

# Londra Sağlık Turizmi Fuarı'nda Türkiye de temsil edildi

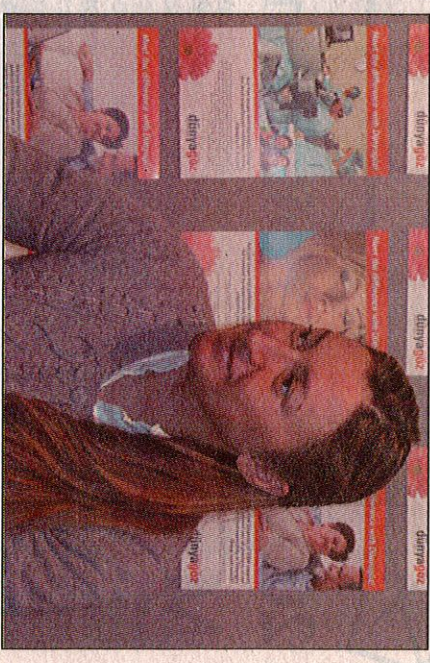
Tüm dünyadan otuz yakın sağlık kurumunu ve aracı sağlık kuruluşunu 'The Health Tourism Show' fuarında Türkiye, Dünya Göz Hastanesi ve Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'yle temsil edildi.

Tüm dünyadan otuz yakın sağlık kurumunu ve aracı sağlık kuruluşunu bulduğu 'The Health Tourism Show' geçtiğimiz hafta sonu Londra Olimpiya'da gerçekleşti. Bu yıl ilki gerçekleştirilen Sağlık Turizmi fuarında Singa-

pur, Tunus, Belçika, Norveç, İsviçre, Kıbrıs, Güney Afrika gibi ülkelerden katılımcılara birlikte Türkiye, Dünya Göz Hastanesi ve Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'yle temsil edildi. Fuarda görüşüğümüz Dünya Göz Hastanesi İş Geliş-

tirme Direktörü Selin Yıldırım Paker 2008 yılı içinde yaklaşık 20 bin yabancı hastaya hizmet verdiklerini belirtirken 2009 yılı hedeflediklerinin 25 bin'i aşkın yabancı hastayı görüşüğüne kavuşumak olduğunu sözlerine ekledi. Amsterdam ve Berlin'de açılan şubelerini takiben sırada İngiltere'de açılacak bir şubenin yine 2009 yılı hedefleri arasında olduğunu be-

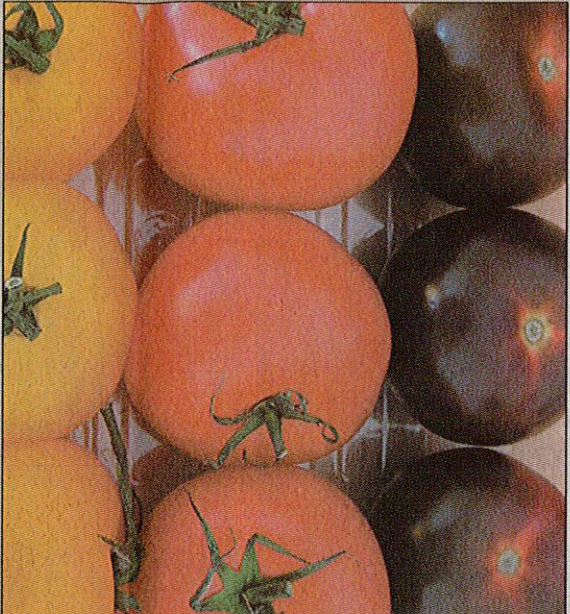
lirten Paker 'yurtdışında açılan şubeler ile hastaların ön muayene ve tedavileri somrasında gelen kontrollerini artık kendi ülkelerinde yapabilecektik. İngiltere'deki vatandaşlarımız buradaki şubeniz açılana kadar arzu ederlense Amsterdam kliniğimizi kullanarak' şeklinde konuştu. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi ise fuara katılımının yanı sıra Kıbrıs Türk Top-



Dünya Göz Hastanesi İş Geliştirme Direktörü Selin Yıldırım Paker

lum Merkezi'nde halka açık bir seminer düzenledi. Tulip Holidays'den İbrahim Sökmen ve Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nden Gupse Juliar'ın hazır bulunduğu seminerde Yeditepe Üniversitesi Göz Hastanesi Başhekimini Prof. Dr. M. Levent Alımlıgil göz hastalıklarını teşhi ve tedavisine ilişkin bilgiler

kin bilgiler verdikten sonra katılımcıların sorularını yanıtladı. Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Kurumsal İlişkiler ve İş Geliştirme Uzmanı Gupse Juliar bu yıl ikincisini düzenledikleri seminerlerin özetinde ayarlarda da farklı konular ile sürdürmeyi düşündüklerini belirtti.



## Kansere karşı mor domates!

**M**or domatesler aslan ağzı ile domatesin genlerinden yararlanarak üretildi.

Böğürtlen renginde, etik büyüklüğünde olan ve aslan ağzı bittikisiyle domates genlerinin karıştırılmasıyla üretilen bu domateslerin, kanserli farelerin yaşantılarını uzattığı gözlemlendi. Aslan ağzı bittikisinin domateslerdeki antokyanin adlı antioksidan pigmentini arttırdığı belirtiliyor.

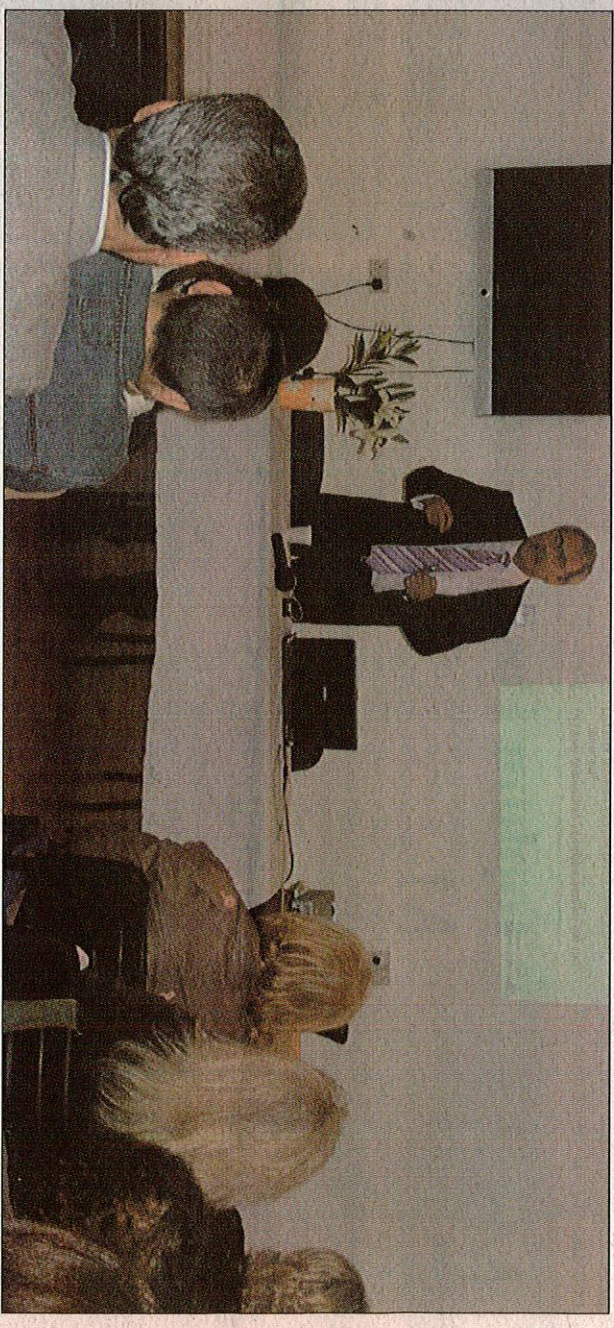
Norwich'deki John Innes araştırma merkezinden bir grup uzman bu domateslerin kanserli fareler üzerindeki etkisiyle ilgili araştırmasının sonuçları Nature Biotechnology adlı bilim dergisinde yayımlandı. Domateslerde genetik değişikliklerle artırılan ve kansere karşı etkili olduğu düşünülen antokyanin maddesi böğürtlen, diken dudu, kuş kırazi gibi yabam yemişlerde yüksek düzeyde bulunan ve özellikle bağırsak kanserinde, kanser hücrelerinin yayılmasını ciddi ölçüde engellediği kanıtlanan bir pigment. Antokyaninin ayrıca kalp hastalıkları ve yaşlılıkta ortaya çıkan bazı hastalıklara

da karşı da koruyucu etkisi olduğu, gömmevi geliştirdiği, obezlikten korunmaya yardımcı olduğu ve enfeksiyonlara iyi geldiği düşünülüyor.

John Innes merkezinden uzmanlar, bu çalışmalarında, sağlığa iyi gelen bu maddenin, genetik değişiklikleri, daha yaygın olarak tüketilen meyve ve sebzelerde de yüksek düzeyde bulunabilmesini hedefliyordu.

Bunun için seçtikleri domatesin, zaten ilköpen ve flavonoidler gibi yararlı antioksidanları yüksek düzeylerde barındıran bir sebze.

İngiliz bilim adamları, bu domateslerin Avrupa'nın genetik olarak değiştirilmiş gıdalara uyguladığı kuralları nedemyle İngiltere'de olmasa da, başka yerlerde üç yıl içinde piyasaya sunulabileceğini söylüyorlar. Avrupa yasaları, bu tür gıdaların satılmadan önce, sıkı güvenlik testlerinden geçirilmesini şart koşuyor. Mor domateslerin, bu konudaki kuralların daha gevşek olduğu Amerika, Hindistan ve Çin'de satışa sunulabileceği belirtiliyor



Yeditepe Üniversitesi Göz Hastanesi Başhekimini Prof. Dr. M. Levent Alımlıgil

## Kış depresyonuna karşı balık yiyin

**M**edical Park Bahçeşehir Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Emel Unutmaz, kış aylarını sağlıklı beslenerek geçirmenin önemine dikkat çekti. Kışın gelmesiyle birlikte, beslenme alışkanlıklarının da sosyal hayatta meydana gelen değişikliklere paralel olarak farklılaşacağını belirtti. Unutmaz, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Kışın, evde oturma saatleri artar ve fiziksel aktivite imkanları azalır. Giyilen kıyafetler kiloyu örttüğü için kilo kontrolü gözardı edilebilir. Ayrıca enteksiyon hastalıklarına yakalanma riski de artar. Kışın mutsuzluk eğilimleri de artabilir ve buna bağlı olarak da basit şekeri gıdalara eğilim ortaya çıkar." Emel Unutmaz, kişi sağlıklı bir şekilde geçirmek isteyenlere şu önerilerde bulundu:

**Vitamin almak şart!**

- Gribal enfeksiyonları önlemek ve vücut savunmalarını güçlendirmek için antioksidan vitaminler açısından zengin besinleri, günlük beslenme düzeninizde mutlaka bulundurmamız. Almanız gereken başlıca vitaminler; A vitamini, E vitamini, selenyum, çinko ve C vitamini.
- Probiyotikler de bağırsıklık sistemine destek olan besinlerdir. Günlük beslenmenize, süt veya yoğurtun yerine probiyotik yoğurt veya kefir koyabilir ve bu besinlerin olumlu etkilerinden yararlanabilirsiniz.
- Stresi kontrol altına almak için B grubu vitaminlerinden zengin beslenmek fayda var. Tam tahıllı ekmelekler, kurubaklagiller ve yağlı yapraklı sebzeler, et ve süt ürünleri tüketilebilir. Sebze ve meyve tüketmek,

bol su içmek ve balık tüketmek.

### Akılcı beslenin!

● Ev veya kapalı mekamlarda fazla zaman geçiriyor olmak, sosyal aktiviteleri yemekle sınırlandırmaya neden olabilir. Böyle bir döngüye girdiyse, 'akılcı besin' tercihleri yapmanız. Tatlı ihtiyacını meyvelerden, sıvı ihtiyacını ayran ya da maden suyu gibi sağ-

lıklı ve kalorisi düşük besinlerden sağlanmalıdır. Yemeklerinizi doğru yöntemlerle pişirilmiş, karbonhidrat, protein ve yağ dengeli sağlayacak besinlerden tercih etmelisiniz.

● Azalan fiziksel aktivite için önlem alınmalıdır. Yürüyüş yapmak, asansör kullanmak ve evde düzenli egzersizler yapmak gibi önlemler alınmalıdır.

