



## 9 kişiye hayat verecek

Aydın'ın Çine ilçesi'nde meydana gelen kazada ağır yaralanan genç futbolcu Uğur Önel (18), bağışlanan organlarıyla İstanbul, Ankara ve İzmir'de 9 hastaya umut oldu.



## Grip ilacına çekme kararı

Sağlık Bakanlığı, Theraflu Forte Tablet isimli ilacın K0984 serisini, "kapalı blister içerisindeki tablet üzerinde nokta şeklinde bir siyahlık" tespit edilmesinden dolayı 2'nci sınıf B düzeyine çekme kararı aldı.



## Bunları yanlışlıkla yutmuşlar

Hastaların nefes borusu ve midelerinden çıkarılan çengelli iğneden takma dişe, kibrit çöpünden kürdana, tespit boncuğundan vidaya kadar birçok cisim doktorları şaşırttı.

## YAZA İYİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

ABD'de internetten yayın yapan Huffington Post kışın bitmesinin baharın başlamasının yaklaştığı şu günlerde okurlarına sağlıklı yaşam için neler yiyip neler yememeleri gerektiğini sıraladı. İşte, yaz öncesinde fit olmak için yapılması gerekenler:

### BUNLARI YAPIN

- Doğal gıdalarla beslenin
- İşlemden geçmiş gıdalardan uzak durun
- Bol su tüketin (kadınlar için günde sekiz, erkekler için 12 bardak)
- Aktif, hareketli olun
- İyi uyuyun

Susuzluk yorgunluğa neden olur

Altı saatten az uyumak karar verme mekanizmanızı üç bira içmek kadar olumsuz etkiler

### BUNLARI YİYİN

Sebze, Bakliyat, Meyve, Tam tahıl, Fıstık ceviz, Çaylar, Yeşil içecekler, Proteinler, Yağlı balıklar (somon), avokado, halis zeytinyağı, hindistancevizi yağı, SAĞLIKLI YAĞLAR, Yumurta organik tavuk avlanan balık deniz mahsulü kırmızı et

### BUNLARDAN KAÇININ

İşlemden geçen gıdalar, Karbonhidratlar, Gazlı içecek, Kızarmış gıda, Süt ürünleri, Alkol, Gluten, Az miktarda tüketin

## Bilgisayar oyunları stresi azaltıyor

ABD'de Kuzey Carolina Üniversitesi araştırmacıları, bilgisayar oyunları oynamanın, ileri yaşlardaki yetişkinlerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettirdiğini ortaya koydu. "Computers in Human Behavior" tıp dergisinde yayınlanan araştırma, 63 yaş ve üzeri 140 kişi üzerinde 3 gruba ayrılarak yapıldı. 1. grup, düzenli olarak (haftada en az 1 kez), 2. grup 2-3 haftada bir kez video oyunu oynarken, 3. grup ise bilgisayar oyunu hiç oynamadı. Oyun oynamayan gruptakiler yüksek derecede depresyon hissederken, 1. grupta bu durumun çok az olduğu saptandı.

## Romatizmalı tavşana havuz terapisi

İNGİLTERE'de romatizma hastası olan Heidi adındaki tavşan sahibi tarafından haftada iki kez özel hidropol havuzuna götürülüyor.



yine kulaklarını kapatması için kafasına bir saç bandı takılıyor.

götürdüğünü söyledi. Tıpkı suda bir ördek gibi yüzen Heidi'ye tabii ki boğulmaması için küçük köpekler için özel olarak dizayn edilmiş bir can yeleği de takılıyor. Kulaklarının ıslanmasından pek hoşlanmayan Heidi'nin yine kulaklarını kapatması için kafasına bir saç bandı takılıyor.



■ DIŞ HABERLER

## 'Sigara içen gençleri görünce içim acıyor'

Yeşilay heyetiyle görüşen Başbakan Erdoğan "Evden gelirken kız öğrencilerin birer sigara yakıp tütürdüklerini görüyorum. İçim acıyor" dedi

Bülent AYDEMİR/ANKARA

YEŞİLAY Başkanı M. İhsan Karaman başkanlığındaki heyet, önceki gün Ankara'da Cumhurbaşkanı Abdullah Gül, Meclis Başkanı Cemil Çiçek ve Başbakan Tayyip Erdoğan ile görüşti. Projelerini devletin zirvesine anlatan Yeşilay heyeti tam destek aldı. Kapalı görüşmelerde konuşulanlara Habertürk ulaştı. Ayrıntılar şöyle: Yeşilay, toplumda yükselen nargile tüketimi, alkol bağımlılığıyla ilgili kampanya başlatacak. Nisan ayı sonunda Dünya Sağlık Örgütü ile birlikte Küresel Alkol Politikaları sempozyumu düzenlenecek. Başbakan Erdoğan'ın açılışını yapacağı programda Dünya Sağlık Örgütü bir İstanbul deklarasyonunu yayımlayacak.

**BİLİNÇLENME ÖNEMLİ**  
Erdoğan, evinden Başbakanlığa gelirken, yol güzergâhında birçok okul gördüğünü, kızlar da dahil olmak üzere ortaokul öğrencilerinin birer sigara yakıp tütürdüklerini belirterek, "Buna çok üzül-düm. Benim içim acıyor. Sizin yüklediğiniz sorumluluk büyük. Gençlere ulaşmanız lazım" dedi.



Fahri başkan oldu

Yeşilay Başkanı Karaman, Yeşilay Haftası dolayısıyla yaptıkları ziyaretlerde devletin zirvesine, "Yeşilay kolu" pazubantları hediye ettiklerini söyledi. Karaman, "Hoşluk olarak, nostaljik bir hediye olarak bunları verdik. Kendilerini Fahri Yeşilay Kolu başkanları ilan ettik" dedi.

## Nargile için kampanya

Başbakan Erdoğan, nargile konusunda duyarlı olduğunu, zararlı alışkanlık değilmiş gibi gençler arasında bir sosyalleşme aracı olarak yayıldığını söyledi. Erdoğan, cezai tedbirlerden çok bilinçlendirmenin önemli olduğunu vurguladı. Yeşilay, önümüzdeki birkaç ay içinde nargile salgını, alkol bağımlılığıyla ilgili kapsamlı bir kampanya başlatacak. Nargile

alışkanlığının toplumsal temeline ortaya koyacak bir araştırmadan sonra uyandırdığı farkındalık kampanyası devreye girecek. Erdoğan, tütün ve zararları konusunda gerekli yasal düzenlemelerin yapıldığını hatırlatarak, tütün ürünlerinin sunumuyla ilgili Yeşilay'ın çalışmalarının önemli olduğunu söyledi. Erdoğan, cezai tedbirlerden çok bilinçlendirmenin önemine vurgu yaptı.

## Düzenli seks beyin gücünü artırıyor



İTALYA'daki Pavia Üniversitesi'nce yapılan araştırmaya göre düzenli seks ve yeni aşk heyecanı beyin gücünü artırıyor. İtalyan bilim adamları yakın geçmişte aşık olanlara, uzun zamandır ilişkisi olanlara ve yalnızlara kan testi uyguladı. Ortaya çıkan tabloda ilk grubun beyin gücü açısından en enerjik, en güçlü seviyeye işaret eden değerlere sahip olduğu ortaya çıktı.

Uzun süredir birlikte olanların tabloları da olumsuz değildi ancak, yeni heyecanların yaşadığı ilişkilerin daha olumlu bir tablo ortaya çıkardığı saptandı. Uzmanlar sık sık seks yapmanın beyin gücüne olumlu etkisinin yanı sıra stresin atılmasına da yardımcı olduğunu altını çizdi ve "Yeni ilişkilerde duyulan heyecan bu olumlu etkiyi artırıyor" dedi.

## OKURLAR soruyor UZMANI yanıtıyor

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. İhan YARGIÇ

## 'Heyecandan sesim ve ellerim titriyor'

■ 28 yaşında çok çekingen bir erkeğim. Girdiğim bir ortamda herkesin gözünü üstümde hissediyor ve sanki rezil oluyormuşum gibi bir duyguya kapılıyorum. Bu duygudan bir türlü kurtulamıyorum. Heyecandan sesim ve ellerim titremeye başlıyor. Bu nedenle sadece eski arkadaşlarımla görüşüyor ve yeni ortamlara giremiyorum. Özel bir şirkette çalıştığım için isim gereği toplantılarda sunum yapmam gerekiyor. Bu benim için ölmekten beter. Ne kadar üstüne gitsem de sorunumu başa çıkamıyorum.

Sizin durumunuz, basit bir çekingenlikten çok, sosyal fobi olarak tanımlanmalıdır ve ikisi arasında farklılıklar vardır. Çekingen kişi zorlandığı ortama bir süre sonra alışır ve heyecanı yatıştır. Bu tip kişiler yapacakları sunumun başında heyecanlansalar da sonradan rahatlarlar. Oysa sosyal fobideki aşırı heyecan, sunumun sonuna kadar devam eder.

Çekingenlikte titreme, kızarma gibi belirgin bedensel belirtiler olmamaktadır. Sosyal fobide ise sıklıkla bu tip belirtiler görülür. Çekingenlik kişilik düzeyinde gerçekleşmesine karşın sosyal fobi bir "kaygı (anksiyete) bozukluğu"dur. Bu sorun sosyal hayatınızı ve iş performansınızı bozduğu için tedavi olmanızda yarar vardır. Uygun bir tedavi ile bunları aşmanız mümkündür.

## SAĞLIK günlüğü

## Mide kanseri için nefes testiyle teşhis

MİDE kanserinin teşhisine yardımcı olabilecek bir nefes testi geliştirildi. İsraili ve Çinli bilim adamları, nefes verildiğinde tümörlerin yaydığı çok küçük kimyasal parçacıkları saptayabilecek algılayıcılarla donatılan cihazın "kanseri testi" yapabildiğini bildirdiler. İngiliz Kanseri Dergisi'nde yayınlanan, 130 kişinin katıldığı araştırmada bilim adamları, geliştirdikleri testin kansere işaret eden kimyasal belirtileri yüzde 90 başarıyla belirleyebildiğini vurguladılar. Araştırmaya imza atanlardan Hossam Haick, nefes testinin endoskopiye alternatif olabileceğine dikkati çekti. Daha önce bazı araştırmalar, Labrador Retriever cinsi köpeklerin ve Portekiz su köpeklerinin nefesten mesane, cilt, meme, yumurtalık ve akciğer kanserini teşhis edebildiğini göstermişti.

## İHALE İLANI

### T.C. MARDİN VALİLİĞİ MARDİN DEFTERDARLIĞI MİLLİ EMLAK MÜDÜRLÜĞÜ

İli	İlçesi	Mahallesi	Ada	Parsel	m2'si	Hisse	Vasfı	İmar Durumu	Muhammen Bedeli ( TL )	Geçici Teminat ( TL )	İhale Tarihi	İhale Saati
Mardin	Merkez	Nur	873	28	203.301,78	Tam	Arsa	Konut + Ticari Alan E:2,00 H:15,50	132.146.157,00	13.215.000,00	26.03.2013	10:00
Mardin	Merkez	Nur	873	43	38.975,44	Tam	Arsa	Konut Alanı E:2,00 H:15,50	20.462.106,00	2.050.000,00	26.03.2013	11:00

1. Mülkiyeti Hazineye ait, yukarıda tapu kaydı belirtilen taşınmaz mallar, 2886 sayılı Devlet İhale Kanununun 36. maddesi ve İhale Şartnamesi dahilinde Kapalı Teklif Usulü ile satılacaktır.  
2. İhale, 26.03.2013 Salı günü Defterdarlığımız Millî Emlak Müdürlüğü İhale Salonunda ayrı ayrı yapılacaktır.  
3. Gayrimenkullerin muhammen bedeli, geçici teminatı ve ihale saati yukarıda belirtilmiştir.  
4. İsteklilerin, ihale gün ve saatinden en geç 10 dakika öncesine kadar teklif zarfını İhale Komisyonuna vermeleri şarttır. Belirtilen saatten sonra gelen teklifler ve postadaki gecikmeler değerlendirilmeye alınmayacaktır.  
5. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için istenen belgeler:  
a - Tebligat için adres beyanı,  
b - Gerçek kişi olması halinde. Nüfus Cüzdanı fotokopisi, İkametgah ilânı veya yasal yerleşim belgesi,  
c - Tüzel kişi olması halinde ilgisine göre tüzel kişiliğin ortakları, üyeleri veya kurucuları ile tüzel kişiliğin yönetimdeki görevlileri belirten son durumu gösterir Ticaret Sicil Gazetesi veya bu hususları tevsik eden belgeler ile mevzuatı gereği tüzel kişiliğin sicil line kayıtlı bulunduğu Ticaret ve/veya Sanayi Odasından ihaleye ilişkin ilânın yapıldığı yıl içerisinde alınmış belge ve imza sirküleri.  
d - Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren imza beyannamesi veya imza sirküleri.  
e - Ortak girişim olması halinde ortak girişim beyannamesi,  
f - Usulüne uygun teklif mektubunu içeren iç zarf,  
g - İstekliler adına vekaleten iştirak ediliyor ise, istekli adına katılan kişinin ihaleye katılmaya ilişkin noter tasdikli vekaletnamesi ile noter tasdikli imza beyannamesi,  
h - Geçici teminat olarak belirtilen bedeli Defterdarlığımız Muhasebe Müdürlüğüne vizesine yatırarak aldıkları maktubuz veya 2886 Sayılı D.İ.Kanununun 26. maddesinde belirtilen teminat yerine geçen belgelerden herhangi biri olabilir. Banka Teminat Mektubunun verilmesi halinde: "Teminat Mektubunun Geçici, Süresiz, Limit içi olması" ve teyit yazısı'nın ibrazı gerekir.  
6. Şartnamesi mesai saatleri içerisinde Defterdarlığımız Millî Emlak Müdürlüğünde bedelsiz olarak görülebilir.  
7. İhale bedeli defaten ödenebileceği gibi, talep üzerine; ihale bedelinin 1/4'ü peşin, kalan kısma Kanuni faiz uygulanmak suretiyle en fazla 24 ay vade - 8 eşit taksitlendirme yapılabilecektir.  
8. Hazine taşınmaz mallarının satışı KDV'den müstesna olup, 5 yıl süreyle Emlak Vergisine tabi değildir.  
9. Komisyon ihaleyi yapıp yapmamakta serbesttir.  
Ayrıca bu ihaleye ilişkin bilgiler, Türkiye genelindeki ihale bilgileri www.milliemlak.gov.tr, www.mardinderterdarligi.gov.tr adreslerinden öğrenilebilir. ( TEL.: 0482 212 12 75 ) İlan olunur.