

## Demirhindi özü etkisi

► Ceviz ağacına benzer bir bitkidir. Salkım şeklinde sarı ve kırmızı çiçekleri vardır. Kullanılan yeri meyvesinin içindeki öz kısımdır ki buna demirhindi denir. Özünde ekşi maddeler, nişasta ve şeker vardır. Bağırsakları temizleyici özelliğinin yanında kabızlığı giderir. Şerbetinin susuzluğa iyi geldiği ve vücuda serinlik ve ferahlık verdiği bildirilir. Ateşli hastalıkları geçirmede ve iltihaplı hastalıkları gidermede de iyi geldiği ve mideyi güçlendirdiği de bildirilir.



## Radyoaktif iyot tedavisi

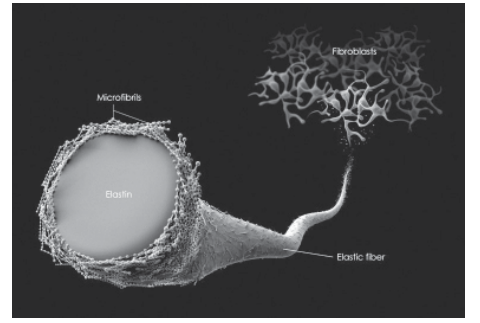
► Halk arasında "atom tedavisi" olarak bilinen radyoaktif iyot tedavisi, tiroid kanserinde ameliyatı takiben yapılır. Amacı; geri kalan tiroid dokusunu, lenf nodunda veya vücudun diğer kısımlarında olan tiroid kanser hücreleri yok etmek olan tek tedavi seçeneğidir. Radyoaktif iyot tedavisi ile ameliyattan sonra tiroid yatağındaki geri kalan doku ortadan



kaldırılarak hastanın takibi kolaylaştırılır. Aynı zamanda gizli metastazları göstererek ve tedavi ederek hastalığın tekrarlamasını azaltır ve sağkalımı uzatır. Doğru yapılan cerrahi operasyonu takiben uygun hasta seçimi ile yapılan radyoaktif iyot tedavisinin, hastaların yüzde 95'inden fazlasında başarılı sonuç verdiği bildiriliyor.

## Elastin lif nedir?

► Elastin ciltte ve vücudun dokusunda bulunan bir proteindir. Cildin esnek ama sıkı kalmasına yardımcı olur ve tutulup çekildikten sonra derinin tekrar eski haline dönmelerini sağlar. Eğer ciltte yeterli miktarda elastin varsa deriyi tutup çektiikten sonra deri eski haline geri döner. Hücre yenilenmesi azalırken, yaralar daha yavaş



iyileşir ve cilt incilir. Bu da, doku hücrelerine zarar verip elastin seviyesini düşürür. Sonuç olarak, tekrar eden kırışıklıklar elastin dokularını esnetebilir.

## Bilim Ödülü başvurusu

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı'nın hayata geçirdiği Sabri Ülker Uluslararası Bilim Ödülü; akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki bilim insanlarını teşvik etmeyi ve bu sayede toplum sağlığına katkıda bulunmayı hedefliyor. Bu kapsamda 2014 yılında ilk defa verilen ödül; gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam alanlarında tamamlanmış ve uygulanabilir projeler arasından birinci seçilen projeye 100 Bin TL destek sağlıyor. Bu yıl 3.ü düzenlenen ödül için son başvuru tarihi 1 Mart 2016.

## Yemekte denge projesi

► Yemekte Denge Eğitim Projesi, 7 - 9 yaş aralığındaki çocuklara dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırma amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Vakfı işbirliğiyle yürütülen bir eğitim projesi. Proje yurtdışında kabul gören beslenme eğitimleri esas alınarak Türkiye'ye uyarlandı. İlk defa 2011-2012'de ilkokullarda pilot olarak uygulanmaya başlanan proje için 2011-2012 eğitim ve öğretim yılında 10 ilde toplam 1 milyon öğrenci, eğitimci ve ebeveyni ulaştı. 7500 öğretmene eğitim verildi. Projeyle sağlıklı beslenme tabağı referans alınan çocuklara, "Dengeli bir şekilde her şeyi yiyebilirsin, tek yapman gereken dengeyi nasıl kuracağını bilmen" mesajı veriliyor.



Can Sağlığı  
Ayşenur Asuman Uğur  
@aasumanugur

## Beslenme bilgisi temizlenecek

Begüm Mutuş

## Bulaşmayan kronik hastalık

Avrupa'nın en uzun yaşayan ülkesi Finlandiya Ulusal Kamu Sağlığı Direktörü Pekka Puska'nın verdiği bilgiler de önemli. Aslında insanların öldürülenlerin kronik ama bulaşıcı olmayan hastalıklar olduğunu ve beslenme problemlerinin de bunun başında geldiğini söyleyen Puska şunlara dikkat çekiyor:

► "Eğer ki, beslenme, fiziksel egzersiz, tütün ve alkol kullanımında Bulaşıcı olmayan beslenme ile ilgili sorunlar ve bu nüfusun sağlığı daha iyi olacak. Bu durum Birleşmiş Milletler'in de gündeminde. Bulaşıcı olmayan beslenme ile ilgili sorunlar ve bu konuda yaşanan bilgi kirlilikleri dolayısıyla görülen hastalıklar sadece ülkelerin sağlık sorunları değil sosyal gelişmesini de etkileyen sorunlar."

## Ekolojik gıdaya ilgi arttı

Pekka Puska şöyle devam ediyor:

► "İnsanlar artık tüm dünyada beslenmenin önemli olduğunu anladılar. Fakat gene de çocuklar ve gençler için tat daha da önemliyen gelir seviyesi düşük kişiler için fiyatlar büyük önem taşıyor. Öte yandan gıdaların ekolojik olması da önemli ve insanlar buna dikkat ediyorlar. Yağ tüm Avrupa'da çok tartışılıyor ve tuz da sorunu. Biz Finlandiya'da bunlar üzerine bilgilendirme çalışmalarını yoğun olarak yaptık ve sonuç aldık. Beslenme demişken, uzun süreli sigara tüketen her iki kişiden birinin bu nedenle hayatını kaybettiğini de söyleyelim. Çünkü sigara beslenme düzeninde de olumsuz etkiliyor."

5-10 yıl önce çoğunlukla besinleri sadece yaşamak için ve bize enerji versin diye tüketirken, bu anlayışımız son yıllarda değişiklik gösterdi. Artık besinin gerçekten bize ne kadar iyi geldiğini ve ne kadar faydalı olduğunu düşünerek tüketmeye başladık. Bu konuda da birçok kaynaktan faydalanırken, bu kaynakların güvenilirliğini de sorgular olduk.

Beslenme ile ilgili konular Türkiye'de olduğu gibi Avrupa'da da çok tartışılıyor. Öte yandan Türkiye'de de Avrupa'da da beslenme ile ilgili bilgi kirliliği olduğunu söylemek mümkün. Bu amaçla Sabri Ülker Vakfı, kamuoyunun doğru bilgilerle aydınlatılmasına yönelik bazı referans çalışmalarını düzenliyor. Bu amaçla bu yıl Berlin'de 12. si düzenlenen Avrupa Beslenme Konferansı'nı Vakıf yetkilileri ile bizler de izledik. Dünyadaki bazı uygulamalar hakkında bilgi aldık. Ama gördük ki, dünyanın her yerinde beslenme konusunda bilgi kirliliği mevcut. Yani sadece Türkiye'ye özgü değil.

## BESLENME EN ÇOK İŞLENEN KONU

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı Genel Sekreteri Begüm Mutuş'un verdiği bilgiler göre; Google arama motorunda beslenme başlığı altında arama yapıldığında dünyada 402 milyon, Türkiye'de ise 15 milyona yakın sayfaya ulaşıyor. Begüm Mutuş şöyle devam ediyor: "Bu rakam sağlık başlığı altında arama yapıldığıdaysa 3,7 milyar sayfaya ulaşıyor. Türkiye'de ise şimdiye kadar yayınlanan 82 bin üzerinde sağlık haberinin 11 binden fazlasında ise beslenme en çok işlenen konu."

## BİLGİ KİRLİLİĞİNİN GİDERİLMESİ AMAÇLANIYOR

Fakat bu kadar çok bilgi arasında acaba hangilerine güveneceğiz? Bilgi kirliliği nasıl temizlenecek?

Vakfın Genel Sekreteri Begüm Mutuş konuyla ilgili şunları aktarıyor: "Kamuoyunu doğruluğu kanıtlanmış bilgilerle aydınlatmak amacıyla bilgi kirliliğini engellemek istiyoruz. Beslenme ile ilgili, güvenilir, farklı ve tarafsız kaynaklardan bilgi alarak bu bilgi kirliliğinden halk için doğru rotanın çizilmesine yardımcı olmak istiyoruz. Bunun için de sağlıklı beslenme yaşam biçimlerini teşvik etmek, araştırma eğitim ve diğer programları desteklemek gerekiyor. Medyada beslenme ile ilgili bilgilerin referans kaynakları kafa karıştırırken, hem sağlık hem de medya profesyonelleri bu haberlerden şüpheleniyor ve denetlenmediğini düşünmüyor." ■ BERLİN

## Medyayla birlikte çalışın

Sosyal medyayı kontrol edemezsiniz ama onlarla birlikte çalışabilirsiniz, diyor Pekka Puska şunları ifade ediyor:

► "Aslına bakarsanız bilim insanlarının yüzde 99'u bir gazeteciyle nasıl konuşacağını bilmiyor. Bu yüzden demek veremeyebiliyor ve bu durumda doğru bilgi aktarılamıyor. O yüzden tüm ülkelere ve otoritelere bu açıdan görev düşüyor."

## Avrupa'da da gıdalara güvenilmiyor

► Berlin'de düzenlenen Uluslararası Beslenme Kongresi'nde açıklanan ve yapılan bazı araştırmaların sonucuna göre; Avrupa'da da halkın yüzde 42'si gıdanın güvenli olmadığına inanıyor.

T.C. ÜRGÜP  
İCRA DAİRESİ  
2014/1050 ESAS

## TAŞINMAZIN AÇIK ARTIRMA İLANI

Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, niteliği, kıymeti, adedi, önemli özellikleri :

## 1 NO'LU TAŞINMAZIN

**Özellikleri :** Nevşehir İl, Ürgüp İlçe, 966 Ada No. 3 Parsel No. 370 evler Mahalle/Mevkii. Söz konusu bina her ne kadar tapu kaydında arsa olarak kayıtlı olsa da ürgüp belediyesinde 03/03/2010 tarih 2010/28 sayılı yapı ruhsatı ile inşaat ruhsatı almış daha sonra inşaatı tamamlanmış fakat ilgili belediyeden yapı kullanma belgesini alıp cins değişikliğini yapmamıştır. Söz konusu bina yukarıda belirtilen gereğince zemin bodrum+2 kat müsaade almış söz konusu 3 katla mesken amaçlı kullanıma müsaittir. Bodrum kat 126 m2 kapalı inşaat alanına sahip 2 adet yatak odası 1 adet oturma odası 1 adet salon 1 adet mutfak 1 adet banyo 1 adet tuvalet+lavabo ve antre bölümlerinden oluşmaktadır.İslak mekanlarda zemin fayans kaplama diğer mekanlarda zemin laminant kaplama duvarlar kireç+badana pencereler pvc doğrama kapılar masif ahşap doğramadır, zemin ve 1 katlar 126 m2 kapalı inşaat alanına sahip 2 adet yatak odası 1 adet oturma odası 1 adet salon 1 adet mutlak 1 adet banyo 1 adet tuvalet+lavabo ve antre bölümlerinden oluşmaktadır. İslak mekanlarda zemin fayans kaplama diğer mekanlarda zemin laminant kaplama duvarlar kireç+badana pencereler pvc doğrama kapılar masif ahşap doğramadır.

Adresi : Ürgüp /NEVŞHİR

Yüzölçümü : 421 m2

Kıymeti : 390.900.00 TL

KDV Oranı :%18

Kayıtdaki Şerhler :

1. Satış Günü : 10/11/2015günü 10:00- 10:05arası

2. Satış Günü : 07/12/2015 günü 10:00- 10:05arası

Satış Yeri : ÜRGÜP HÜKÜMET KONAĞI İCRA MÜDÜRLÜĞÜ

Satış şartları :

1- İhale ayık artırma suretiyle yapılacaktır. Birinci artırmanın yirmi gün öncesinden, artırma tarihinden önceki gün sonuna kadar esasatis.uyp.gov.tr adresinden elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada tahmin edilen değer %50 sini ve rüçhanlı alacaklılar varsa alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmek şartı ile ihale olunur. Birinci artırmada istekli bulunmadığı takdirde elektronik ortamda birinci artırmadan sonraki beşinci günden, ikinci artırma gününden önceki gün sonuna kadar elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmada da malın tahmin edilen değer %50 sini. rüçhanlı alacaklılar varsa alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmesi şartıyla en çok artırana ihale olunur. Böyle fazla bedelle alıcı çıkmazsa satış talebi düşecektir.

2- Artırmaya iştirak edeceklerin, tahmin edilen değer % 20'si oranında pey akçesi veya bu miktar kadar banka teminat mektubu vermeleri lazımdır. Satış peşin para iledir, alıcı isteğinde (10) günü geçmemek üzere süre verilebilir. Damga vergisi, KDV, 1/2 tapu harcı ile teslim masrafları alıcıya aittir. Tellaliye resmi, taşınmazın aynından doğan vergiler satış bedelinden ödenir.

3- İpotek sahibi atacaklılarla diğer ilgililerin (\*) bu gayrimenkul üzerindeki haklarını özellikle faiz ve giderlere dair olan iddialarını dayanağı belgeler ile (15) gün içinde dairemize bildirmeleri lazımdır: aksi takdirde hakları tapu sicil ile sabit olmadıkça paylaşmadan hariç bırakılacaktır.

4- Satış bedeli hemen veya verilen mühlet içinde ödenmezse İcra ve İflas Kanununun 133 üncü maddesi gereğince ihale feshedilir. İhaleye katılıp daha sonra ihale bedelini yatırmamak sureti ile ihalenin feshine sebep olan tüm alıcılar ve kelliire teklif ettikleri bedel ile son ihale bedeli arasındaki farktan ve diğer zararlarından ve ayrıca temerrüt faizinden müteselsilli mesul olacaklardır. İhale farkı ve temerrüt faizi ayrıca hükme hacet kalmaksızın dairemizce tahsil olunacak, bu fark, varsa öncelikle teminat bedelinden alınacaktır.

5- Şartname, ilan tarihinden itibaren herkesin görebilmesi için dairede açık olup gideri verildiği takdirde isteyen alıcıya bir örneği gönderilebilir.

6- Satışa iştirak edenlerin şartnameyi görmüş ve münderecatını kabul etmiş sayılacakları, başkaca bilgi almak isteyenlerin 2014/1050 Esas sayılı dosya numarasıyla müdürlüğümüze başvurularını ilan olunur.

B:166378 www.bik.gov.tr  
Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de

T.C. BURSA  
15. ASLİYE CEZA MAHKEMESİ  
Dosya No : 2014/737 Esas

## İLAN

DOSYA NO : 2014/737 KARAR NO : 2015/374

Yaralama suçundan Mahkememizin yukarıda esas ve karar numarası yazılı 27/05/2015 tarihli karar ile yargılanan Siyami ve Duran oğlu , 31/05/1969 d.lu KAMİL KELEŞ tüm aramalara rağmen bulunamamış , mahkeme kararı tebliğ edilememiştir.

7201 Sayılı Tebligat kanununun 29.mad.sı gereğince; Müşteki Sanık Kamil Keleş'in üzerine atılı müşteki sanık Ramazan Çibir'e yönelik basit tıbbi müdahale ile giderilebilecek şekilde yaralamak suçu sabit olduğu müştekinin de sanıktan şikayetçi olduğu anlaşılma ile atılı suçtan sanığın eylemine uyan 5237 s. TCK. nun 86/2 maddesi uyarınca, sanığın kişiliği, suçun işleniş şekli, sanığın kastının oluşumu ve yoğunluğu, suçun konusunun önem ve değeri meydana gelen zarar ve tehlikenin ağırlığı müştekinin rapor durumu nazara alınarak atılı suçtan sanığın takdiren 4 ay hapis Cezası ile cezalandırılmasına,

Sanığın atılı suçu müştekidenden kaynaklanan haksız hareketler ve hakarete tepki olarak haksız tahrik altında işlediği anlaşılma ile sanığın maruz kaldığı haksız tahrikin şekli, boyutu ve zamanı göz önüne alınarak 5237 s. TCK 29. maddesi uyarınca sanığın cezası takdiren 1/2 oranında indirilerek atılı suçtan sanığın 2 ay hapis Cezası ile cezalandırılmasına,

Sanığın yargılama sürecindeki tutum ve davranışları göz önüne alınarak 5237 s. TCK. nun 62. maddesi uyarınca sanığın cezası takdiren 1/6 oranında indirilerek atılı suçtan sanığın neticeten 1 ay 20 gün hapis cezası ile cezalandırılmasına,

Sanığın 5237 s. TCK 53. maddesinin 3. maddesi uyarınca 1. fıkranın ( c ) bendinde yazılı sanığın kendi alt soyu üzerindeki velayet hakkından, vesayet veya kayımlığa ait bir hizmette bulunmaktan koşullu salverilime tarihine kadar; 1. fıkradaki yazılı diğer haklardan ise 2. fıkraya gereğince Cezanın infazı tamamlanuncaya kadaryoksun bırakılmasına,

Hükmolunan sonuç ceza miktarı sanığın kişiliği suç işleme hususundaki eğilimi nazara alınarak yasal koşulları oluşmadığından sanık hakkında verilen cezanın tedbirlere çevrilmesine yer olmadığına, Mahkememizce, atılı suçun işleniş şekli, sanığın kasti suçtan sabıkalı kişilik özellikleri ile duruşmadaki tutum ve davranışları göz önünde bulundurulularak yasal koşullar oluşmadığından 5271 s CMK. 231. maddesi uyarınca sanık hakkında verilen hükmün açıklanmasının geri bırakılmasına karar verilmesine yer olmadığına, Sanığın geçmişteki hali, suç işleme konusundaki eğilimi hükmolunan ceza süresi nazara alındığında yasal koşulları oluşmadığından Sanığa verilen cezanın ertelenmesine yer olmadığına, Sabıka kaydına ve celp edilen ilam suretine göre Bakırköy 29. Asliye Mahkemesinin 2008/234 Esas 2013/43 Karar sayılı ilamı ile mükkerrir olduğu anlaşılma ile sanığın hükmolunan hapis cezasının 5237 s. TCK 58. maddesi uyarınca mükkerrirlere özgü infaz rejimine göre yapılmasına 5275 s.y. 108/2-4-6 maddeleri uyarınca sanığın hapis cezasının infazından sonra sanığa denetimli serbestlik tedbiri uygulanmasına dair karar verilmiş olup, Hüküm özetinin ilanen tebliğine, ilan tarihinden itibaren 15 gün sonra tebliğ edilmiş sayılmasına ayrıca bu tarihten itibaren 7 gün içinde hükmü veren mahkemeye veya bulunan yer mahkemesine bir dilekçe verilmesi veya zabıt katibine bir beyanda bulunulması ve bu beyanın tutanağa geçirilmesi suretiyle yargıtay nezidine temyiz yasa yoluna başvurma hakkı bulunduğu belirtilen süre içinde yasa yoluna başvurulmaması halinde hükmün kesinleşeceğinin İLANEN TEBLİĞİNE, Keyfiyet ilanen tebliğ olunur.

B:163604 www.bik.gov.tr  
Resmi İlanlar www.ilan.gov.tr'de