

Geleceği genin anlatsın



Yanak içinden alınan basit bir doku örneği ile yapılan genetik testlerle vücudunuzda hasar oluşmadan tedbir alabileceksiniz

Hayatınız boyunca yaşayabileceğiniz hastalıkların sırrı genlerinizde saklı. Hastalıkların ortaya çıkmasının ardından vücutta oluşacak hasarları tedavi etmek yerine, henüz hiç hasta olmadan önlem almanız hayatınızı yüksek kalitede sürdürebilmeniz için büyük önem taşıyor.

Kadıköy Şifa Sağlık Grubu İleri Önleyici ve Tamamlayıcı Tıp Bölümü Medikal Direktörü Uzm. Dr. Cenk Oğurtanı, insanların kendilerini zorlamadan yaptırabilecekleri basit testler aracılığıyla karşılaşılabilecekleri riskleri önceden görebilme şanslarının olduğunu söyledi.

Hastanın sağlık sorunlarını ince-



Cenk Oğurtanı

leyen Dr. Oğurtanı, "Beslenme, uyuma, genel yaşam alışkanlıkları ve çalışma şartları ayrıntılarıyla saptanıyor. Akrabaların sağlık durumları ve kalıtsal hastalıkları da önemli. Sigara, obezite, hipertansiyon, damar sertliği, diyabet gibi beş ana etkeni özellikle inceliyoruz. Sonra test aş-

masına geliyoruz. **GentestVital** analizleriyle, hastanın genetik yapısını belirliyoruz. Testin yanı sıra yaşam tarzı ve akrabaların hastalıkları incelendiğinde önümüze bir harita çıkıyor. Diyetisyen ve egzersiz danışmalarının da görüşlerini alarak hangi hastalıklara yatkın olduğunu, beslenme tarzını ve spor programını belirliyoruz" diye konuştu.

Yumurta: Anne sütü gibi faydalı

HER GÜN BİR TANE

YÜKSEK kalitede protein bulandıran yumurta, anne sütüne benzeyen tek ürün! Yumurta Üreticileri Merkez Birliği Başkanı Derya Pala, "Yumurtanın etkisini anlatmak için 'Kıran Kazanır' isimli kampanya başlattık. Herkes günde bir tane yumurta yemeli" dedi. Hacettepe Üniversitesi'nden Prof. Dr. Neslişah Rakıcıoğlu da yumurtanın faydalarını şöyle sıraladı:

- **B2, B12 ve E** vitaminlerini barındırır.
- **BÜLUĞ** çağındakiler mutlaka tüketmeli.
- **HAMİLE** ya da emziren kadınların protein gereksimini karşılar.
- **KAHVALTIDA** yumurta tüketilmesi tokluk hissi verir. Diyet için faydalı.
- **BESİN** ögesi içeriği yoğun olmakla birlikte enerji içeriği düşük olur.
- **BİR** yumurta 70 kalori içerir. 2 bin kalorik diyet katkısı sadece yüzde 3.5 oluyor.
- **YAŞLILARDA**, egzersize yanıt olarak kas kütesinin gelişimi için gerekli.



Derya Pala ve reklam filmi oyuncusu Buğra yumurtayı 'kıran kazanır' dedi.

Oynaya oynaya beslenmeyi öğrenin çocuklar



ÇOCUKLARIN sağlıklı beslenme bilincini artırmak için Kadıköy Şifa Sağlık Grubu, Sağlıklı Beslenme Oyun Grubu Projesi' başlattı. Beslenme ve Diyet Uzmanı Seda Bahtiyar Tatay, "Kendi yaşlarıyla bir saat boyunca oynayan çocuklar, resim ve kes-yapıştır gibi etkinliklere katılıyor. Her derste bir yiyecek grubunu öğreniyorlar. Böylece yiyecekleri tanıyıp onların büyüme, gelişme ve öğrenmelerine ne gibi etkileri olabileceğini görüyorlar" dedi.