9023

