



İRENBE

DERGİ

YIL: 5 SAYI: 24 İLKBAHAR 2009

Anneler Gününüz Kutlu Olsun!



Anneler Günü'nüz kutlu olsun!



Bir tek kokusu için
aylar, hatta bazen yıllar süren
cefakar bekleyişlerin
baş kaırmanı anneler,
bugünü en çok siz
hak ediyorsunuz...
İrenbe olarak her zaman
sizin yanınızdayız!



özel

İRENBE

Kadın Hastalıkları ve Doğum Dalı Merkezi
Tüp Bebek Merkezi

www.irenbe.com.tr

Anneler Gününüz Kutlu Olsun!



Ebru-Lara Özbal

Fotoğraf: Sema Karahan

İMTİYAZ SAHİBİ

OP. DR. DİLEK ASLAN
daslan@irenbe.com

YAYIN YÖNETMENİ

HAMZA ÖZ
hamza@aynareklam.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

GÜVEN BERKEM
gberkem@irenbe.com

SORUMLU MÜDÜR

NURTEN GEBOLOĞLU
ngebol@irenbe.com

KOORDİNATÖR

OP. DR. BÜLENT URAN
bulent_uran@yahoo.com

YAYIN KURULU

OP. DR. DİLEK ASLAN
DOÇ. DR. GÜVEN ASLAN
DİŞ HEKİMİ AHMET CESUR
PROF. DR. ESEN DEMİR
PROF. DR. ŞADAN GÖKOVALI
DİŞ HEKİMİ ÖZLEM KEKEÇ
BİYOLOG ZERRİN SERTKAYA
OP. DR. ARAL ÖZBAL
OP. DR. GÜLNAZ ŞAHİN

EDİTORYAL ÜRETİM VE YAPIM

AYNA REKLAM LTD. ŞTİ
1447 SOKAK NO: 6 D: 4 ALSANCAK
TEL: 0232 464 39 32 - 464 25 29
FAKS: 0232 463 69 31
www.aynareklam.com
info@aynareklam.com

ÖZEL İRENBE KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM DAL MERKEZİ - TÜP BEBEK MERKEZİ'NİN HAZIRLADIĞI BİR DERGİDİR.

www.irenbe.com | www.kadinvegebelik.org

DANIŞMA KURULU

PROF. DR. METE AKİŞU
UZ. DR. FATİH AKMAN
PROF. DR. M. HALİT ANDAÇ
PROF. DR. H. UĞUR BABUÇCU
DOÇ. DR. ALİ BALOĞLU
DR. MURAT BAŞ
PROF. DR. BAHATTİN CANBEYLİ
OP. DR. İLGÜN CANBEYLİ
PROF. DR. M. ŞEREFETTİN CANDA
PROF. DR. TULAY CANDA
PROF. DR. ERDOĞAN ÇETİNGÜL
UZ. DR. HÜSEYİN DAMAR
PROF. DR. ÖMER DİNÇER
UZ. DR. ERDAL DUMAN
PROF. DR. YAKUP ERATA
PROF. DR. DERYA ERÇAL
OP. DR. TUNCAY FİLİZ
OP. DR. OSMAN GÜNGÖR
UZ. DR. UĞUR GÜRGAN
BİYOLOG ESEN FATMA KABADAYI
OP. DR. ALAATTİN KAÇAR
DOÇ. DR. HASAN KAFALI
UZ. EMB. FÜSUN KARAARSLAN
PROF. DR. MERAL KOYUNCUOĞLU
UZ. DR. DEMET KUMOVA
OP. DR. SEFA KURT
PROF. DR. NİLGÜN KÜLTÜRSAY
PROF. DR. AHMET MADEN
OP. DR. AYDIN MEVSİM
OP. DR. SONER RECAİ ÖNER
OP. DR. A. SEÇKİN ÖNOĞLU
Y. HEMŞ. İPEK ÖNTÜRKLER
PROF. DR. ATA ÖNVURAL
OP. DR. AYŞE ÖZBAKKALOĞLU
UZ. DR. MERT ÖZBAKKALOĞLU
PROF. DR. HASAN ÖZKAN
PROF. DR. FERDA ÖZKINAY
PROF. DR. CİHANGİR ÖZKINAY
UZ. DR. ÜLKÜMEN RODOPLU
OP. DR. SALİH SADIK
OP. DR. M. AKİF ŞANLI
UZ. DR. TUĞRUL ŞAHBAZ
PROF. DR. EROL TAVMERGEN
OP. DR. CÜNEYT TUĞRUL
DOÇ. DR. TURAN UÇKUN
OP. DR. SELDA UYSAL
OP. DR. ERDAL YERMEZ

ABONE SORUMLUSU

GÖNÜL AYRAN
gayran@irenbe.com

BASKI

KBA OFSET VE REKLAM HİZMETLERİ
FATİH CADDESİ 301 SOKAK NO:26
ÇAMDİBİ BORNOVA İZMİR
TEL: 0232 435 00 18

YAYIN TÜRÜ

YAYGIN SÜRELİ YAYIN

BASKI TARİHİ

07.05.2009

YASAL HAKLAR

İRENBE DERGİSİNDE YER ALAN
YAZI VE RESİMLERDEN KAYNAK
GÖSTERİLEREK ALINTI YAPILABİLİR.
YAYINLANAN YAZILARIN
SORUMLULUĞU YAZARINA AİTTİR.

İRENBE KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM DAL MERKEZİ - TÜP BEBEK MERKEZİ

TALATPAŞA BULVARI 1436 SOKAK NO: 6
ALSANCAK İZMİR
TEL: 0232 464 58 88
FAKS: 0232 464 58 89
GSM: 0533 466 29 20 | 0532 755 43 33

Gebeliğe hazır mısınız?

Pınar ERSÖZ
Psikolog & Yaşam Koçu



Hamilelikte BESLENME

Diyetisyen Aslı Kinsiz
asli_kinsiz@hotmail.com

Laser ve Mikroskopik TESE

Op. Dr. Dilek Aslan
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Başarı Öyküsü

Su gibi güçlü, su gibi temiz,
su gibi hayat kaynağı;
Arda ve Tuna



İkiz Bebek Sahibi Olmak

Dr. Yılmaz Bay
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Hipe rtansiyon

Prof. Dr. Cahide Soydaş Çınar
Kalp Damar Hastalıkları Uzmanı



SOYBAĞI

Av. Bilge Solak



Sinsi Yara: SİĞARA - 2

Özlem Kekeç
Diş Hekimi

Mutlu olmak...

Mutlu olmak, umut etmekle, hayal etmekle başlar. Umutun, hayalin başarılmasının da mutluluk olduğunu düşünüyorum. Her mutluluk bir emek ister, çaba ister. Emeksiz, sevgisiz mutluluk olmaz.

Aynı bir dağa, zirveye tırmanan bir dağcı örneğinde olduğu gibi, zirveye ulaşmak bir hayaldir, bir hedeftir. Birçok zorluklardan geçeceksin, terleyeceksin, tehlikeler atlatacaksın ve zirveye ulaştığında da derin bir "Ohh..." çekeceksin. İşte bu mutluluk olsa gerek...

Gerçekten de mutlu olmanın formülü var mı? Mutlu olmanın sırları diye pek çok kitaplar yazılır, yollar gösterilir. Kişi, birey, topluluklara, yöneticilere göre mutluluğun tanımı, anahtarları farklı farklıdır. Hele yazar ya da şairlere göre daha da farklıdır mutluluğun tanımı. Ne diyor Nazım Hikmet; "...sen mutluluğun resmini yapabilir misin Abidin / İşin kolayına kaçmadan..."

Mutluğu yakalayabilmek için bazı öncelikler vardır. Ön koşullar vardır. Bunların başında sağlık gelir. Sağlıklı olmadan mutluluğun tanımını yapamazsınız, bir yerleri eksik kalır. Sağlıkla birlikte at başı giden diğer öncelikler arasında, iş bulmak, can güvenliği gibi daha pek çok koşul sayılabilir. Ancak sağlık ve sağlıklı olmadan mutlu olabilmeyi düşünemiyorum.

İşte bu sayıda da İrenbe dergisi özellikle sağlığımız açısından çok güzel yazıları size sunuyor. Bunların başında; Prof Dr. Cahide Soydaş Çınar'ın "Hipertansiyon" yazısını, söyleşi-

sini okumada geçmeyin. Mutluluğu yakalamada önemli adım taşlarından olan ruhsal sağlığı yakalamada da Op. Dr. Bülent Uran'ın çabalarını alkışlamak gerekir. "7 Path Self Hipnoz" yazısı pek hoş ve doyurucu bir yazı. Hani zaman zaman ben de bu yolları denesem mi diye düşünmüyor değilim.

Anne adaylarına da sağlıklı bir gebelik dönemi için "Gebelikte Sağlıklı Beslenme" yazısı anne ve baba adaylarının kacırmamaları gereken bir yazı.

Mutluluğu yakalamada bu ayki "Başarı Öyküsü"nün kahramanları Makbule, Ali İndibay çiftinin "mutluluğu" yakalamada nasıl bir çaba gösterdiklerini alkışlayarak okuyacaksınız. İşte bu başarıya ulaşmak için "İrenbe Tüp Bebek Merkezi" ekibinin yapmış oldukları yenileme ve atılım yazıları- la, embriyoloji laboratuvarı sorumlumuz Zerrin Sertkaya'nın "IVF Tedavisine İnanmanın Önemi" isimli yazısında başarı ve mutluluğa ulaşmada gösterdikleri sabır, çaba ve sevgi taşlarının izlerini görebileceksiniz.

Bundan önce olduğu gibi bu sayımızda da emeği geçen tüm çalışanlarımıza ve yazarlarımıza bir kez daha teşekkür ederken, 8. İrenbe Tüp Bebek Merkezi Çocuk Şenliği'nde cıvı cıvı büyüyen, gelişen, geleceğimiz İrenbe çocuklarıyla ve aileleriyle birlikte olmak dileğiyle tüm annelerin, anneler gününü kutlar mutluluklar dilerim.

Editör

GEBELİĞE HAZIRLANMAK İÇİN EŞLERİN ORTAKLAŞA KARAR VERMELERİ ŞARTTIR. ÇİFTİN HAYATINDA ÖNEMLİ DEĞİŞİKLİKLER OLACAĞINI KABUL ETMELERİ GEREKİR. ÇİFTİN HAYATLARININ, İŞ, KARIYER, EKONOMİK YAPI, SOYSAL İLİŞKİLERİ GİBİ ALANLARDA OLUŞACAK DEĞİŞİKLİKLERİN FARKINDA OLMALARI VE BUNLARLA İLGİLİ GERÇEKÇİ BİR DEĞERLENDİRME YAPMALARI DOĞRU KARAR ALMALARINI SAĞLAR...

Gebeliğe hazır mısınız?

Artık kendinizi anne olmaya hazır hissediyorsunuz. Peki hamilelikten önce dikkat etmeniz gereken faktörler olduğunu biliyor musunuz? Gebelik döneminde olduğu gibi öncesinde de anne ve bebek sağlığı açısından bilmeniz gereken noktalar var.

Hamilelikte bir çok fiziksel değişiklikler yaşanır. Mide bulantıları yaşanır. Bunun sebebi; tat ve koku alma duyularının farklı çalışmasıdır. Fakat bedensel değişimler kadar duygusal dalgalanmalar da göz ardı edilemez. "Gebeliğe hazır mıyım? Nasıl bir anne olacağım?" sorusu ise her anne olmayı düşünen gebelik adayı için kaygı kaynağıdır. Oysa ki yaşanan değişimler kişiden kişiye değişiklik gösterir; hatta tamamen farklı bir duygu durum içinde olunabilir. Bazı kadınlar mutlu, enerjik, gebelik öncesindeki yaşamlarından hiç ödün vermeden gebeliği yaşarken; bazı kadınlar ise kronik bir yorgunluk hissederler. Bazı kadınlar için onlara çok özelmis gibi davranılması (örneğin; otobüste yer verilmesi, paket-

lerinin taşınması) onları son derece mutlu ederken; bazı kadınları ise mutsuz bir ruh hali içinde hissetmesine neden olabilir. Bu sürecin nasıl geçeceği ise aslında kişinin gebeliğe hazır olup olmaması ile bağlantılı olan bir durumdur. Anne adayı ve eşinin bir bebek sahibi olmaya, bu dönemin getireceği fiziksel değişikliklere ve duygusal dalgalanmalara ne kadar hazır olduğuyla doğrudan ilişkilidir.

Gebeliğe Hazırlanmak Ne Anlama Gelir?

• Eşlerin ortak karar almaları:

Gebeliğe hazırlanmak için eşlerin ortaklaşa karar vermeleri şarttır. Çiftin hayatında önemli değişiklikler olacağını kabul etmeleri gerekir. Çiftin; hayatlarının, iş, kariyer, ekonomik yapı, sosyal ilişkileri gibi alanlarda oluşacak değişikliklerin farkında oluşları ve bunlarla ilgili gerçekçi bir değerlendirme yapmaları doğru karar almalarını sağlar. Fakat bu karar kesinlikle ortak alınmalıdır. Çift çocuk yapma nedenlerini

karşılıklı olarak bilmelidir. Amaç sadece bir çocuk sahibi olmak isteme olmalıdır. Bazı durumlarda ilişkiye yenilik getireceği, yolunda gitmeyen ilişkiyi düzeltereği düşüncesi ile çocuk sahibi olunmak istenmektedir. Bu durum çifte maddi ve manevi yük oluşturacağından bu yaklaşım kesinlikle yanlış olarak değerlendirilmektedir. Eşlerden birinin bu kararla ilgili tereddütleri varsa, bu karar iyice konuşulup tartışılmalıdır. Eğer çözüme ulaşılmıyorsa; çiftin bu kararı bir profesyonel (psikolog, aile terapisti..) ile değerlendirmesinde fayda vardır.

• Psikolojik olarak bebeğe hazır oluş:

Çocuğun yıllar içerisindeki ruh sağlığını ve psikososyal gelişimi üzerinde, aile ortamının yoğun etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Bu nedenle doğacak bebek için eşlerin psikolojik olarak hazır olmaları önem arz etmektedir. Çocuğun seçme şansı olmadığı anne babası ve mecburen katılmak zorunda olduğu, hayatının ilk evrelerini geçireceği bu aile ortamı onun geleceğinin belirlenmesinde en büyük adımdır. Eşler yeni gelecek aile bireyine karşı daha doğmadan sevgi dolu beklentiler içerisinde olmalıdırlar. Yani hamilelik planlanan, istenilen ve beklenen bir hamilelik olmalıdır. Yeni bebek onlara anne veya baba olma duygusunu hissettirecek ve anne babalar bu durumdan büyük bir keyif alacaklardır.

Yeni doğacak bebeğin en büyük ihtiyacı sevgi dolu bir aile ortamı ve onu devamlı seven, onunla birlikte vakit geçirmekten mutluluk hisseden, onu koruyan anne ve babasının olmasıdır. Anne babanın çocuk doğmadan önce, onun sadece fiziksel gereksinimlerinin olmadığını ek olarak duygusal olarak da devamlı sevgi ve ilgiye ihtiyacı olan bir birey olduğunu unutmamaları gerekir. Bu sevgi dolu ortam, doğacak bebek için daha gebelik dönemindeyken hissettirilmelidir. Özellikle daha gebelik döneminde annenin kendini mutlu ve huzurlu hissetmesi, yeni doğacak bebek için heyecanlanması ve bu konuda kendini rahat hissetmesi önemlidir. Elbette ki bunun sağlanmasında babanın anneye olan psikolojik desteği ve yardımı, ek olarak diğer çevredeki bireylerin annenin bu durumunu onaylaması ve ona yardımcı olması annenin psikolojik rahatlığının sağlanması açısından gereklidir.

• Baba adayının gebeliğe hazır oluşu:

Gebeliğe sadece anne adayının değil baba adayının da hazır olması gerekmektedir. Gebelik süresince eşinde oluşacak fiziksel ve ruhsal değişiklikler hakkında baba adayının bilgi sahibi oluşu çiftleri bu sürece hazır hale getirir. Gebelik döneminde anne adayı kendini çirkin hissedebilir, her şeye daha fazla alınır, insanlar arası ilişkilerde daha hassastır, ağlamaları başlamıştır. Bu duruma karşı baba adayı hazırlıklı olmalı, gebenin bu hasas dönemini göz ardı etmemelidir.

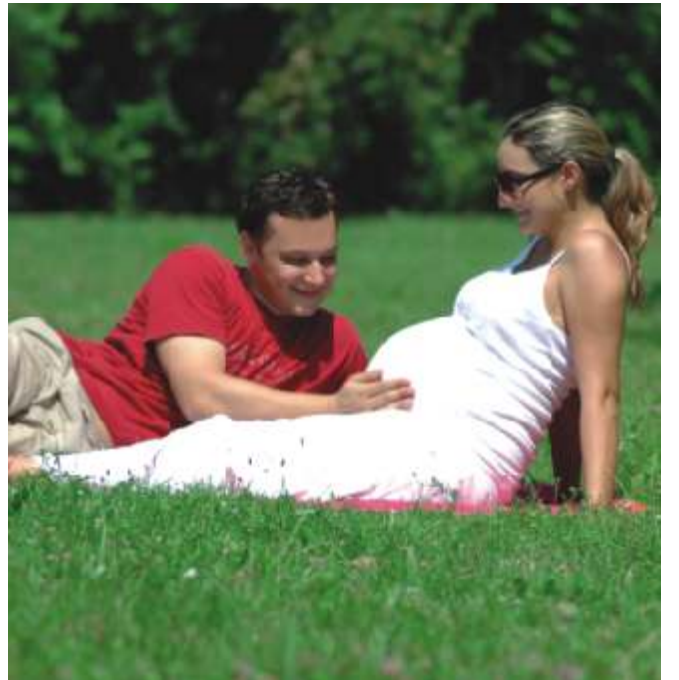
ÇOCUĞUN SEÇME ŞANSI OLMADIĞI ANNE BABASI VE MECBUREN KATILMAK ZORUNDA OLDUĞU, HAYATININ İLK EVRELERİNİ GEÇİRECEĞİ BU AİLE ORTAMI ONUN GELECEĞİNİN BELİRLENMESİNDE EN BÜYÜK ADIMDIR. EŞLER YENİ GELECEK AİLE BİREYİNE KARŞI, O DAHA DOĞMADAN SEVGİ DOLU BEKLENTİLER İÇERİSİNDE OLMALIDIRLAR.

• Bilgi sahibi olmak

Bebeğin zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimi hakkında bilgi sahibi olmak genellikle sonraki dönemlere bırakılmaktadır. Çocuklar büyüdükçe, geliştikçe o döneme ait gelişimleri takip edilmekte, sorun çıktığında o soruna dair çözümler aranmakta ve yine genellikle geleneksel yöntemler tercih edilmektedir. Oysa çocuk gelişimi ve eğitimi başlı başına teknik bir konudur, bir bilimdir. Hatta birkaç bilim dalı bu konuyla ilgilenmektedir. İnsanın mizacı, bilişsel, duygusal ve fizyolojik gelişimi özellikle yaşamın ilk 6 yılında çok hızlı oluşur. Bu yıllar insan yaşamı yönünden çok önemlidir. Bu dönemde bebeği gelişim özellikleriyle tanımak ve gelişmesi için gerekli ortamı hazırlamak, ona destek olmak çok önemlidir. Bunu göz önünde bulundurduğumuzda anne-babanın özellikle 0-6 yaşa ait gelişim özellikleri hakkında bilgi sahibi olmasının önemi görülmektedir.

• 0-2 yaş döneminin gelişim özellikleri ve olması gereken anne-baba tavrı

Yeni doğan bebeğin gelişimi ilk yılda çok hızlı olur. Bu dönemin en önemli özelliği bebeğin yetişkinliğine bağımlı olması, o olmadan hayatını devam ettirememesidir. Fiziksel



İLK 2 YILDA ÇOCUĞUN BAĞLANABİLECEĞİ BİR YETİŞKİNİN OLMASI ÖNEMLİDİR. BU BAĞLILIK ÇOCUĞUN BİREY OLMAYA GEÇİŞ SÜRECİNDE ETKİLİDİR VE DIŞ DÜNYA İLE İLİŞKİ KURMASINDA İSTEK VE İHTİYAÇLARININ BELİRTMESİNDE VE KARŞILAMASINDA BİR ARAÇ OLARAK DA KULLANILIR.

ihtiyaçları için doğuştan getirdiği bazı reflekslere sahiptirler. Ancak refleksler tek başlarına yani bir yetişkinin desteği olmaksızın hayatını sürdürmeyi sağlayamazlar. Bu dönemde bebeğin, beslenmesi, temizliği, uykusu kadar önemli olan bir husus da bebeğin ilgi ve şefkatle sevilmesidir.

Yapılan bir çok araştırma bebeklik döneminde sevgiden yoksun bırakılan bebeklerin çok iyi bakılsalar bile duygusal bazı problemler yaşama olasılıklarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Hatta bazı durumlarda yine iyi bakılan çocukların sırf sevgiden yoksun bırakıldıkları için fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin bile yeterli düzeye ulaşmadığı gözlenmiştir. İlk yılda bebeğin uyku, beslenme ve temizlik ihtiyacının düzenli ve yeterli karşılanması önem teşkil eder. Bebeğin ihtiyaçlarının zamanında ve yeterli karşılanması bebeğin dış dünyaya ve anneye olan güveninin ilk basamağını oluşturur. Bu yolla hem dış dünya ile ilişki kurmayı ve güven duymayı öğrenir hem de kendisine bakan, onu seven ve ihtiyaçlarını karşılayan kişiye bağlılık geliştirir.

İlk 2 yılda çocuğun bağlanabileceği bir yetişkinin olması önemlidir. Bu bağlılık çocuğun birey olmaya geçiş sürecinde etkilidir ve dış dünya ile ilişki kurmasında istek ve ihtiyaçlarının belirtmesinde ve karşılamasında bir araç olarak da kullanılır. Ve daha sonra kendi ihtiyaçlarını karşılamayı öğrendikçe ve becerileri geliştikçe birey olma özelliği gelişir. Bu dönemde de yetişkine olan bağlılığından kurtularak kendine güvenmeyi öğrenir, bağımsız bir birey olur ve sorun çözebilme yetisini geliştirir. Bebeklerin hareket becerileri geliştikçe, merakları ve çevreye olan ilgileri arttıkça çevreyle olan iletişimleri de artar. Özellikle bebeğin yürümeye başladığı 1 yaş civarında, onu fiziksel zararlardan korumak amacıyla hareket etmesine, çevreyi keşfetmesine fir-

sat vermek bu dönemdeki sosyal, zihinsel ve duygusal gelişiminin desteklenmesi bakımından önem taşır. Bu dönemde çocuğu koruma düşüncesiyle çok müdahale etmek, durdurmak, dokunmasına, becerilerini denemesine izin vermemek ve engelleyici olmak hem çocuğun kendine güvenmesini olumsuz etkiler hem de becerilerini geliştiremez

ve bu nedenle de bağımlı hissetme olasılığı artar. Aynı şekilde 2 yaş civarında çocukların hareketliliklerinde ciddi bir artış gözlenir. Motor koordinasyonları artmıştır, birçok şeyi kendi kendilerine yapmak isterler. Bu dönemdeki destek çocuğun deneyimleyerek öğrenmesini arttıracığı için hem zihinsel gelişim açısından hem de yine benlik saygısının gelişimi açısından büyük önem taşır. Yine bu dönemde çocuk ev eşyalarını ve çevresini tanıma ihtiyacındadır. Oyun oynama konusunda desteğe ihtiyaç duyar. Hareketli oyuncakları ilgisini çeker. Sosyal olarak yeterince gelişmedikleri için yaşatlarıyla oyun kuramazlar. Bu nedenle anne-babayla veya kendilerinden büyük kendisini idare edebilecek daha büyük çocuklarla oynarlar. Bu dönemde anne babanın çocukla oynaması

sadece çocuğun oyun ihtiyacını karşılamak anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda ebeveynin çocukla kurması gereken iletişimi geliştirmek, çocuğu tanımak, duygusal gelişimini takip etmek açısından da oldukça önemlidir. Ayrıca çocuğu oyun sırasında gözlemlemek ve onun oyun arkadaşı olmak çocuğu tanımak için en kolay yoldur.

2 yaş civarında çocuk anne ve babasına karşı ağlayarak her istediğini yaptırır hale gelebilir. Bu dönemde çocuklar “ağlayarak istediklerini yaptırmayı” öğrenirler. Anne ve babanın tutarlı davranışları, çocuk ağladığında sonucu ne olursa olsun geri adım atmamaları çocuğun “ağlayarak istediklerini elde edemeyeceğinin” bir göstergesi olur ve sağlıklı, ne yapması gerektiğini bilen, uyumlu bir çocuk geleceğe anne ve baba tarafından hazırlanır.

Tüm bu aşamaları başarı ile geçen, ortaklaşa kararlar alan, bebeğin doğuşundan sonar karşılaşacağı gerçekleri bile ve bebeğin gelişim dönemleri ile ilgili araştırma yapıp bilgi sahibi olan her anne baba doğacak bebeğe ve dolayısıyla geleceğe hazırdır. ■





GENTAN

GENETİK TANI MERKEZİ

Doğum Öncesi Sitogenetik Tanı

Doğum Sonrası Sitogenetik Tanı

Lösemilerde Sitogenetik Tanı

Floresan İn Situ Hibridizasyon (FISH)

* Hızlı Doğum Öncesi Tanı (FISH/PCR)

* Lösemilerde Fizyon Gen

* Mikro Delesyon Analizi

Y Kromozom Mikro Delesyon Analizi

Moleküler Genetik Tanı Tetkikleri

Genetik Danışmanlık

Şair Eşref Bulvarı No: 65

Günderiz Apt. Kat:1 Daire: 2

Alsancak / İzmir

Tel: 0232 463 82 87 / 465 00 19

Faks: 0232 463 64 82

www.gentan.com



GEBELİK İNSAN YAŞAMINDA BESLENMENİN EN ÖNEMLİ OLDUĞU DEVRELERDEN BİRİDİR. YETERLİ VE DENGELİ BESLENEREK, PLANLI HAREKET EDEREK, FİZİKSEL AKTİVİTENİZİ UYGUN DÜZEYDE TUTARAK HEM BEBEĞİN GELİŞİMİNE KATKIDA BULUNUR, HEM DE VÜCUDUNUZDA OLUŞACAK DEĞİŞİMLERE KENDİNİZİ HAZIRLAMIŞ OLURSUNUZ.

Hamilelikte BESLENME

GEBELİK ve KADIN SAĞLIĞI

Diyetisyen Aslı Kinsiz
Dereli Sağlık Polikliniği
asli_kinsiz@hotmail.com

Gebelik insan yaşamında beslenmenin en önemli olduğu devrelerden biridir. Yeterli ve dengeli beslenerek, planlı hareket ederek, fiziksel aktivitenizi uygun düzeyde tutarak hem bebeğin gelişimine katkıda bulunur, hem de vücudunuzda oluşacak değişimlere kendinizi hazırlamış olursunuz. Gebelik döneminde 9-12 kg ağırlık kazanımı normaldir, ancak gebeliğe fazla kilo ile başladıysanız 7-8 kg ile gebeliği tamamlamak da mümkün olabilir. Eğer ikiz bebek bekliyorsanız ortalama 17-22 kg ağırlık kazanımı normaldir.

İlk 3 ay (I. trimester) gebeliğe fazla kiloyla başladıysanız, ilk 3 ay aldığınız kaloriyi çok fazla artırmaya gerek yoktur. İlk 3 ay kilo almamak hatta kusmalardan dolayı oluşan kilo kaybı normal sayılmaktadır. Ancak ağırlık kaybına neden olabilecek diyet yapmak veya ağırlık kazanımını katı bir şekilde sınırlamak da gebelik dönemi için uygun değildir.

İkinci 3 ay (II. Trimester) ikinci 3 ayda artan ihtiyacı karşılayabilmek için hamile kadınların günlük 300-500 kalorilik ek enerji alması gerekir. Özellikle gebeliğin 20. haftasından sonra vücudun gereksinimleri artar. Bu dönem

bebeğin hızlı büyümeye başladığı ve iştahının arttığı dönemdir.

Üçüncü 3 ay (III. Trimester) bebeğin en hızlı büyüdüğü dönemdir. Genellikle 28. haftaya kaç kilo alarak girerseniz gebelik iki misli kilo alımıyla sonlanır. Bu nedenle 28. haftaya kadar alınan kilo çok dikkatle izlenmelidir.

Mide ekşimleri gebelik süresince kadınların en çok şikayetçi olduğu durum mide ekşimeleridir. Bunun nedeni bebeğin sindirim organlarına baskı yapması, gebeliğe bağlı hormonların artması olabilir. Bu rahatsızlığı hafifletmek için;

- Yemekleri azar azar ve sık sık tüketebilirsiniz. (5-6 öğün)
- Rahat elbiseler giyebilirsiniz.
- Kafeinli içeceklerden uzak durabilirsiniz.
- Yemek sonrası yürüyüş yaparak, mide öz suyunu bastırabilirsiniz.
- Uyurken başınızı yüksek olacak şekilde yerleştirebilirsiniz.
- Soslu, yağlı ve baharatlı besin tüketiminizi sınırlandırabilirsiniz.
- Yemekle birlikte sıvı alımı kısıtlanmalıdır.
- Gerekirse doktorunuzun önereceği antiasitler kullanılabilir.

Enerji:

Bebek her koşulda enerji ve besin öğeleri gereksinimini annenin depolarından karşılar. Özellikle gebeliğin 20. haftasından itibaren gereksinimler artar. Bu artan gereksinimleri karşılamak için kadınlara günlük 300 kal. Ek olarak verilmelidir. Annenin günlük alması gereken toplam enerji miktarı yaklaşık 2500 kaloridir.

Protein:

Proteinler vücudun yapıtaşıdır ve bebeğin büyüme ve gelişmesi için gereklidir. Yeterli ve dengeli beslenme ile günlük protein gereksinmesi karşılanabilir. Bebeğin büyümesi için gebelik süresince ortalama 950 gr. Protein depo edilmesi gerekir. Gebeliğin son 6. ayında bebek daha hızlı büyüdüğü için proteine olan gereksinimi artar. Gebeler için günlük alınması gereken protein miktarı 60-90 gr'dır.

Demir:

Bitkisel besinlerle beslenen kadınlarda demir eksikliği anemisi sık görülmektedir ve bu annelerden doğan bebekler daha az demir depolarına sahip olup, düşük doğum ağırlıklı ve prematüre doğmaktadırlar. Demir; et ve türevleri, yumurta, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kuru üzüm, incir gibi besinlerde bulunur. Günde 15-20 mg demir alınmalıdır.



Kalsiyum:

Bebek 30 gr kalsiyum depo eder. Süt, yoğurt, peynir, çökelek, pekmez, fındık, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, kalsiyumun iyi kaynaklarıdır. Gebelikte kadının 1200 mg kalsiyum alması gerekir. (5 su bardağı süt veya yoğurt yendiğinde gereksinim karşılanmış olur.)

Folik asit:

Karaciğer, koyu yeşil yapraklı sebzeler, karnabahar, et, yumurta, süt ve türevleri ile tahıllarda bulunur. Folik asit yetersizliğinde düşük doğum ağırlıklı bebekler, nöral tüp defektleri (NTD), ve annede megaloblastik anemi oluşur. Planlı gebeliklerde gebeliğin ilk 3 ayı süresince günde 400 microgram folik asit kullanılmalıdır. Nöral tüpün kapanması intrauterin yaşamın 4. haftasının sonunda tamamlandığından bu dönemden sonra alınan folik asitin NTD oluşumunu önleyici etkisi yoktur. Ancak kan yapımı için folik asit gereksinimi tüm gebelik süresince devam edecektir.

İyot:

Gebelerin iyot gereksinmesi karşılanmadığı zaman mental gerilik ve doğumsal anomaliler ortaya çıkmaktadır. Annenin iyot eksikliğine bağlı olarak bebekler hipotiroidik olarak doğabilirler. İyotlu tuzlar kullanılarak gereksinim karşılanır. İyot en çok deniz ürünlerinde bulunur.

B 12 vitamini:

B 12 vitamini hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. En iyi

kaynakları; organ etleri, kırmızı et, süt, peynir, yumurta sarısı ve balık etidir. B 12 eksikliğinde megaloblastik anemi, doğumsal anomaliler ve sinir sistemi bozuklukları oluşmaktadır. Vejeteryan annelerin çocuklarında nörolojik bozukluklar görülmektedir.

C vitamini:

Kuşburnu, yeşil ve kırmızı biber, turunçgiller, domates ve patatesten bulunan bir vitamindir. Bazı besin öğelerinin vücutta kullanılmasına yardımcıdır. Demirin emilimini artırır. Gebelik için çok önemli olan bir başka özelliği de vücudu enfeksiyon ve toksinlere karşı korumasıdır.

Kafein ve alkol:

Aşırı miktarda tüketilen çay, kahve, kolalı içecekler; demir, çinko gibi önemli minerallerin emilimini engellemekte ve anemi riskini artırmaktadır. Çay sık tüketen gebelere çok açık ve limonlu tüketmeleri önerilir.

Gebelik ve alkolün bağdaşmayacağı tartışmasız bilinmektedir. Bir kadının gebelik süresince günlük vücut ağırlığının kilogramı başına 2 g'dan fazla alkol alması aşırı doz olarak kabul edilmekte, bebekte büyüme ve gelişme geriliği, mikrosefali, yarı damak, yüz kemiklerinde az gelişme, eklem anomalileri gibi bozukluklara neden olmaktadır. Gebe-

likte alkol tüketimi kadar hatta daha zararlı bir bağımlılık sigara içme alışkanlığıdır.

Kabızlık (konstipasyon):

Posa içeren sebze ve meyvelerin çiğ olarak tüketilmesi, günlük 2 litre sıvı alınması, kuru kayısı, incir, erik gibi besinlerin yenmesi veya komposto hoşaf olarak tüketilmesi, kabızlık ve hemoroid gelişen gebe kadınların bağırsaklarının çalışmasına yardımcı olur. Probiyotik ürünler kullanılabilir.

Sabah bulantıları:

Anne adaylarının % 50-90'ı özellikle gebeliğin ilk aylarında bulantı sorunu yaşayabilir. Bu bulantılar gün içinde de rahatsız edici boyutlarda kendini gösterebilir. Bu bulantılar psikolojik değildir. Hormonal değişikliklerin bu bulantılara neden olduğu bilinmektedir. Yataktan kalkmadan yenilen tuzlu bir bisküvi, kraker veya ekmeğin bulantıyı önlediği ve sonraki besinlerin alımını kolaylaştırır.

İdeal kilo:

Bir kişinin şişman olup olmadığının belirlenmesinin en iyi yolu, Beden Kitle İndeksi (BKİ) veya Body Mass Index (BMI) olarak bilinen ve kolaylıkla hesaplanan bir yöntemin kullanılmasıdır.



Beden Kütle İndeksi Değeri	Durumuz
18.5-20 kg/m ² arasında ise	zayıf
20-24.9 kg/m ² arasında ise	normal kilolu
25-29.9 kg/m ² arasında ise	hafif şişman (fazla kilolu)
30-34.9 kg/m ² arasında ise	orta derecede şişman (I.Derece)
35-39.9 kg/m ² arasında ise	ağır derecede şişman (II.Derece)
40 kg/m ² üzerinde ise	çok ağır derecede şişman (III.Derece)

Düşük kilolu kadınlar:

Eğer hamilelik öncesi vücut kitle indeksiniz 20'nin altındaysa yani zayıf kabul edilen gruptaysanız hamileliğinizde normal kilolu olanlara göre daha fazla kilo almanız önerilir. Bu durumda tüm hamilelik süresince 13-18 kilo arasında almanız idealdir.

Fazla kilolu kadınlar:

Hamile kalmadan önce fazla kiloluysanız (VKİ = 26-29) bu durumda tüm hamileliğinizde 7-11.5 kilo arasında almanızı öneririm. Eğer aşırı obez kabul edilen ve vücut kitle indeksi

29'dan büyük bir kadınsanız bu durumda tüm gebelik süreniz 8 kilodan fazla artış olmamalıdır.

İkiz gebeliklerde kilo artışı:

İkiz gebelikler her açıdan olduğu gibi alınması gereken kilo bakımından da tekiz gebeliklerden ayrıdır. Eğer ikiz bebekleriniz olarsa beslenmeniz ve dolayısıyla almanız gereken kilo da farklı olacaktır.

İkiz bebek bekleyen ve hamilelik başlangıcında optimum ağırlığından daha düşük olan bir kadının (VKİ < 20) tüm hamileliği boyunca 18-23 kilo alması önerilir. Öte yandan hamilelik öncesi vücut kitle indeksi 20-25 arasında olan normal ya da fazla kilolu bir kadın (VKİ > 26) ikiz bebeklere hamile ise toplamda 16-20.5 kilo arasında almalıdır.

Gebelikte 1 günlük beslenme programı:

Kahvaltı:

- 1 su bardağı süt 1 yumurta (haşlanmış)
- 1 kibrit kutusu peynir
- 2 ince dilim ekmek
- 1 yemek kaşığı pekmez

Kuşluk:

- 1 porsiyon meyve

Öğle:

- 60-90 gr etli yemek (3 köfte kadar) veya kurubaklagil yemeği (8 yemek kaşığı)
- 4 yemek kaşığı pilav veya makarna 1 su bardağı yoğurt
- 1 ince dilim ekmek
- Ara öğün: 1 su bardağı süt + 1 porsiyon meyve

Akşam:

- 1 kase çorba (mercimek, sebze, yoğurtlu çorbalar)
- 60 gr et veya etli sebze yemeği
- 1 ince dilim ekmek
- 1 su bardağı yoğurt
- Salata
- 1 porsiyon meyve

Yatmadan yarım saat önce:

- 1 su bardağı süt veya yoğurt + 1 porsiyon meyve

Bu miktarlar kişisel ayrıcalıklara göre artırılıp eksiltilebilir. Günlük besinlerle normalde kullanılan yağ miktarı 50 gr'dır. Yağ olarak zeytinyağı tercih edilmesi uygundur.

Not:

Gebelik beslenmesinde kontrol altına alınamayan kilo artışı ya da ideal kilonun dışında bir başlangıç yapan gebeler için özel programlar uygulanması gerekecektir. ■



DR. ERDAL DUMAN

İç Hastalıkları - Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

- Kadrolu, deneyimli beslenme uzmanları ile birlikte obezite, diyabet takipleri
- Gebelikte endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları izlemi
- Tiroid / Guatr hastalıkları
- Osteoporoz
- Polikistik over sendromu ve diğer endokrinolojik hastalıkların takibi

MUAYENEHANE

Şair Eşref Bulvarı 65-10 Alsancak / İzmir
Tel: 0 232 464 29 32 - 463 25 02
www.erdalduman.com

Balık nasıl temizlenir?

Pulsuz ve küçük balıklar

Pulsuz ve küçük boydaki balıkları temizlerken bıçağa gerek yoktur. Balığı sol avucunuzun içine alıp sağ elinizin işaret ve baş parmağı vasıtasıyla balığın kafasını kopararak ve sonra baş parmağınızı karnına sokup yararak temizleyebilirsiniz. Ardından bol suyla iyice yıkamanız gerekir. Balıkları kılçıklı bırakabileceğiniz gibi, pişireceğiniz yemeğe veya kendi arzunuza bağlı olarak fileto da çıkarabilirsiniz. Bu işlem için karnını yardığınız parmağınızı hiç çıkarmadan kuyruğa kadar yürütmek ve sonra kılçığı ileri geri hafifçe oynatıp yumuşak hareketlerle yerinden çıkarmak gerekir. Bu balıklar küçük olduğu için filetoları genelde birbirinden ayırmaya gerek yoktur. Filetoları açık veya kapanmış olarak kullanabilirsiniz. Bunun istisnaları ile filetonun ne şekilde kullanılacağı yemek tariflerinde belirtilmiştir. Sardalya pullu balık olmakla birlikte yine aynı yöntemle ayıklanır. Ancak ayıklamadan önce parmaklarınızla pullarını kazıyabilirsiniz. Bu işlem için bıçak kullanmaya gerek yoktur, çünkü pullar iri ve yumuşak olduğu için parmak temasıyla yerlerinden ayrılırlar.

Orta büyüklükte ve pulsuz balıklar

Uskumra, kolyos, istavrit, çinekop gibi orta büyüklükte ve pulsuz balıklar ise bıçak yardımıyla temizlenmelidir. Anüs üzerine bıçakla küçük bir kesik attıktan sonra balığın karnı yarılarak iç organları dışarı çıkarılarak karnı temizlenir. Bu arada solungaçlarının da kopararak çıkarılması gereklidir. Temizlenmiş balığın içi ve başı bol su ile iyice yıkanmalı ve karın çevresindeki siyah zarlar ile kan pıhtıları bıçak ucuyla iyice temizlenmelidir.

Palamut, torik gibi balıkların karnını tamamen yarmak gerekmez. Anüsün üzerine atacağınız derince bir bıçak kesigiyle bağırsakların vücuttan ayrılması sağlanır. Karın az yarılarak bıçak ucuyla iç organların tamamı dışarı alınır. Palamut ve torik gibi balıkları iki şekilde doğrayabilirsiniz; dilimlemek veya fileto çıkarmak. Eğer tava veya yahni yapacaksanız balığı 1 parmak (2 ila 2.5 santim) kalınlığında dilimler halinde kesebilirsiniz. Fırın balık için fileto çıkarılması daha iyi olur. Fileto çıkarmak için balığın kuyruk kısmından başlayıp kılçık paralelinde balığı ikiye ayırmak gerekir. Palamut ve toriğin baş kısmında fazla bir şey olmadığından kuyruğu ile birlikte kesip atabilirsiniz. Eğer bu balıklardan lakerda yapacaksanız dilimlerin kalınlığı iki misli yani asgari 4 santim olmalıdır. Lakerda için balık temizlenmesi özel itina ve işlem gerektirir. Çingene palamutu, uskumru ve kolyoz gibi balıklar yeterince büyük olmadık-larından dilimleme veya filetolama yapılmaz. Ancak



çingene palamutları karnı tamamen yarılarak, sırt derisi kesilmeksizin iki yana açılabilir.

Pullu balıklar

Pullu balıkların ise önce pullarının kazınması gerekir. Bu işlem için balığı yatırıp kuyruğundan tutarak bıçağı her iki yanına birkaç defa sürtmek gerekir. Balığın derisinin ve etlerinin zedelenmemesi, balığın kesilmemesi için bıçağı dik tutmak gerekir. İç organlarının temizlenmesi aynen palamutta olduğu gibidir. Balık büyüklüğüne ve yapılacak yemeğe göre bütün bırakılır veya fileto çıkarılır. Pilaki yapılması düşünülüyorsa kalın dilimlere bölebilirsiniz. Lüfer büyüklüğüne göre, kofana ise mutlaka fileto yapılmalıdır. Sarı kanat ise lüferin küçüğü olduğundan iki tarafı boyunca bıçakla çizilerek bütün bırakılır. Çinekopu ise çizmeye dahi gerek yoktur. Lüfer, çinekop, sarıkanat, kofana, levrek, çipura ve özellikle çorbaya uygun kırlangıç, öksüz, adabeyi ve iskorpit gibi balıkların kafaları koparılmaz. Özellikle ilk gruptaki balıkların yanak ve beyinleri çok lezzetlidir.

Tulum çıkartma

Bazı pullu veya pulsuz balıkların derisi oldukça kalındır. Örneğin sinarit veya dil balığı gibi. Bu balıkların derisini komple çıkarabilirsiniz. Bu işleme tulum çıkartma denir. Bu durumda bıçağınızın ucunu kuyruk kısmından derinin altına sokup biraz ayırmak ve sonra oradan tutup yavaş yavaş yukarı doğru çekmek gerekir. Gerekirse arada bıçağınızla tulum çıkartmaya yardım edebilirsiniz. Bu işlemlerden sonra bolca akan kan temizlenmelidir. ■

KADIN SAĞLIĞI

Op. Dr. Erdal Yermez
Gynestetica Güzellik Merkezi
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
eyermez@hotmail.com

LAZER EPİLASYONDA EN BAŞARILI SONUÇLAR AÇIK TENLİ VE KOYU RENK TÜYLERİ OLAN KİŞİLERDE ALINIR. RENKSİZ VE İNCE TÜYLERE SAHİP KİŞİLERDE ETKİLİ SONUÇ ALMA ORANI NİSPETEN DAHA DÜŞÜKTÜR.

İstenmeyen tüyler...

Son yıllarda ki en önemli gelişmelerden biri de “LASER” dir. İnsanları öldüren savaş sanayinden tutunda, insanları iyileştiren tıp sektörüne kadar bu yöntem sıkça söylenir ve kullanılır olmuştur. “Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation” baş harfleri kullanılarak kısaltılmış ve “LASER” olarak ifade edilmiştir. Lazer (laser) ışını, bildiğimiz ışıktan farklı olarak ışığın tek dalga boyunda düz bir demet halinde yayılmasıdır. Biz lazer kendi ilgi alanımıza uygun özelliklerine yani epilasyon (istenmeyen tüylerin yok edilmesi) konusunda ki etkilerine değineceğiz.

İstenmeyen tüylerden kurtulmanın en hızlı ve en sağlıklı yoludur. Lazer epilasyonda kullanılan lazer ışığının dalga boyu melanin pigmenti tarafından emilme özelliğine sahiptir. Lazer epilasyon, istenmeyen tüylerin çözümünde en önemli teknolojik atılımlardan birisidir. Lazer epilasyon-

dan önce bu sorun, ağda, cımbız, traş gibi klasik yöntemlerle geçici olarak çözümlenmekteydi. Halen kullanılan bu yöntemlerin yanında elektroliz (iğneli epilasyon) kalıcı bir çözüm sunar. Lazer tekniği ile kıyaslandığında çok uzun zaman alan, ağrılı ve pahalı olan iğneli epilasyon yöntemi, bir iğnenin tek tek kıl köklerine batırılarak düşük seviyede elektrik akımı verilmesi prensibiyle çalışır.

Lazer epilasyonda en başarılı sonuçlar açık tenli ve koyu renk tüyleri olan kişilerde alınır. Renksiz ve ince tüylere sahip kişilerde etkili sonuç alma oranı nispeten daha düşüktür.

Lazer epilasyonda her hastaya göre seçilecek lazer sistemi ve uygulanacak parametreler (enerji, dalga boyu vb.) değişir. Hastanın deri rengi, kıl yoğunluğu, kıl rengi ve kalınlığı, uygulama yapılacak bölge gibi birçok faktör göz önünde

tutulur. Lazer epilasyon bir bilgi ve deneyim işidir, sonuçların başarısında da tamamen bu etkilidir. Lazer epilasyon tekniğinin üstünlükleri, uygulama süresinin çok daha kısa olması, ağrısız olması ve toplam uygulama maliyetinin daha düşük olmasıdır. İğneli epilasyon tekniğinde her kıl kökü için ayrı işlem yapılırken, lazer uygulamasında aynı anda birçok kıl kökü tahrip edilir. Lazer epilasyon hakkında merak edilen bir iki konuya değinelim.

Lazer epilasyon günümüzde en çok tercih edilen estetik yöntemlerdendir. Sosyal boyutu da oldukça önemlidir. Tüyleri ve kılları yüzünden toplumdan uzaklaşan birinin, lazer epilasyon yöntemi ile tekrar sosyal statüsünü kazanması mümkündür. Her ne kadar şu an ki teknoloji kalıcı epilasyon hakkında %100'lük bir başarı hala sunmasa bile, buna yakın değerler günümüzde alınmaktadır. Işık dalga boyları ile çalışan bir teknoloji olması ve ciltte bir takım reaksiyonlara neden olması sebebi ile, leke problemi ile karşılaşmamak için, güneşin daha az etkin olduğu kış aylarında bu işleme başlamak en uygun olacaktır. Hatta sonbahar mevsiminde başlayıp, kılların yok olma durumuna göre ilkbahara kadar seanslar şeklinde sürdürmek en iyisidir.

Lazer epilasyon her ne kadar 10 yılı aşkın bir geçmişe sahip olsa bile hala bir çok bilinmezleri vardır. Bu konuda merak edilen bazı hususlara değinelim:



Epilasyon yaptıracağınız merkezi seçerken nelere dikkat etmelisiniz?

Mutlaka çok deneyimli bir lazer epilasyon merkezi seçmelisiniz, bu konuda eğitim almış bir doktorun mutlaka kontrolü altında bu işlemi yaptırmanız gerekmektedir.

Lazer epilasyon uygulanmaması gereken hastalar kimlerdir?

Güneşlenmiş, yakın dönemde başka türden lazer tedavisi görenler, hiperpigmentasyon ve hipopigmentasyon (renk bozukluğu olan hastalar) eğilimi olanlar, tetrasiklin veya retinoidler gibi ışığa karşı hassaslaştıran ilaçlar alanlar olarak sıralanabilir. Bu ilaçların lazer epilasyon tedavisinden üç veya dört hafta önceden kesilmesi gerekir. Ayrıca çok koyu cilde sahip olanlar ve herpes yani uçuk virüsü hikayesi olanlarda lazer epilasyon uygulanmamalıdır. Tüm bunlara rağmen lazer epilasyon şu andaki bilgilerimize göre genel olarak güvenli bir yöntemdir.

Lazer epilasyon kimler için uygundur?

Yaşı on ikinin üzerinde olan, koyu renkli tüyleri olan herkese lazer epilasyon uygulanabilir. Tüyler açık renkli yani pigmenti az ise lazer ışığını emmeyeceği için lazer epilasyondan etkilenmez.

Lazer epilasyon hangi bölgeler için uygundur?

Gözleri özel gözlüklerle korumak şartı ile göz kapakları hariç tüm vücut bölgelerindeki tüylere lazer epilasyon uygulanabilir.

Her seansın süresi ne kadardır?

Bu süre lazer epilasyonda kullanılan cihazların özelliklerine göre değişmekle beraber çok hızlı çalışma özelliklerine sahip cihazlarla yüz 5-6 dakikada, bıyık 1-2 dakikada, bacaklar 1 saatlik sürede yapılabilir.

Tedavi sırasında ağrı hissedilir mi?

Hayır, yeni teknoloji lazer epilasyon cihazları ile çok fazla bir acı hissetmezsiniz, sadece bir lastik çarpması gibi acı hissedebilirsiniz.

Lazer epilasyon tedavisi sonrasında cildimizde bir farklı görüntü ortaya çıkar mı?

Lazer epilasyon sonrasında bazen 5-10 dakika bazen ise yarım saat kadar süren kızarıklık olabilir. Bu geçicidir. Lazer epilasyonda soğutma sistemi olmayan eski model lazer epilasyon cihazlarında ise ışığın cildin üst tabakası olan epidermisteki melanin pigmentleri tarafından tutulmasından dolayı ciltte yanık ve sonrasında leke izi kalma ihtimali her zaman mevcuttur.



LAZER EPİLASYON UYGULANMAMASI GEREKEN HASTALAR:

GÜNEŞLENMİŞ OLANLAR,
YAKIN DÖNEMDE BAŞKA TÜRDEN
LAZER TEDAVİSİ GÖRENLER,
HİPERPİGMENTASYON VE
HİPOPİGMENTASYON (RENK
BOZUKLUĞU) EĞİLİMİ OLANLAR,
TETRASİKLİN VEYA RETİNOİDLER
GİBİ IŞIĞA KARŞI
HASSASLAŞTIRAN İLAÇLAR
ALANLAR.

Tek bir seans lazer epilasyon ile tüylerden kurtulmak mümkün müdür?

Hayır, mümkün değildir çünkü kıl köklerinin hepsi uygulama anında aynı büyüme devresinde değildir. Uygulama anında olgun fazda (anogen) olan kılların kökleri etkilenir. İstirahatte (katogen) ve gerileme (telogen) fazlardaki kıl kökleri etkilenmez. Bunlar için ek lazer epilasyon seanslarının uygulanması gerekir. Kılların renklerinde ve büyüme

devrelerinde olan değişikliklerden ötürü lazer epilasyon seansı sayısı kişiye göre hatta aynı kişide vücudun farklı bölgelerine göre değişir.

Seansların aralıkları ne kadardır?

Lazer epilasyon seanslarına verilen aralıklar bölgeye göre 4 ila 8 hafta arasında değişir. Bu aralıkları belirleyen kişi ise gittiğiniz merkezde görevli olan doktor olmalıdır.

Lazer epilasyon arzulandığında ne yapılması gerekir?

Öncelikle kişinin görülüp değerlendirilmesi, gerekiyorsa bu konuda uzman hekim tarafından tüylenmenin nedeninin araştırılması gereklidir. Lazer epilasyon uygulamasına geçmeden evvel tüylerin sarartılmamış olması, ağda, cımbız veya ip gibi köke yönelik müdahalenin lazer epilasyondan önceki son 3 haftada yapılmaması şarttır.

Lazer epilasyon kıllara nasıl etki eder?

Lazer epilasyon ile kıl kökü imha edilirken hedef seçici olarak ısıtma yaparak kıl köklerindeki hücrelerin yakılarak hasara uğratılmasıdır. Kıl kökü tarafından emilen enerji ısıya dönüşerek kılın kök hücrelerini tekrar büyütemeyecek şekilde tahrip eder. Milisaniyeler içinde cilde uygulanan lazer ışını, cilt hücrelerine zarar vermeden geçerek kıl kökündeki renk pigmentleri tarafından emilir. Tüm epilasyon lazerleri kıl gelişimini geciktirip kılların daha zayıf ve azalarak çıkmasını sağlarlar. Kalıcı epilasyon için ise kıl kökünün papilla denilen kıl üretici kısmının yok edilmesi gereklidir.

Erkeklere lazer epilasyon uygulanabilir mi?

Erkeklere lazer epilasyon yaygın olarak ve başarıyla uygulanmaktadır. Uygulama yaptıranların yaklaşık %35-40 kadarı erkektir.

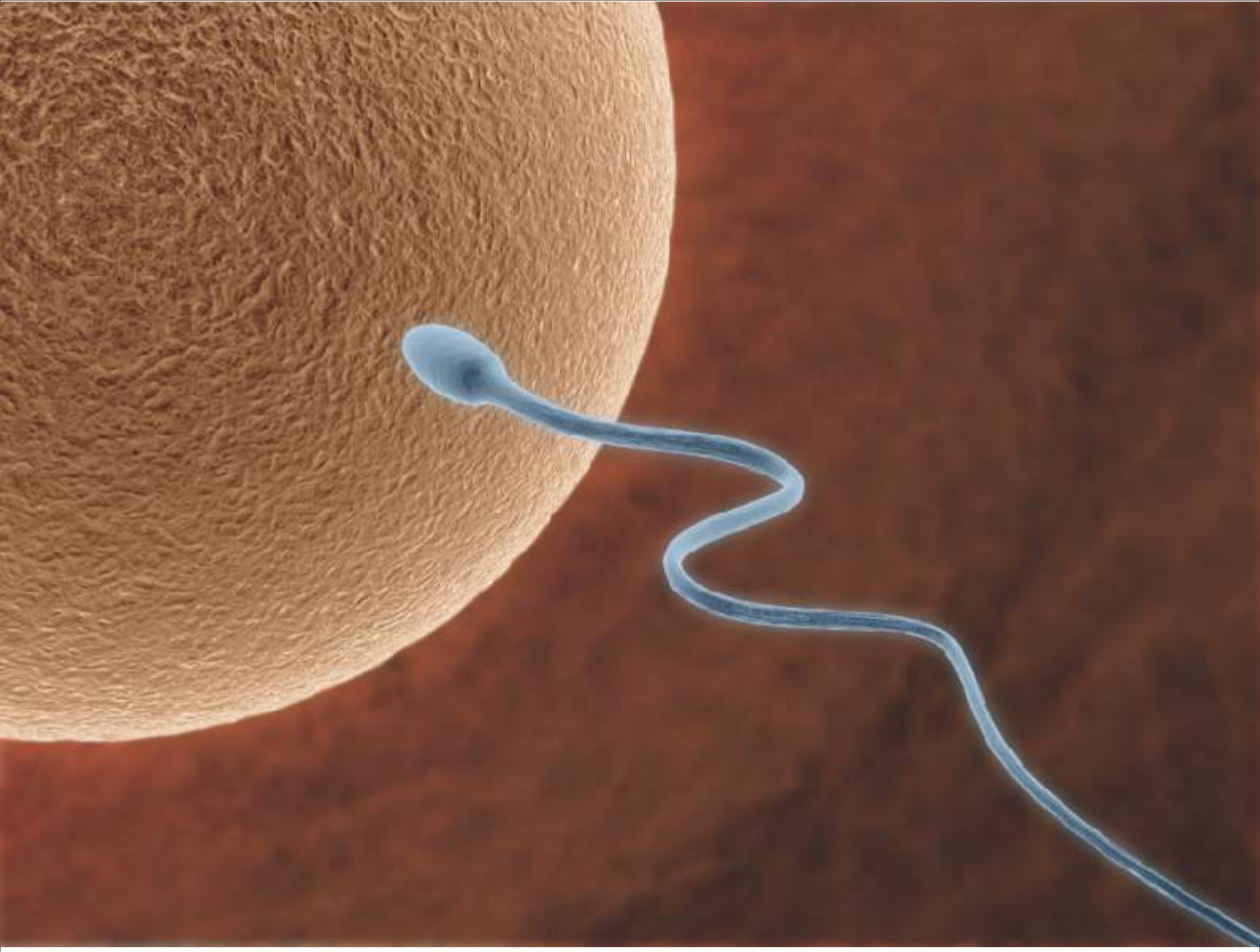
Lazer epilasyonu kalıcı sonuçlar vermekte midir?

Evet. Lazer epilasyon ile kökleri tahrip olan kıllar tekrar çıkmamaktadır. Amerikan FDA'nın da onayladığı bu durum uzun süreli klinik lazer epilasyon çalışmaları sonucunda bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Lazer epilasyon uygulaması sonrası cilt nasıl olmaktadır?

Lazer epilasyondan hemen sonra cilt üzerinde, en fazla birkaç saat içerisinde geçecek şekilde hafif bir güneş yanığına benzeyen bir yanma hissi ve kızarıklık oluşabilir.

Lazer epilasyon, şuan için biraz pahalı bir yöntem gibi gözükse de uzun, uzun bir dönem için düşünülürse, ekonomik ve ergonomik açıdan kendini amorti edeceği kesindir... ■



Laser ve Mikroskopik TESE

TÜP BEBEK

Op. Dr. Dilek Aslan
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Tüp Bebek Direktörü / İrenbe
daslan@irenbe.com

Sevgili Okuyucular,

Dergimizin bu sayısında sizlerle Tüp Bebek merkezimizde uygulanmaya devam edilen en yeni teknolojileri paylaşmak istiyorum: LASER ve Mikroskopik TESE.

Tüp bebek tedavisinin duygusal, maddi ve sağlıklı nesiller açısından bir çok yönü mercek altındadır. Sürekli gelişmeye açık olan bu tıbbi uygulamada başarı oranlarını yüksek tutmak ve sürekli arttırmak özel çaba gerektirmektedir. Kaliteyi yükseltmek, başarının yükselmesini de beraberinde getirmektedir.

Tüp bebek uygulamaları ile ilgili her gün yeni bir haber, yeni bir dedikodu çıkmakta, doğru kaynaktan alınmayan ve doğru yorumlayan bilgi kirliliği yeni sorular gündeme getirmektedir. Popülerliği nedeniyle suistamale açık bir konu olduğunu göz ardı etmeyiniz. Tüp bebek uygulamaları ile ilgili her türlü sorunuzda web sitemizden veya irtibat telefonlarımızdan bize her zaman ulaşabilirsiniz.

1. İRENBE Tüp Bebek Uygulamalarında LASER dönemi

Tüp Bebek Laboratuvarı'mızda en yeni teknolojilerle sağlıklı nesiller için kaliteli sağlık hizmeti üretmeye devam ediyoruz.

İrenbe Tüp Bebek Merkezi, 2008 yılında tüm sistemini ve yapılanmasını yeniden güçlendirdi. Laboratuvarımızda yeni ve taze bir solukla teknolojinin en son ürünleri hastalarımızın kullanımına girdi.

Sağlıklı embriyoların seçiminin gerektiği durumlarda (örneğin hemofili gibi genetik hastalıklar ve kromozomal anormali öyküsü) Laser PGD ile embriyodan alınan tek bir hücrenin genetik incelemesi merkezimizde titizlikle uygulanmaktadır.

PGD (diğer adıyla preimplantasyon genetik tanı), genetik sorun beklenen durumlarda uygulanan bir yöntemdir.

Anne veya babada sayısal veya yapısal kromozom bozukluğu saptanması.

Anne ve babanın aynı tek gen hastalığını taşıması.

Anne veya babada tek gen hastalığı bulunması.

Yardımcı üreme teknikleri uygulanan çiftlerde başarı şansının artırılması.

37 yaş ve üzerindeki kadınlar.

Tekrarlayan gebelik kayıpları bulunan çiftler.

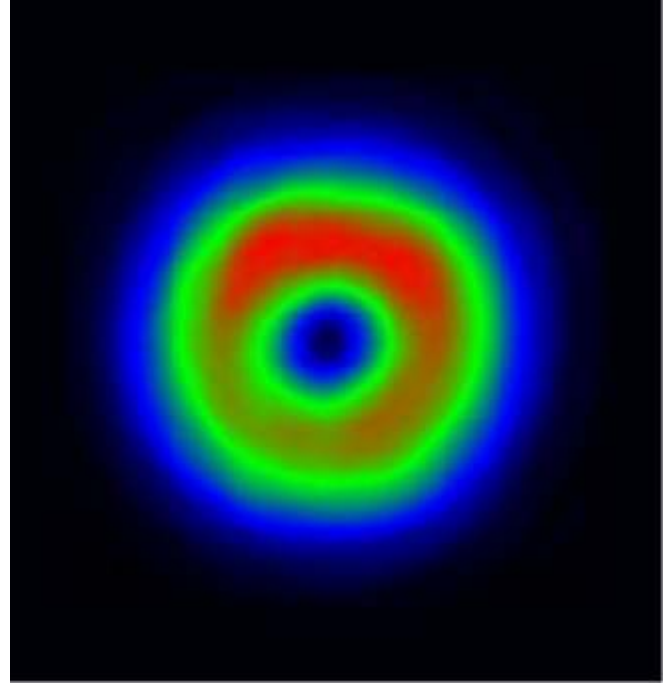
Şiddetli erkek kısırlığı saptanan çiftler.

Tekrarlayan tüp bebek denemelerinde başarısızlık.

Laser tıbbın birçok alanında farklı amaçlarla kullanılabilen bir tekniktir. Tüp bebekte laser uygulamalarının en sık gerekli olduğu diğer durum embriyo zarının inceltilmesi işlemidir. Assisted hatching olarak adlandırılan bu işlemin Türkçe karşılığı 'embriyoların yumurta zarından çıkmasını kolaylaştırma' yöntemidir. Dölllenmiş yumurta zona pellucida adlı bir dış zar ile çevrilidir. Rahim duvarına (endometriuma) tutunmadan önce embriyonun bu zarı delerek hücre çeperinin dışına çıkması gereklidir. İşte assisted hatching özellikle 35 yaş üstü kadınlarda, zona kalın olan olgularda ve tekrarlayan IVF denemeleri gerektiğinde gebelik oranlarını arttırdığı bilinen bir yöntemdir. Unutmayalım ki; her tüp bebek uygulamasında laser yapılması kabul görmemektedir. Ancak gerekli durumlarda kullanılması daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Assisted hatching işleminin laser ile yapılması etkinliği ve yöntemin teknik güvenliğini artırması nedeni ile tercih edilmektedir.

Sonuç olarak Laser teknolojisi tüp bebek laboratuvarında başarılı sonuçlarıyla umut vermektedir.



2. Erkek kısırlığına İRENBE Tüp Bebek Merkezinden teknolojik çözüm: MikroTESE

Erkek infertilitesinin (kısırlığının) en ciddi şekli olan Azo-spermi, menide sperm hücresinin olmaması veya çok az olması anlamına gelmektedir. Bu durumda sperm hücresi elde edebilmek için özel bir işlem gerekecektir: TESE.

Eskiden açık ameliyat şeklinde uygulanan TESE işlemine göre MikroTESE çok daha başarılı bir yöntemdir. Mikroskobik TESE yöntemi ile testise daha az travma oluşturulması ve daha az doku alınması ile daha yüksek etkinlikle sperm elde edilebilmektedir.

Alınan sağlıklı spermiler ile uygulanan mikroenjeksiyon işlemi yakın geçmişe dek baba olamayacağı düşünülen erkeklerle yeni bir umut sunmuştur. İdeal olarak MikroTESE işlemi ile hareket ve şekil olarak normale en yakın spermilerin sayıca yeterli düzeyde alınması amaçlanır. Ancak tek bir spermin bile yeteceği düşüncesi mikroenjeksiyonun keşfedildiği 1992' den beri mevcuttur.

Günümüzde bu düşünce yavaş yavaş somutlaşmaya başladı. Artık tek bir sperm ile bile gebelik şansı hayal değil!

Son derece az görülen bir vaka olsa da geçtiğimiz yıl İrenbe Tüp Bebek Ünitimize başvuran Çiftçi ailesinin hayali, MikroTESE yöntemi ile alınan tek bir sağlıklı sperm ile gerçekleşti. Ailenin yeni üyesi Çiftçi bebek tüm olanlardan habersiz ailesinin ve İrenbe Tüp Bebek Merkezi ekibinin mutluluk kaynağı oldu.

Dünyaya 3260 gram olarak gelen kızlarını sağlıklı bir şekilde kucaklarına alan Çiftçi ailesinin sevincine diyecek yoktu. ■



IVF Tedavisine İnanmanın Önemi

TÜP BEBEK

Zerrin Sertkaya
İrenbe Tüp Bebek Embriyoloji
Laboratuvar Sorumlusu
zerrin@irenbe.com

IVF (Tüp Bebek) tedavisinde çiftler genellikle tedavinin fiziksel yönüne odaklanırlar. Oysa bu tedavi sürecinde olan çiftleri önemli duygusal sorunlarda beklemektedir. Bu sayımızda ben size işin mutfağında olan bir kişi olarak sizi bekleyen duygusal sorunları birtakım yaşanmış örneklerle aktarmaya çalışacağım.

Tedaviye karar vermeden önce çok iyi araştırma yapılması gerekmektedir. Bu konuda internet, yakın çevreniz, sizin sağduyunuz yapacağınız araştırmada ve vereceğiniz kararda çok önemli olacaktır. En önemlisi yalnız olmadığınızı ve sizinle aynı duyguları paylaşan toplumun %15'i oranında çiftlerin olduğunu asla unutmayın.

Sedat ve Oya çifti, kendilerinden kaynaklanan problemleri yapılan araştırmalar sonucunda farkındaydılar. Çözüm yolları ve yollarına devam edecekleri yeri saptarlarken çok araştırma yapıp karar vermişlerdi. İlk denemelerinde yumurta sayısının az olması ve sperm problemi bize az sayıda güzel embriyo oluşturma imkânı sağladı. Gebelik oluşmasına rağmen ilerleyen dönemde kese görülmeydi. İkinci denemelerinde yine gebelik oluştu bu kez 5. ayda missed (anne karnında bebek ölmesi) ile sonuçlandı. Ama çift kesinlikle bu tedaviye inanancını yitirmeyip yollarına devam ettiler. Son denemelerinde ise dünyaya gelen Doğa şuan 4 yaşında dünya tatlısı bir çocuk. Asıl güzel olan kısmı şu dönemde Oya ikinci bebeğini bekliyor. Her ikisi de doktor olan çiftle sohbetlerimizde duygusal çıkmazlarını, birlikte verdikleri mücadelelerini tedaviye olan inançlarını asla yitirmediklerini anlattılar. Her ikisi de inandıkları yerde tek kaptanla yollarına devam etmelerinin önemli olduğunu altını çizip bu tecrübeyi tüm çevrelerine aktararak onların mutlu sona ulaşmalarında öncülük ediyorlar.



Tedavi sürecinde şunlar deneyimlenebilir:

- Yaşanan sorunlara öfke duymak
- Bebeği tam garanti etmeyen bir tedaviye bu kadar zaman, enerji ve para harcamaktan dolayı duyulan kızgınlık
- Tedavinin zorluğuna duyulan kırgınlık. Tedavinin yükünün çoğunu kadınların çekmesi
- Doktorlar, teknoloji ve ilaçlar tarafından kullanılıyormuş hissine kapılmak
- Kullanılan ilaçların hormonları etkilemesinden dolayı duygusal yoğunluklar yaşamak
- Hassas ve kırılgan hissetmek
- Cinsel birleşmeden uzak durma isteği (başarısızlığı hatırlattığı için)
- Tedavinin finansal yükü ile ilgili kaygı duymak
- Hayatı durdurmuş olmak: kısa ya da uzun dönemli planlar yapmamak
- Kendini cezalandırıcı düşünceler: "Belki de bu bebeği hak etmiyoruz"
- Kendini suçlayıcı düşünceler: "Eğer şunu ya da bunu yapmış olsaydık o zaman bebeğimiz olurdu"
- Tedavi süreci, tedavi alternatifleri, başarı oranları ve harcanacak para gibi konularda her şeyi öğrenme ve kontrol sahibi olma isteği

Baş etme yöntemleri:

- Eşinizin her zaman sizinle aynı duyguları hissetmesini beklemeyin. Duyguları sizinle aynı zamanda hissetmesini ötelemeyin. Paylaşmak istediğinizde paylaşın ama ona bu konuda baskı yapmayın
- Limitlerinizin dolduğunu hissettiğinde rahatlamak için yollar bulun. Öfke vb. duyguları biriktirmek sağlıksızdır.
- İhtiyaç duyduğunuzda psikologlardan duygusal destek alın
- Uzayan tedavilerde beklenen sonucu alamadığınızda bunun için kendinizi suçlamayın.
- Her zaman umut olduğunu, arzulanan sonucun bazen uzun süreli çabalardan sonra geldiğini kendinize hatırlatın. İnfertilite problemi yaşamayan çiftlerde bile, hamile kalmak zaman ve üst üste denemeler gerektirebilir.

Şimdi sizinle başka bir örnek paylaşmak istiyorum: Çiftin yapılan araştırmalar sonrasında bebek sahibi olamama nedeninin erkeğin azospermi olmasından kaynaklandığı tespit edilmiş ve yapılan TESE işleminden sonra sperm bulunamamış. Çift bize geldiğinde tüm umudunu kaybetmiş ama küçükte olsa bir umut ışığı için başvurmuşlardı.



Biz de tekrar ameliyatla sperm aramamız gerektiğini iletтик tabii olasılıkları konuşarak. Ameliyat başladı sperm yok. Yıkama sonrasında ısrarla aramam sonucunda yaklaşık 8 saatin içinde 2 tane sperm bulduk ve dondurduk. Eşinin tedavisi başladı ve OPU yapıldı 2 yumurta alındı. Sperm çözdürüldüğünde yine aynı meşakatli süreç başladı ve uzun aramalar sonucu 2 spermde bulunarak mikroenjeksiyon gerçekleşti. Yumurtalar döllendi ve çok güzel embriyo gelişti ve transfer yapıldı bende çiftimizde bu bebeğe sahip olmalarının gerektiğine gönülden inandık ve şuan bebeğimiz 6 aylık (gelecek sayımızda röportajla sizlerle tanıştıracagız) dünya güzeli bir çocuk.

Belki kendi içlerinde bir ilki başardılar ama unutmayalım ki hepimiz bir yumurta ve bir spermde dünyaya gelmedik mi?

Kişiler ve mucize bebekler örnekleri o kadar çok ki inanın sizin maddi manevi bu tedaviye inanmanız ve dirençli olup pes etmemeniz çok önemli. Sonucu ne olursa olsun inanın ki gönülden istediğiniz şey günün birinde sizin olacaktır.

Başka bir başarılı örneğimiz ise ileri yaş bir çiftimiz, 42 yaşında ve değişik illerde 8 kez tüp bebek denenmiş ve son olarak bizde denemek istediler. İnancını hiç yitirmemişlerdi. Yapılan işlem sonrasında tek yumurta tek alındı ve güzel gelişim gösteren bu embriyoyu transfer ettik ve kendi mucizeleri gerçek oldu sağlıklı çocuklarını dünyaya getirdiler.

Sizlere aktarmaya çalıştığım örnekler aslında tek bir mesaj için; gerçek arzunuz bir evlat sahibi olmaksız, bir çocuk yetiştirmekse bu hayalinizden vazgeçmemenizi öneririm. Başarana kadar, yorulana kadar devam edin. Kararlılığınız mutlu sonu getirecektir. Bebeğinizi kucağınıza aldığınız an, ne kadar zaman almışsa alsın, ne kadar zor olduysa olsun ve hangi yolla başarmış olursanız olun, o sizin dünyadaki en büyük doğrunuzdur. ■



Su gibi güçlü, su gibi temiz, su gibi hayat kaynağı; Arda ve Tuna

RÖPORTAJ

Röportaj: Nurten Geboloğlu
ngebol@irenbe.com

Fotoğraf: Sezen Özyıldız
sezen@aynareklam.com

Makbule- Ali İndibay çifti, 7 yıllık evliliklerinde üçüncü kez Tüp Bebek denemesi ile uzun ve zorlu bir savaştan galip çıkmışlar. Beş ay önce 1 kilo 850 gr ve 2 kilo 230 gr doğan Tuna ve Arda, çiftin tüm yaşamlarını değiştirmiş. Onlarla bu zorlu süreci, İrenbe ile nasıl tanıştıklarını konuştuk...

Sizleri tanıyabilir miyiz?

Ben Makbule İndibay, 29 yaşımdayım, ev hanımıyım.

Ben Ali İndibay, 39 yaşımdayım, diş hekimiyim, Manisa Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi'nde görev yapmaktayım, aynı zamanda özel muayenehanem var, 7 yıllık evliyiz.

Çocuk sahibi olmak için doktora ne zaman başvurduunuz?

Ali Bey:

Evliliğimizin altıncı ayında başvurduk. O zaman Manisa Devlet Hastanesi'nde

çalışıyordum, sperm sayımı yaptırdım düşük çıktı, daha sonra eşimle beraber doktora gittik. Doktor, daha erken olduğunu bu sonuçlarla çocuğumuz olma ihtimalinin var olduğunu söyledi ve yıllık rutin tedaviye başladık. Beş-altı ay bu şekilde tedaviye devam ettik. Ancak sonuç alamayınca tedaviyi bıraktık, kendiliğinden olursa olur dedik.

İrenbe'ye gelmeden önceki aşamaları anlatır mısınız?

Ali Bey:

Bir süre sonra tekrar İzmir'den bir doktor tavsiye ettiler. Elimizdeki sonuçlarla gittiğimizde, sizin ancak tüp bebek yöntemiyle bebeğiniz olur dediler ve bizi özel bir tüp bebek merkezine yönlendirdiler. Biz merkeze gittik, orada tedaviye başladık, bir takım tetkikler yapıldı ancak daha sonra tedaviye devam etmedik.

İrenbe'yle nasıl tanıştınız?

Makbule Hanım:

2005 yılıydı, tesadüf sonucu bir sünnet düğünü töreninde, uzaktan akrabamız olan Dr. Nurettin Bey ve eşiyle karşılaşmamız ve tanışmamız bizim İrenbe yolculuğumuzun başlangıcını oluşturmuştur.

İrenbe'ye geldikten sonraki tedavi süreciniz nasıl başladı?

Makbule Hanım:

İrenbe'de tedavimize 2005 yılının Eylül ayında Dr. Nurettin Demir'le başladık. Geldiğimizde, sorunun ne olduğunu zaten biliyorduk. Hemen tedaviye başladık. Bana, Polikistik Over Sendromu teşhisi konuldu. Sonrasında görüşmeler, tetkikler, muayeneler derken başladık...

Öncelikle aşılama önerildi, hiç ara verilmeden birer, ikişer ay aralıklarla dört kez aşılama yapıldı.

Sonuç alamadık...

Peki, hiç tereddüt ettiniz mi bu tedavi süresince?

Makbule Hanım:

Tedavi sürecinde umutsuzluk yoktu ama bir kaygı hep vardı, ya olmazsa diye ama her başarısızlıktan sonra umudumuzu yine yitirmedik. Bu konuda Nurettin Bey ve ekibi de bize çok destek oldu. Yeni bir uygulamaya yeni bir umutla başladık. Aşılamalardan sonuç alamadık, daha sonra tüp bebek uygulamasına başladık.

Aşılamalardan sonra Tüp bebek yöntemine geçiş nasıl oldu? Ne kadar süre beklediniz?





Ali Bey:

Aşılamalardan sonra ilk tüp bebek denemesine ara vermeden başladık. Yaz dönemi idi... İrenbe bekleme salonunda umutla başladığımız ilk aşılama tedavisinin sonucunu eşimle beraber beklerken Nurettin Bey geldi. İlk denememizde olumlu sonuç alamadığımızı öğrendik. Hatta eşim, Nurettin Bey'e, "Şaka yapıyorsunuz" dedi, söylediğine inanmak istemedi ama gerçek maalesef acıydı. Bu bizi biraz yıktı ama daha o gün, ikinciye ne zaman başlasak diye konuşmaya başladık. Yani anlayacağınız yılmadık, bir gün mutlaka başaracağımıza inanmıştık.

Tüp Bebek tedavi süreçlerinden bahseder misiniz?

Ali Bey:

Benim için çok zor olmuyordu sadece zihinsel bir stresi oluyordu ancak eşim için öyle değildi eşim iğneden çok korkuyordu bütün enjeksiyonları ben yapıyordum ve bu aşamalar biraz meşakkatli oluyordu.

Peki, bu bekleme süresinde hiç umutsuzluğa kapıldınız mı?

Ali Bey:

Umutsuzluğa kapılmadık ama kaygılanmadık desem de yalan olur. Bazen, yine olmazsa diye şüphelendiğimiz oluyordu.

Ali Bey, siz bu süreçler için ne diyorsunuz? Nasıl geçti?

Benim için çok kolay değildi uzun ve zorlu bir süreçti ama aynı zamanda umut dolu bir bekleyişti.

Son denemenizde neler yaşadınız? Yumurta toplama, transfer ve sonucu bekleme aşamalarını anlatır mısınız?

Ali Bey:

Zaten ikinci denemeye hemen sonra, yani bir önceki denemenin acılarını unutmadan başladık. Bu yüzden aşamaların nasıl olduğunu çok iyi biliyorduk, bu nedenle fazla zor olmadı acaba bugün yine ne olacak diye kaygımız olmadı sadece olumsuz bir şey duymaktan korktuk. Mesela yumurtalar oluşmamış ya da dölllenme aşamasında embriyo oluşmamış gibi olumsuz şeyler olmasından hep endişe duyduk fakat bunların hepsini başarıyla geçtik.

Üçüncü denememizin transfer işleminde Dr. Dilek Hanım, "Bu sefer olacak, embriyolar çok güzel, bu sefer olacak" dedi ve odamızdan ayrıldı. Daha sonra eşimi transfer için aldılar, işlem tamamlandı. Tekrar Dilek Hanım odamıza geldi, büyük bir heyecan ve motive ile "Üç tane yerleştirdik, ben bunu nasıl yaptım bilmiyorum ama işi şansa bırakmak istemiyordum" dedi.

Daha önceki ve son sonucu öğrenmeye gittiğiniz günlerden söz eder misiniz?

Ali Bey:

İlk denemenin sonucunun olumsuz olduğunu anlayamadık, uzun bir bekleme sonrası Nurettin Bey sonucun olumsuz olduğunu söyledi, şaka yapıyorsunuz dedik. İkinci denemede de sonuç değişmedi. Sonucu beklerken, bir süre sonra durumun yine negatif olduğunu anladık. Gönül Hanım'dan sonucu söylemesini istedik ama o, sonucu ancak doktorların bildirebildiğini söyledi. Anlamıştık... Eşime, "Hadi gidelim bu sefer de olmadı" dedim. Kapıdan çıkarken Nurettin Bey'le karşılaştık. Sonucun olumsuz olduğunu yine ondan öğrendik. Ve yine Manisa'nın yolunu tuttuk... Üçüncü denemeye hiç ara vermeden başladık, sonucunu Manisa'da yaptırmaya karar verdik. O kötü anı yine İrenbe'de yaşamak istemiyorduk. Gün geldiğinde Manisa Doğum Evi'ne gittik tahlil verdik. Saat 14.00'de sonucu alacağımız söylendi. Sonucu almaya gittiğimde, laborant arkadaş "Hamilelik var hatta bu sonuç çoğul gebelik gibi gözüküyor" dedi.

Ben anlatılmaz bir duygu içindeydim çığlık atmamak için kendimi zor tutuyordum doğru eve eşime gittim. Evde beni

bekliyordu bu güzel haberi onunla paylaşmak ve mutluluğunu beraber yaşamak istiyordum. Eve geldiğimde eşime sarılıp bu mutluluğu paylaşmayı düşünmüştüm ama evde misafir vardı... Yanlarına oturdum. Suskun olduğumu gören eşim “Yine olmadı mı yoksa?” dedi. Biraz duraksadıktan sonra eşime “Hamilesin” dedim ve hemen diğer odaya geçtik. Kendimi zor tutuyordum, sevinçten ağlamaya başladım. “Allah’ıma şükürler olsun bugünleri de gördük” dedik... Sakinleştikten sonra İrenbe’ye ve yakınlarımıza haber verdik ve bu güzel anı sevdiklerimizle de paylaştık.

Bir süre sonra İrenbe’ye gittik. Muayene sonrası, Dr. Dilek Hanım, üç tane olduğunu ancak birinin çok küçük olduğunu söyledi, “İnşallah biri kaybolur” dedi. Gittiğimiz rutin muayenelerde, her seferinde üçüncüsü küçülürken diğer ikisinin büyüdüğünü söyledi ve bir süre sonra kendiliğinden olarak ikiye indi ve sonuç böyle devam etti.

Hamilelik süreci nasıldı? Hiç zorluk çektiniz mi?

Makbule Hanım:

Hamilelik döneminde hiç zorlanmadım çok rahat geçti, ilk üç ay çok dikkat ettim bol istirahat ettim doktorlarımın tavsiyesine harfiyen uydum. Çok istediğim bir şey olduğu için gururla taşıdım bu benim için hayatımın altı kalın çizgilerle çizilecek kadar önemli bir bölümüydü büyük bir mutluluk ve gurur vericiydi.

Ali Bey:



İkiz bebeklerimizin her ikisinin de erkek olduğunu, konsültasyon için muayene olduğumuz Dr. Soner Bey’in muayenesinde öğrendik. Monitöre ben de bakıyordum, hemen erkek olduğunu anladım. İkinciye bakalım dedi Soner Bey, ben kız olmasını gönlümden geçirirken aynı görüntüyü bulunca, hatta ben “Doktor Bey, bu ikincisi mi?” diye sorunca ikisinin de erkek olduğu ortaya çıktı. Hayırlısı olsun dedik. Hiçbir zaman ne ben ne eşim cinsiyet ayrımı yapmadık hep sağlıklı olsunlar, Allah kucagımıza almayı nasip etsin diye dua ettik. Doğum yaklaşmaya başladığında isim düşünmeye başladık. Bir gün eşim “Arda ismini çok seviyorum” dedi bende “O zaman diğeri de Tunca olsun” dedim çünkü her ikisi de nehir ismiydi, her iki nehir de Meriç’in kollarıydı ama eşim “Tunca olmasın” dedi. Ben de “O zaman Tuna olsun” dedim, “Bu güzelmiş” dedi ve böylece bebeklerimizin isimlerine karar vermiş olduk. Çocuklarımızın su gibi güçlü, su gibi temiz ve su gibi hayat kaynağı olmasını istedim...

Bebek sahibi olmak isteyen ailelere neler önerirsiniz?

Tüp bebek tedavisi bize ilk duyduğumuzda çok sıcak gelmemişti ancak şimdi geriye dönüp baktığımızda böyle düşünmüyoruz.

Bebek sahibi olmak isteyen çiftler sabırlı olmalı ve asla umutlarını yitirmemeli. Anne baba olmanın verdiği mutluluk her şeye değer.

Makbule hanım, Ali Bey, bize ailece vakit ayırdığınız için, yaşadıklarınızı bizlerle paylaştığınız için çok teşekkür ederiz.

Çocuk sahibi olmanın nasıl büyük bir mutluluk olduğunu kelimelerle anlatamam.. Onlara, kutsal, arındırıcı ve güçlü olan diye tanımlayabileceğim “su” kavramını özünde barındıran Tuna ve Arda ırmaklarının adını verdik... Bu mutluluğu bize yaşattıkları için İrenbe Ailesi’ne sonsuz teşekkür borçluyuz. ■





SON YILLARDA İSE AİLE İÇİNDE İKİZ GEBELİK OLMASA DA ÖZEL TEDAVİ SONUCU HAMİLE KALAN KADINLARDA İKİZ GEBELİKLER GENETİK YATKINLIK SONUCU OLUŞAN İKİZ GEBELİKLERE GÖRE DAHA ÇOK GÖRÜLMEKTEDİR.

İKİZ BEBEK SAHİBİ OLMAK

ÇOCUK SAĞLIĞI

Dr. Yılmaz Bay

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
yilmazdoktor@gmail.com

Çocuk sahibi olmak dünya da yaşanabilecek duyguların en güzeli ve de mutlulukların en büyüğüdür. Hele bir de bu çocuklar ikiz ise; bu sevinç ve mutlulukların katlanması demektir.

Tıpta çoğul gebelik olarak da adlandırılan; bir hamilelikte birden den fazla çocuk olması genelde ikiz gebelik şeklindedir. Üçüz, dördüz, beşiz... Gebelikler daha az oranlarda görülür. İkiz gebelikler sonucu oluşan ikiz doğumların %25'i tek yumurta ikizi, %75'i çift yumurta ikizidir. İkiz gebelikler genelde yakın ya da uzak akrabalarda ikiz gebelik varsa görülür. İkiz gebeliğe genetik yatkınlıkla birlikte daha önce bir ya da bir kaç çocuk sahibi olmuş 35 yaş üzeri kadınlarda ikiz gebelik olma ihtimali daha fazladır. Son yıllarda ise aile içinde ikiz gebelik olmasa da özel tedavi sonucu hamile kalan kadınlarda ikiz gebelikler genetik yatkınlık sonucu oluşan ikiz gebeliklere göre daha çok görülmektedir. Yılda ortalama 1,5- 2 milyon doğumun olduğu ülkemizde 45- 50 bin dolaylarında ikiz gebelik olduğu tahmin edilmektedir. Tek yumurta ikizleri anne karnında tek bir yumurtanın tek bir sperm ile birleşmesinden sonra,



dölllenmiş yumurtanın ikiye bölünmesi ve her bir parçanın ayrı bir canlı olarak gelişmesi sonucu görülür ve bunlar gerçek ikizlerdir. Tek yumurta ikizleri aynı cinsiyettedirler, adeta birbirlerinin kopyası gibidirler. DNA'ları farklı olsa da kan gurupları, parmak izleri aynıdır. Genelde aynı şeylerden hoşlanırlar, aynı uyarılara benzer tepki gösterirler. Benzer zekâ düzeylerine (IQ) sahiptirler. Çift yumurta ikizleri ise, anne karnında iki ayrı spermin iki ayrı yumurtayı döllemesi ile oluşur. Çift yumurta ikizleri bir birlerinden tamamen farklı tip, karakter ve dış görünüşe sahiptirler. Çoğunlukla cinsiyetleri de farklıdır. Aynı uyarana farklı yanıtlar verirler. DNA'ları, kan gurupları, parmak izleri ve zekâ düzeyleri (IQ) farklıdır.

İkiz bebek bakımı

Ne iyi ki son yıllarda hamilelikler gelişmiş ultrasonlarla izlendiğinden hamileliğin 2-3. aylarında ikiz gebeliği tanımak mümkün olmakta, bu da anne-babaya doğum ve sonrasına hazırlık için yeterince zaman bırakmaktadır.

Öncelikle çocukla ilgilenilebilecek aile bireyleri oturup bir plan yapın. Kim neler yapacak ve hangi işleri üstlenecek bunu belirleyin. Yapılacak işlerin alınacak eşyaların bir listesini yapın. İkizlerin 4-8 hafta erken gelebileceğini bilerek hazırlıklara erkenden başlayın ve her şeyden ikizer adet alın. Mümkünse çocuk bakımında size her an yardım edecek birini bulun. Bu anneanne, babaanne olabileceği gibi profesyonel bir yardımcı da olabilir. Baba ile iş bölümüne gidin. Babanın evde olduğu zamanlarda anne ev işleri ile uğraşırken baba çocuklara bakmalı ya da anne bir çocukla ilgilenirken baba diğer çocukla ilgilenmelidir. Baba da çocukların mamasını yedirip, gazını çıkartmalı, alt bezini değiştirmelidir. Ama asla anne bir çocuğu, baba diğer çocuğu sahiplenip ilgisini onun üzerine yoğunlaştırmamalıdır. Anne ve baba her iki çocukla da ilgilenmelidir.

BIRAKIN EV İŞLERİ MÜKEMMEL OLMASIN. KOLAY HAZIRLANAN YEMEKLERİ TERCİH EDİN. TOZU, DAĞINIKLIĞI, ÇAMAŞIRI, ÜTÜYÜ, BULAŞIĞI, TEMİZLİĞİ İSTEDİĞİNİZ GİBİ YAPAMADIĞINIZ İÇİN ÜZÜLMİYİN.

İkizler için ayrı ayrı kayıt defterleri tutun ve bu defterleri çok iyi saklayın. Kullandığınız bütün eşyaların yedekleri olsun. Hazır bez, hazır önlükler işinizi kolaylaştıracaktır. Dışarıda gezmek için ikiz arabalarından yararlanabilirsiniz. Kullanım zorluğu nedeni ile yan yana olan ikiz arabaları yerine kullanımı daha pratik olduğu için merdiven şeklinde ikizlerin üst üste durabileceği ya da ardı ardına durabileceği

ikiz arabalarını tercih edebilirsiniz. Eve alacağınız çocuk oyun parkı onları uzun süreli oyalayabilir. Araba seyahati için her ikisine de ayrı ayrı araba koltuğu almalısınız. Araba koltuğunu ön koltuğa monte etmeyiniz ve çocukları asla ön koltuğa oturtmayınız.

Bırakın ev işleri mükemmel olmasın. Kolay hazırlanan yemekleri tercih edin. Tozu, dağınıklığı, çamaşırı, ütüyü, bulaşığı, temizliği istediğiniz gibi yapamadığınız için üzülmeyin. Bebekler uyurken siz de dinlenmeye, mümkünse kısa süreli de olsa uyumaya çalışın. Bebek bakımı ve ev işleri konusunda eşinizden, yakın akrabalarınızdan yardım istemekten çekinmeyin.

Çevrenizde ikiz çocuğu olan aileler varsa onlarla görüşüp deneyimlerinden yararlanabilirsiniz.

İkizlerin beslenmesi

Sütünüz her iki bebeğinize de yetebilir. Öncelikle siz “ben çocuklarımı kendi sütümle besleyebilirim” düşünce yapısı içerisinde olmalısınız. İkiz çocuk beslediğinizi unutmayın; beslenmenizdeki süt, yoğurt, peynir, meyve suyu, et, tavuk, balık, yumurta gibi besin değeri ve enerjisi yüksek besinlerin miktarını artırın. Emzirdiğiniz sürece çocuklarla aynı odada olmalısınız. İsterseniz her iki bebeğinizi aynı anda besleyebilirsiniz. Başları önde bacakları her iki yanınızdan arkaya doğru olacak şekilde her iki bebeği de birer memeye yerleştirip emzirme işlemini yapabilirsiniz. Bunu yapmakta zorlanıyorsanız sıra ile de beslenme işlemini uygulayabilirsiniz. Eğer sütünüz yeterli değilse siz bir bebeği beslerken eşiniz ya da yardımcınız anne sütünü aldıktan sonra diğer bebeğe mama-sını yedirebilir. Anne sütü aldıkları sürece öncelikle anne sütü ve daha sonra yetmezse ek mama veriniz. Mümkünse anne sütü aldıkları sürece her şeyi kaşıkla veriniz. Bebeklere verdiğiniz göğsü her seferinde değiştiriniz. Bu beslenmede sağ göğsünüzü ilk doğan bebeğinize veriyorsanız bir dahaki beslenmede o bebeğe sol göğsünüzü vermelisiniz. Her iki göğüs de her iki çocuk tarafından yeterince uyarılmalıdır. Eğer biberonla besliyorsanız, iki çocuk için aynı anda mama hazırlayıp aynı öğünde çocuklarınıza veriniz. Bu size hem zaman kazandırır hem de hangi çocuğu ne zaman beslemiştim kargaşasını ortadan kaldırır. Biberonla beslerken çocuklarınızı rahat bir kanepeye ya da yatak üzerine yatırınız. Beslenme esnasında başını yüksek tutmak için ince bir yastıktan yararlanabilirsiniz. Her bir elinize bir biberon alıp mümkün olduğunca dik olarak çocuklarınıza sunabilirsiniz. Biberonun çocuğun

ağızına gelen kısmında hava olmamasına dikkat ediniz. Eğer evde bir yardımcınız varsa biberonla besleme işlemini yardımcınız ve siz yine aynı anda kucağınızda dik pozisyonda tutarak yapabilirsiniz. Beslenme işlemi bittikten sonra gazını çıkartmayı unutmayınız. Biberonla beslenen çocuklar anne sütü ile beslenmeye göre daha çok hava yutarlar, bu çocuklarda dik olarak beslemeye ve gaz çıkartmaya daha çok özen gösteriniz. Gelişim, gaz ve kusma durumuna göre bazen doktorunuz ikizlere farklı mamalar önerebilir. Örneğin ikizlerin bir tanesinde aşırı kusma olabilir ve doktorunuz ona kusma önleyici mama önerebilir. Doktorunuzun önerileri doğrultusunda hareket etmelisiniz. İkizlere daha erken ek besin başlamak gerekebilir, bunun için de yine doktorunuza danışmalısınız.



İkizlerin Bireysel Gelişimi

Daha az görülen tek yumurta ikizlerini bir tarafa bırakırsak toplumda en çok görülen çift yumurta ikizler aynı zamanda doğmuş iki ayrı kardeş ya da bir birinden tamamen farklı iki ayrı çocuktur. İkizleri büyütürken bunu asla unutmayınız.

Çift yumurta ikizleri asla bir birleri ile kıyaslanmamalıdır. Yetenekleri ve gelişimleri; aynı anne ve babadan olup, aynı çevrede büyüseler de bir birlerinden tamamen farklıdır. Onlara sık sık iki farklı insan oldukları ve bu nedenle gelişimlerinin farklı zamanlarda, farklı seyredeceği anlatılmaktadır. Böylelikle diğer kardeşe göre gelişimi daha yavaş seyredenin ve belirli konulardaki yetenekleri daha kısıtlı olanın psikolojik olarak kendini kötü hissetmesinin önüne geçilmiş olur.

Anne ve baba başta olmak üzere tüm yakın çevre ikizlere eşit ilgi ve sevgi gösterirlerse kardeş kıskançlıkları da en aza indirilmiş olur.

ONLARA SIK SIK İKİ FARKLI İNSAN OLDUKLARI VE BU NEDENLE GELİŞİMLERİNİN FARKLI ZAMANLARDA, FARKLI SEYREDECEĞİ ANLATILMALIDIR. BÖYLELİKLE DİĞER KARDEŞE GÖRE GELİŞİMİ DAHA YAVAŞ SEYREDENİN VE BELİRLİ KONULARDAKİ YETENEKLERİ DAHA KISITLI OLANIN PSİKOLOJİK OLARAK KENDİNİ KÖTÜ HİSSETMESİNİN ÖNÜNE GEÇİLMİŞ OLUNUR.

İkizlere aynı kıyafeti giydirmek anne-babaları mutlu edebilir. Ancak istemiyorlarsa bu konuda zorlanmamalıdır. Aynı kıyafetleri olsa bile onları farklı günlerde giydirmek daha iyi olabilir.

Mümkünse ayrı okullara gönderilmeli. Eğer mümkün değil ise aynı okulda ayrı sınıflarda okumalıdır. Aynı sınıfta olduklarında arkadaşları, öğretmeni, yakın çevre ister istemez onları kıyaslamakta, bu da zayıf olanın kendini yetersiz görmesine ve öz güveninin sarsılmasına neden olmaktadır.

Her birinin kendi yetenekleri doğrultusunda bireysel gelişimi desteklenmeli, mümkünse ayrı aktivitelerde diğer

insanlarla ilişki kurmaları da sağlanmalıdır.

Onlara ikizler demek yerine isimleri ile hitap edilmelidir.

Ayrı yatakları, ayrı eşyaları, ayrı dolapları olmasına özen gösterilmelidir.

Eviniz müsait ise ayrı odaları olmasında da yarar vardır.

Anne ve baba olarak ilgi ve sevginizi çocuklarınıza eşit derecede bölüştürün, her bir çocukla tek tek ilgilenin. Asla anne bir çocuğu, baba bir çocuğu sahiplenip diğerini dışlamamalıdır.

Yakın çevrenizi, dostlarınızı ve öğretmenlerini ikizleri ayrı iki birey gibi görmeleri ve asla birbirleriyle kıyaslamamaları konusunda uyarmalısınız.

Sözün özü; iki ayrı çocuğu aynı anda büyütüyorsunuz. Bunun ilk aylardaki zorlukları yanında ileriki aylarda iki kardeşin bir birlerini daha çok oyalayarak; size dinlenmeniz ve eğlenmeniz için daha çok zaman bırakacağını unutmayın. Her şeyin iki kat daha iyi gideceğini düşünün. İkiz çocuk sahibi olmanın tadını çıkartın. ■





GENEL SAĞLIK

Prof. Dr. Cahide Soydaş Çınar
Kalp Damar Hastalıkları Uzmanı
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi
Kardiyoloji AD
cahide.cinar@ege.edu.tr

Hipertansiyon

Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon) hangi organlarımızı etkiliyor? Nasıl önleyebiliriz?

Hipertansiyon tüm dünyada en önemli halk sağlığı sorunlarından birisidir. Yapılan istatistikler, önümüzdeki yirmi yılda hipertansiyona bağlı hastalıkların daha da artabileceğini göstermektedir. Kan basıncı yüksekliğinin; kalp ve damar hastalığı, inme (felç), böbrek yetersizliği gibi nedenlerle ciddi hastalık ve ölümlere neden olabildiği bilinmektedir. Hipertansiyonun bu gibi istenmeyen olaylar için önemli bir risk faktörü olduğu anlaşılmaktadır. Tedavi ile yüksek kan basıncındaki küçük bir düşme bile, kalp ve damar hastalığı riskinin azalmasına önemli ölçüde katkıda bulunur.

Yüksek tansiyonlu hastaların; kalp, damar, göz ve beyin bölgelerinde yapılan tetkiklerinde, sessiz veya belirgin hasarların saptanması, ileride gelişebilecek daha önemli kalp ve damar hastalığı riskinin de artmış olduğunun habercileridir.

Hipertansiyonda, bahsedilen bu organ hasarlarının oluşmasının önceden saptanması ve önlenmesi mümkün olabilir mi?

Hipertansif hastanın yapılan kontrollerinde, kalp duvarlarında kalınlaşma, boyun damarlarının duvarının kalınlaşması, ayak bileği/kol tansiyon oranında azalma, kan kreatinin değerlerinde hafif artma, idrarda mikro düzeyde albümin veya idrar miktarında hafif azalmanın saptanması ile mümkün olabilir. Bu gibi durumlarda, hastalara hipertansiyon tedavisinin erken dönemde başlanması ile hipertansiyona bağlı olarak gelişebilecek Tablo 1'de görülen organ hasarlarının hastalık henüz başlamadan önlenmesi sağlanmış olur.

Yakın zamanda yapılmış çalışmalar; kontrol ve incelemeler yapılmadığında, hipertansif bireylerin yaklaşık %50'sinde kalp veya damar hasarları nedeniyle yüksek hastalık risk

grubunda oldukları halde belirtilen ipuçlarının tanınmaması ile ciddi önlem ve tedavi alamadıkları, böylece ciddi hastalıkların oluşmasının da önceden önlenemediği gösterilmiştir. Bu nedenle erkenden alınan önlem ve tedavilerle, hipertansif hastalarda ortaya çıkan ciddi hastalıkların gelişmesinin önlenmesi, kader olmaktan çıktığı bilinmektedir. Gerekli incelemelerin hastanın durumuna göre yılda en az bir kez yapılması gerekmektedir.

- GÖZ
- BEYİN
- BÖBREK
- KALP
- DAMARLAR (Periferik)

Tablo 1: Hipertansiyonda yakından izlenmesi gereken organlar

Kalp ve damar hastalıklarının önceden önlenilmesi için risk tayinin yapılması:

1. Kalbin incelenmesi

Kalp duvarlarında kalınlaşması olan hipertansif hastaların, kalp ve damarlarında gelecekte hastalık gelişme riski iki ila dört kat daha fazla artmıştır.

Kalınlaşmanın ortaya çıkarılması çeşitli tanı yöntemleri ile olabilir. Örneğin elektrokardiyografi (EKG) en basit yöntem olmasına karşın özellikle yeni tanı konmuş, hafif veya orta hipertansiyonlu hastalarda kullanılır. Ekokardiyografi ise kalınlığın tanınmasında daha hassas bir tanı yöntemidir. Ekokardiyografinin; tedavinin yönlendirilmesine ve tüm risklerin öngörülmesine katkısının oldukça önemli olduğu kabul edilmiştir.

Hipertansiyonda kullanılan ilaçların, kilo kaybı ve tuz kısıtlaması gibi yaşam tarzında yapılan değişikliklerin; kan basıncının düşürülmesini sağlayarak; kalp duvarlarında kalınlaşmayı da geriletmesi, böylece tüm kalp, damar ve beyinde hastalık risklerini azalttığı ortaya konulmuştur.

Özellikle 55 yaş üzerindeki hipertansif hastaların tedavi ile korunması ve kalp duvarı kalınlaşmasının da geriletilmesinin çok önemli olduğu bilinmektedir.

Çalışmalar, kalp kasının ve damar duvarının kalınlığının araştırılmaması sonucu, hipertansif hastaların yaklaşık %50'sinin yeterli tedavi almadığı ve yaşam tarzı değişikliğinde yapılmadığını göstermektedir. Böylece bu hastaların risk grupları yüksek olduğu halde, düşük veya orta hastalık risk grubunda ele alınmışlardır.

Sonuç olarak, hipertansiyona bağlı kalp ve damar hasarının gelişen teknoloji ve tıp bilgileri ile erken dönemlerde tesbit edilebildiği, böylece hastaların hemen tedaviye alınması ve yaşam tarzındaki değişikliklerin başlanması ile daha ciddi hastalıkların önlenilmesinin mümkün olduğu anlaşılmaktadır.

2. Damar yapılarının incelenmesi

Boyun atar damarlarında duvar kalınlığındaki artışın ölçülmesi veya plak varlığının saptanması için yapılan ultrasonografik inceleme ile kalp krizi veya inme (felç) geçirme riskinin varlığı önceden saptanabilmektedir. Böylece damar sertliğinin ilerleme göstermeden tanınabilmesi sağlanmıştır. Bu nedenle yüksek tansiyon hastalarının izlenmesinde, gerektiğinde rutin olarak bu inceleme de yapılmalıdır.

3. Böbrek fonksiyonunun incelenmesi

Hipertansiyona bağlı böbrek hasarının erken tanısı; idrarda albümin atılımında artış veya böbrek fonksiyonunda azalmayı gösteren bulgular ile mümkün olur.

Kan basıncının çok iyi kontrol edilmesi ile böbrek hastalığının ilerlemesinin yavaşladığı gösterilmiştir. Yüksek tansiyon hastalarında böbrek fonksiyonlarının bozulması sık görülür. Bu nedenle hipertansiyon hastalarında böbrek fonksiyonları belli aralıklarla rutin olarak araştırıldığında, alınacak tedbirlerle hastalık gelişmesi önlenmektedir.

4. Göz damarlarının inceleme

Hipertansiyon hastalarında göz damarlarındaki değişiklik önemli olup rutin kontrolü gerekir. Aldığımız sonuçlara göre damar sertliğinin başlayıp başlamadığı ve göz sağlığının durumu anlaşılmış olur.



5. Beyin fonksiyonlarının incelenmesi

Hipertansiyon; felç (inme, stroke) ve damarsal bunama (vasküler demans) gelişiminde en önemli faktör olarak bilinir. İleri yaştaki bilinç bozukluklarının bir nedeni de hipertansiyondur. Bu yaş gurubundaki hipertansiyon hastalarının değerlendirilmesinde "bilinç düzeyi değerlendirme testleri" de kullanılmaktadır.

Günümüzde gelişen görüntüleme teknikleri ile felç geçiren bir hastanın beyinde oluşan hasarın bölgesi, yapısı ve tanısında önemli ilerlemeler sağlanmıştır.

Damarsal bunamanın önlenmesinde, kan basıncının kontrolü oldukça önemli yarar sağlar. Böylece hastaya uygun olan yüksek tansiyon ilaçları ile kan basıncını düşürerek felci (inmeyi) de önlemek mümkün olacaktır.

Sonuç olarak; yüksek tansiyon hastalarının tedavisi ile kalp duvarının kalınlaşmasının ve böbrek fonksiyonlarındaki bozulmanın düzelmesi veya önlenmesi ile kalp damar hastalıklarının gelişme sıklığında ciddi azalma sağlanır.

Yukarıda belirtilen organ hasarlarının araştırılması genel kalp ve damar hastalığı riskini belirlemekle kalmaz aynı zamanda tedavi ile sağlanan korunmanın da izlenmesinde önemli rol oynar.

Şeker hastalığı (diyabet), böbrek hastalığı veya diğer organ hasarları olan yüksek tansiyonlu hastalarda kan basıncı seviyesi 130/80 mmHg altına düşürülmeli ve bu düzeyde tutulmalıdır.

Yüksek kan basıncı kontrolünün, sessiz organ hasarlarını geriletebileceği, ayrıca kalp ve damar hastalıklarının ilerlemesini durdurabileceği kanıtlanmıştır. Kan basıncı kontrolü bu kapasiteye sahip en iyi ilaç veya ilaç kombinasyonu kullanılarak sağlanır. Bu ise hastalanma risklerini azaltır.

Kalp ve damar hastalığı gelişmesinin önlenmesi ancak organ hasarlarının gelişmesinden de sorumlu olan hipertansiyonun kontrol altında tutulması ile mümkün olur. Bahsedilen bu organ hasarlarının rutin olarak incelenmesi tüm hipertansif hastaların tedavisinde çok önemlidir. ■

Kaynaklar

1. Mancia G: The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC) Journal of Hypertension 2007, 25:11051187

2. Okin PM: Regression of electrocardiographic left ventricular hypertrophy during antihypertensive treatment and the prediction of major cardiovascular events. JAMA 2004; 292: 23432349



Kalbiniz bizim için değerli

- RENKLİ DOPLER EKO KARDİYO GRAFİ
- EK SERSİZ EKO KARDİYO GRAFİ (EFOR TESTİ)
- KAROTİS ARTERLERİNİN DOPPLER İNCELEMESİ
- YÜKSEK TANSİYON TANI ve TEDAVİSİ
- 24 SAATLİK TANSİYON HOLTERİ
- 24 SAATLİK ELEKTROKARDİYO GRAFİ HOLTERİ




Prof. Dr. Cahide SOYDAŞ ÇINAR

HASTANE:
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi
Kardiyoloji Anabilim Dalı
35100 Bornova-İZMİR
Tel: (0232) 390 4001
(0232) 444 1343
Faks: (0232) 390 3287
cahide.cinar@ege.edu.tr

MUAYENEHANE:
Plevne Cad. Çetin Apt.
No: 18 Kat:4 D: 8
35220 Alsancak-İZMİR
Tel: (0232) 464 1212
Faks: (0232) 464 4616
Gsm: (0532) 596 1033
www.cscinar.com
kalbiniz@cscinar.com



SÜRME KİSTİ

ÇOCUK DIŞ ve AĞIZ SAĞLIĞI

Diş Hekimi Ahmet Cesur
acesur@irenbe.com

Yüz ve çeneler bölgesi, herhangi bir kaza olayında en çok travmaya maruz kalan vücut bölgesini oluşturur. Travmanın şiddetine göre, değişik derecelerde yumuşak ve sert doku yaralanmaları genelde kaçınılmazdır. Bazen gözden kaçabilecek küçüklükte, zaman içinde ortaya çıkabilen patolojiler gelişebilmektedir. Bu küçük patolojilerin bazıları gerçekten önemsiz olabilmekte, yine bir kısmı ise hekim müdahalesi gerektirebilecek boyutta ve ciddi olabilmektedir. O nedenle her türlü baş boyun bölgesini etkileyebilecek travma olgularını önemsemeli ve bir hekim yardımına başvurmalıdır. Böylece oluşabilecek hastalık halini baştan engelleyip, içinizin daha rahat ve huzurlu olmasını sağlayabilirsiniz. Söz konusu olan çocuklarımız olursa titiz anne ve babalar beni daha kolay anlayabilirler.

Bu makalede anlatmaya çalışacağım patoloji, daha sıklıkla bir ağız bölgesi travmasını takiben çocuklarımızda gelişebilecek bir tablo. Erüpsiyon, yani diş sürme kisti. Hepimizin bildiği gibi dişin kök kısmı genelde kemik içinde bulunur, kron kısmı ise ağız içinde görünen bölümüne verilen isimdir. Dişleri ilgilendiren kistik yapılar bu nedenle büyük oranda çene kemikleri içinde gelişir. Diş sürme kistleri ise diş kaynaklı kistlerin yumuşak dokuda ortaya çıkan formudur. Kısaca dişetinde oluşurlar.

Sürmekte olan bir süt dişi veya daimi bir diş ile birlikte. Genellikle çocuklarda görülür. Büyüklükte görünmesi çok nadirdir. Henüz sürmemiş, ağız içine açılmamış dişin kron bölgesindeki dental follikül olarak adlandırılan epitel dokudan köken almıştır. Sürmekte olan dişin kron kısmının hemen üzerinde, iyi sınırlanmış, fluktuan, yumuşak bir şişlik şeklinde klinik görüntüsü vardır. Kist sıvısı aspire edildiğinde bazen temiz bir sıvı da olabilmektedir. Bölgeye gelen bir sekonder travmanın etkisi ile de mine epitelyum artığı ve diş kronu arasındaki folikül içine kanama olması patolojinin kökenindeki faktördür. Kist sıvısındaki kanın miktarına bağlı olarak rengi mavi veya koyu kırmızıdır. Bazen kuvvetli bir travma sonucu kanamanın yumuşak doku aralığına yayılmasıyla erüpsiyon hematoma dönüşebilir.

Teşhis için klinik kriterler yeterlidir. Asemptomatiktir. Hastaya rahatsızlık verecek bir belirtisi yoktur. Enflamasyon yoktur. Gerekirse histopatolojik olarak laboratuvarında incelenebilir.

Ayırıcı tanıda; hematoma, hemangiom, pigmente nevüs, melanom ve gümüş dolgunun boyaması ile karışabilmektedir.

Genellikle herhangi bir tedavi gerektirmez. Kist herhangi bir komplikasyon çıkarmadan kendiliğinden ortadan kaybolabilmektedir. Yine de ebeveynler tarafından takibi yapılmalı herhangi bir rahatsızlık ortaya çıkarsa veya görünümü değişirse kısaca içinize kurt düşerse bir hekim yardımı ile sorununuza çözüm bulabilirsiniz. ■

SOYBAĞI

Bu yazımda Soybağı, Babalık Ve Babalığın Tanınması konuları hakkında herkesçe doğru bilinen yanlışların düzeltilmesi ve okurlarımız açısından bir nebze olsun bilgilendirme sağlamak istedim. Genelde daha çok gazete ve dergilerin; magazin ve adli vaka sayfalarında geçen haberlerle, eşten dosttan duyulan bilgilerle kafalarda yerleşen önyargıların kaldırılması için doğru bilgilendirmenin faydalı olacağına inanıyorum.

Soybağının kurulması

Medeni Kanunu'muzun 2. kitabı olan Aile Hukuku'nun 2. kısmı hısımlık bahsinin 1. bölüm konusu "Soybağının Kurulması"dır. Soybağından anlaşılması gereken; bir kimsenin hangi soydan geldiği, kimden türediğidir. Genel olarak soybağı; çocuk ile ana arasında doğum ile kurulur. Ancak baba açısından durum bu kadar basit değildir. Çocuk ile baba arasında soybağının kurulabilmesi için ana ile evlilik, tanıma veya hâkim hükmü gereklidir. Hakim hükmünden kastedilen soybağının baba ile kurulması konusunda kesinleşmiş bir mahkeme kararının varlığıdır. Elbette evlat edinme de soybağının kurulması açısından hem ana hem de baba için bir başka sebeptir. Ancak bu durumda soybağı akti olarak kurulmaktadır.

Soybağına ilişkin davalarda; taraflar çocuk ile kendi arasında bir soybağının varlığının veya yokluğunun hüküm altına alınmasını isterler. Davanın davacısı; koca, savcı, diğer mirasçılar ve çocuktur. Davanın davalısı ise ana ve çocuk

veya ölmüşlerse mirasçılardır. Açılan soybağına ilişkin davalarda taraflar ve üçüncü kişilerin, soybağının belirlenmesinde zorunlu olan ve sağlıkları açısından bir tehlike yaratmayacak araştırma ve incelemelere rıza gösterme yükümlülüğü bulunmaktadır. Eğer taraflardan biri örneğin davalı hakimın öngördüğü araştırma ve incelemeye rıza göstermezse, hâkim, durum ve koşullara göre bundan beklenen sonucu, onun aleyhine doğmuş sayabilme yetkisine sahiptir. Günümüzde teknolojinin ve tıbbın gelişmesi ile önceleri saptanamayan pek çok husus kolayca saptanabilmekte; bu da yargılama açısından faydalı olmaktadır.

Yukarıda anlatılanlardan soybağının hukuken nasıl kurulduğu anlaşıldığına göre; şimdi kocanın babalığından bahsetmek istiyorum.

Kocanın babalığı

Bilindiği gibi; hukukta aksi kanıtlanıncaya kadar doğru olduğu kabul edilen olgulara karine denmektedir. İşte Medeni Kanunumuz'un 285. maddesinde bahsi geçen babalık karinesi de karinelere örnek teşkil etmektedir.

Buna göre; "Evlilik sürerken veya evliliğin sona ermesinden başlayarak, 300 gün içinde doğan çocuğun babası kocadır." denmektedir. Burada evliliğin sona ermesi tarihi olarak anlatılmaya çalışılan, sadece mahkemenin boşanma, evliliğin hükümsüz sayılması, evliliğin iptali vb. kararlar verdiği tarih değildir. Evliliğin sona ermesine ilişkin mahkeme kararının kesinleştiği tarihten itibaren 300 gün içinde doğan çocuğun

babası yine sona eren evlilikteki kocadır. Zira uygulamada, evliliğin sona ermesi kararını taraflardan birinin temyiz veya karar düzeltme yoluna gitmesi ile dosyanın yargıtay'a gidip gelmesi sebebiyle kesinleşme süreci belki mahkeme kararından oldukça uzun bir süre sonra gerçekleşebilmektedir. Dosyanın Yargıtay incelemesinde olduğu bu süreç içinde de mevcut evliliğin sona ermesi kararına rağmen kesinleşme olmadığı için taraflar halen evlilik birliği içinde kalmaya devam etmektedirler. İşte kanun koyucu bu süreçte doğan çocuğun babasını da devam etmekte olan evlilikteki koca olarak görmektedir.

Ancak bu 300 günlük süre geçtikten sonra doğan çocuğun babası olarak, sona eren evlilikteki koca gösteriliyorsa, annenin evlilik devam ederken, henüz kesinleşme sağlanmadan hamile kaldığını ispatlaması gereklidir. Yine evliliğin kocanın bir ölüm tehlikesi halinde kaybolması veya kendisinden oldukça uzun zaman haber alınamaması sebepleriyle gaipliğine karar verilmesi ile sona ermesi durumunda 300 günlük süre ölüm tehlikesi veya son haber tarihinden itibaren işlemeye başlar.

GENEL OLARAK SOYBAĞI; ÇOCUK İLE ANA ARASINDA DOĞUM İLE KURULUR. ANCAK BABA AÇISINDAN DURUM BU KADAR BASİT DEĞİLDİR. ÇOCUK İLE BABA ARASINDA SOYBAĞININ KURULABİLMESİ İÇİN ANA İLE EVLİLİK, TANIMA VEYA HÂKİM HÜKMÜ GEREKLİDİR.

Uygulamada evliğin sona ererek mahkeme kararının kesinleşmesinden sonraki 300 gün içinde evlenmek isteyen hanımların önüne evlenmenin yasal süre dolmadığından gerçekleşemeyeceği yönünde evlendirme dairelerinde engeller çıkmaktadır. Bu durumun aşılması için mahkemeye İddet Müddetinin Kaldırılması davasının açılması gereklidir. Mahkemece; evlenmek isteyen kadının sevki ile hamile olmadığına dair tam teşekküllü hastaneden rapor alınması halinde İddet Müddetinin kaldırılmasına karar verilir. Bu kararın kesinleşmesinden sonra kadın; ancak yeni bir evlilik işlemi gerçekleştirilebilir. Kanun koyucu burada soybağının karışmasını engellemek ve düzgün soybağları yaratmak gayesi ile hareket etmiştir. Erkek açısından ise böyle bir yüküm yoktur. Evliğin sona ermesine ilişkin kararın kesinleşmesinden itibaren derhal evlenmesi mümkündür.

Peki.. Koca soybağını reddediyorsa ne yapmalıdır? Bu koşullarda koca çocuğun kendisinden olmadığı iddiasındaysa; soybağının reddi davası açmalıdır. Ancak bu davada haklı çıkması halinde yukarıda bahsi geçen babalık kari-

nesini çürütürerek, baba olmadığını ispatlamış ve çocuğu kendi soybağından çıkarmış olur. Bu davanın davacısı koca, davalısı ile anne ve çocuktur. Yine çocuğun da soybağının olmadığını iddia ettiği ana ve kocaya karşı soybağının reddi davası açması mümkündür.

Soybağının reddi davalarında ayrıca ikili bir ayırım mevcuttur.

1- Eğer çocuk evlilik içinde ana rahmine düşmüşse;

Evlenme tarihinden başlayarak en az 180 gün geçtikten sonra ve evliliğin sona ermesinden (kesinleşmesinden) başlayarak en fazla 300 gün içinde doğan çocuk evlilik içinde ana rahmine düşmüş sayılır.

Bu durumda davacı; kocanın baba olmadığını ispat etmekle yükümlüdür. Bu davanın davacısı; mahkemede kocanın bu süre içinde maddi imkansızlık (hapiste, yurtdışında bulunması vb), illiyet bağı yokluğu (çocuğun farklı ırktan olması, kocanın çocuğunun olamayacağını tesbiti vb.) sebebiyle baba olamayacağını iddia ederek, ispat etmeye çalışır.



2- Eğer çocuk evlenmeden önce veya ayrı yaşama sırasında ana rahmine düşmüşse;

Davacı kocanın başkaca bir ispata ihtiyacı yoktur. İleri sürmesi yeterlidir. Bununla birlikte, kadının kocası ile evlenmeden önceki devrede cinsi ilişkide bulunduğunu veya doğumun evlenmeden sonraki 180 gün içinde olmakla birlikte, çocuğun erken doğduğunu, gebe kalma döneminde kocası ile cinsel ilişkide bulunduğunu ispatlaması halinde kocanın babalığına ilişkin karine geçerliliğini korur.

Burada soybağını reddetmek isteyen koca; çocuğun doğumu ile cinsi ilişki arasındaki illiyet bağı olmadığını (kocanın çocuğunun olamayacağını tesbiti vb.) ispatlamalıdır.

Kocanın açacağı davada süre, davacının doğumu ve baba olmadığını veya annenin gebe kaldığı sırada başka bir erkek ile cinsel ilişkide bulunduğunu öğrenmesinden itibaren bir yıl, herhalde doğumdan itibaren beş yıldır. Çocuk ise ergin olduğu tarihten itibaren bir yıl içinde dava açabilir. Bu



süreler haddüşürücü süreler olup; sürelerin kaçırılması dava hakkını ortadan kaldırır. Ancak gecikmenin haklı bir nedene dayandığının ispatı halinde; bir yıllık süre bu sebebin ortadan kalktığı tarihten işlemeye başlar. Bu sebepler, kocanın hile sebebiyle kandırılması, bir ciddi tehditin varlığı, ağır hastalık, hapiste bulunmak vb. olarak sayılabilir.

Tüm bunların dışında; çocuğun evliliğin sona ermesinden başlayarak 300 gün içinde doğması ve annenin bu arada yeniden evlenmiş olması halinde ise, 2. evlilikteki koca baba sayılacaktır. Bu bir karinedir. Ancak; eğer bunun aksi ispatlanırsa ilk evlilikteki koca baba sayılacaktır.

Dava açma süresi sona ermeden kocanın ölmesi, gaipliğine karar verilmesi veya sürekli olarak ayırt etme gücünü kaybetmesi hallerinde kocanın altsoyu (çocukları), annesi, babası veya baba olduğunu iddia eden kişi, doğumu ve kocanın ölümünü, sürekli olarak ayırt etme gücünü kaybettiğini veya hakkında gaiplik kararı alındığını öğrenmelerinden başlayarak bir yıl içinde soybağının reddi davasını açabilir. Reşit olmayan çocuğa kayyım atanması ile kayyım atama kararının kendisine tebliğinden başlayarak bir yıl, her hâlde doğumdan başlayarak beş yıl içinde soybağının reddi davasını açabilme yetkisine sahiptir.

Çocuk, eğer evlilik dışında doğduysa; anne ve babanın birbirleriyle evlenmeleri halinde soybağı evlilik içinde doğmuş gibi sonuç doğurur. Ancak bunun için eşlerin evlilik dışında doğmuş olan ortak çocuklarını, evlenme sırasında veya evlenmeden sonra, yerleşim yerlerindeki veya evlenmenin yapıldığı yerdeki nüfus memuruna bildirmek zorunluluğu vardır. Bu bildirimin yapılmamış olması halinde, çocuğun durumu evlilik içi doğan çocuklardan herhangi bir farklılık göstermez.

Evlilik öncesi tanıma veya babalık davası sonucu soybağı mahkeme kararıyla kurulan çocukların anne ve babalarının birbiriyle evlenmesi halinde nüfus memuru herhangi bir bildirim gerekmez. Kendiliğinden gerekli işlemleri yapar.

Bununla birlikte, soybağının sonradan evlenme ile kurulmasına itiraz mümkündür. İtiraz hakkı olanlar Ana ve babanın yasal mirasçıları, çocuk ve Cumhuriyet Savcısı'dır. Davacının, itirazı kabul ettirebilmesi için, kocanın baba olmadığını ispat etmesi gereklidir. Yine çocuğun altsoyu (çocukları) da, çocuğun ölmüş ya da ayırt etme gücünü sürekli olarak kaybetmiş olması hâlinde itiraz hakkına sahiptirler.

Tanım

Tanım; bir erkeğin evlilik dışı doğan bir çocuğun kendi soyundan geldiğini kanunun belirlediği şekil şartlarına uyarak açıklamasıdır. Bununla baba, anne ile olan ilişkisini de kabul etmiş olur. Tanım gerek çocuk doğmadan gerekse çocuk doğduktan sonra yapılabilir. Tanım tek taraflı bir hukuki işlemdir. Tanıyan erkeğin bu yöndeki iradesini beyan etmesi ile hüküm doğurur.

Yenilik doğuran bir hak olduğu için şarta bağlı olarak kullanılamaz. Ve ancak şekil şartlarına uyulması halinde geçerli olur. Babalığın itirafı tanımı değildir.

Medeni Kanun'un 295. maddesinde tanınmanın koşulları ve şekil şartları sayılmıştır. Buna göre tanım, babanın, nüfus memuruna veya mahkemeye yazılı başvurusu ya da resmi senette veya vasiyetnamesinde yapacağı beyanla olur. Tanım beyanında bulunan kimse küçük veya kısıtlı ise, veli veya vasisinin de rızası gereklidir.

Beyanda bulunulan nüfus memuru, sulh hâkimi, noter veya vasiyetnameyi açan hâkim, tanımayı babanın ve

ÇOCUK, EĞER EVLİLİK DIŞINDA DOĞDUYSA; ANNE VE BABANIN BİRBİRLERİYLE EVLENMELERİ HALİNDE SOYBAĞI EVLİLİK İÇİNDE DOĞMUŞ GİBİ SONUÇ DOĞURUR.

çocuğun kayıtlı bulunduğu nüfus memurluklarına bildirir. Çocuğun kayıtlı bulunduğu nüfus memurluğu da tanımayı çocuğa, anasına, çocuk vesayet altında ise vesayet makamına bildirir.

Buna karşın, başka bir erkek ile arasında soybağı bulunan çocuğun, bu soybağı geçersiz kılınmadıkça; tanınması mümkün değildir.

Tanım beyanında bulunanın; yanıltma, aldatma veya korkutma sebebiyle tanınmanın iptaline ilişkin dava açması mümkündür. İptal davasının davalısı anne ve çocuktur. Yine anne, çocuk ve çocuğun ölümü hâlinde altsoyu, Cumhuriyet savcısı, Hazine ve diğer ilgililer tanınmanın iptalini dava

edebilme hakkına sahiptirler. Bu davanın davalısı tanıyan veya tanıyan ölmüşse mirasçılaridir.

Tanımanın iptali davasında davacının; tanıyanın baba olmadığını ispatlaması gereklidir. Eğer davacı anne veya çocuksa; bu ispat yükü; ancak tanıyanın gebe kalma döneminde ana ile cinsel ilişkide bulunduğu ilişkin inandırıcı kanıtları göstermesinden sonra doğar.

Tanıyan, tanımanın iptali sebebini öğrenmesinden veya korkunun etkisinin ortadan kalktığı tarihten başlayarak bir yıl ve her hâlde tanımanın üzerinden beş yıl geçmekle dava hakkını kaybeder. Diğer iptal davası açma hakkına sahip olanların dava hakkı, davacının tanımayı ve tanıyanın çocuğun babası olamayacağını öğrendiği tarihten başlayarak bir yıl ve her hâlde tanımanın üzerinden beş yıl geçmekle sona erer. Çocuğun dava hakkı ergin olmasından başlayarak bir yıl geçmekle düşer. Ancak bu süreler geçmiş olsa bile; gecikmeyi haklı kılacak bir sebebin varlığı halinde sebebin ortadan kalkmasından başlayarak bir ay içinde dava açılması mümkündür.

Babalık davası

Babalık davası daha çok, babanın çocuğu tanımaya yanaşmadığı durumlarda açılan bir davadır. Mahkemece; baba çocuğu tanımak istemese de çocuğun babalığına hükmedilebilir. Kanunkoyucu çocuğun tanınmasından doğacak haksızlıkları önleme amacı gütmüştür.

Bu davada davacı olan anne ve çocuk; çocuk ile baba arasındaki soybağının mahkemece belirlenmesini isterler. Davanın davalısı baba olduğu iddia edilen kişidir. Eğer bu kişi ölmüşse dava mirasçılara açılır. Bunun yanı sıra davanın ihbarı gereken kişiler, Cumhuriyet Savcısı, Hazine, dava anne tarafından açıldıysa, çocuğun kayyımı; dava kayyım tarafından açıldıysa annedir.

Davacı Anne, babalık davası ile birlikte veya ayrı olarak baba veya mirasçılarından aşağıdaki giderlerin karşılanmasını isteyebilir:

1. Doğum giderleri,
2. Doğumdan önceki ve sonraki altışar haftalık geçim giderleri
3. Gebelik ve doğumun gerektirdiği diğer giderler.

Çocuk ölü doğmuş olsa bile hâkim, bu giderlerin karşılanmasına karar verebilir. Üçüncü kişiler veya sosyal güvenlik kuruluşlarınca anaya yapılan ödemeler, hakkaniyet ölçüsünde tazminattan indirilir.

Davalı babanın, çocuğun annesi ile çocuğun doğumundan önceki 300. gün ile 180. gün arasında cinsel ilişkide bulunmuş olması babalık karinesidir. Bu süre haricinde fiili gebe kalma döneminde, davalı babanın çocuğun annesi ile

cinsel ilişkide bulunduğu tespiti halinde de babalık karinesi geçerli olur.

Bunun istisnası davalı babanın, çocuğun babası olmasının olanaksızlığını veya bir üçüncü kişinin baba olma olasılığının kendisinininkinden daha fazla olduğunu ispatlamasıdır. Bu halde karine ortadan kalkar.

Babalık davası gerek, çocuğun doğumundan önce; gerekse doğumdan sonra açılabilir. Anne doğumdan itibaren bir yıl içinde babalık davası açmadığı takdirde, dava açma hakkını kaybeder. Çocuğun dava hakkı için ise ikili bir ayırım mevcuttur. Eğer doğumdan sonra çocuğa bir kayyım atandıysa, atamanın kayyım tebliği tarihinden; eğer kayyım atanmamışsa; çocuğun ergin olduğu tarihten itibaren bir yıl içinde babalık davasının açılmaması halinde dava açma hakkı düşer.

Eğer çocuk ile başka bir erkek arasında bir soybağı ilişkisi varsa; bir yıllık süre bu ilişkinin ortadan kalktığı tarihte işlemeye başlar.

Dava açma süresi olan bir yıllık sürenin geçmesinden sonra gecikmeyi haklı kılan sebepler varsa, sebebin ortadan kalkmasından başlayarak bir ay içinde dava açılabilir.

Sağlık ve iyilik dileklerimizle. ■





BU SİSTEMLE ZAYIFLAYABİLİR, GÜNLÜK STRESLERİNİZDEN KURTULABİLİR, SPOR-TİF BECERİLERİNİZİ GELİŞTİREBİLİRSİNİZ. AMA BU SİSTEMDE BU İSTEDİĞİNİZ DEĞİŞİKLİKLERE YÖNELİK DOĞRUDAN BİR TELKİN VERMEDEN DEĞİŞİKLİKLERİN BAŞLADIĞINI GÖRMEK ŞAŞIRTICIDIR.

7 Path Self Hipnoz

Alternatif Tıp: HIPNOZ

Op. Dr. Bülent Uran
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
bulent_uran@yahoo.com
www.hipnozmerkezi.com

7 Path Self Hipnoz sistemi nedir?

İyi günler. Ben Dr. Bülent Uran. Ankara'da Hipnozmerkezi'mizde uzun süredir otohipnoz çalışmaları düzenlemekteyiz. Çalışmalarımıza katılan yüzlerce kişi gerçekten yaşamlarında önemli değişimler yaşadı. Türkiye'de 7 Path Otohipnoz sisteminin tek uygulayıcısıyız. Talep geldiği takdirde çalışmalarımızı yakında İzmir'e de taşımak istiyoruz.

Bu sistem kişisel değişim sağlayan bir self hipnoz tekniğidir. Diğer self hipnoz tekniklerinden farklıdır. Çünkü bilinçaltında değişimi engelleyen blokları ortadan kaldırmaya yarar. Bu bloklar kalkmadan verilen olumlu telkinler etkisiz kalır.

Bu teknik bilgisayarlardan virüsleri yok eden antivirüs programına benzer. Bu program tüm yaşam boyu yerleştirdiğiniz kötü ve sınırlayıcı özellikleri temizler ve ortadan kaldırır. Bunlar kötü alışkanlıklar, yanlış inanışlar ya da davranış kalıpları olabilir.

HİPNOZDA BİR KİŞİ KENDİ YARARINA OLACAĞINA İNANDIĞI HER TÜRLÜ BİLGİNİN BİLİNÇALTINA GİRMESİNE İZİN VERİR. BÖYLECE BU YENİ DÜŞÜNCEYLE ÇATIŞAN ESKİ DÜŞÜNCE DEĞİŞMİŞ OLUR. BİLİNÇLİ DÜZEYDE BU MÜMKÜN DEĞİLDİR...

Eski kötü programları ortadan kaldırırken güzel şeyler olur. Çünkü bilinciniz ve bilinçaltınız bu işlemi neden uyguladığınızı bilir (motivasyonu arttırmak, öz beğeniye güçlendirmek gibi). Ve daha kendinize istediğiniz olumlu değişiklikleri sağlayacak telkinleri vermeden önce, olumlu değişiklikler olmaya başlar.

Bu sistemle zayıflayabilir, günlük streslerinizden kurtulabilir, sportif becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Ama bu sistemde bu istediğiniz değişikliklere yönelik doğrudan bir telkin vermeden değişikliklerin başladığını görmek şaşırtıcıdır.

Bu sistemde adım adım bazı tanımlamalar vereceğim. Bu tanımlamaların ilk dördü eski programları kaldırmaya yönelik olacak. Bu tanımlamalara 'recognition' diyoruz. Bir çeşit onay cümleleri. Bunları kısaca 'R' olarak göstereceğim. Hipnoz sırasında 'onay' olarak söz edeceğiz.

Bu onaylamaları hipnoz seansı sırasında bilinçaltına yerleştireceğim.

Daha sonra siz bunları hem self hipnoza girmek için hem de eski programları silmek için kullanacaksınız.

7 Path'in çıkışı nedir?

7 Path sistemi binlerce insanla yapılmış hipnoz seansları sonucu geliştirilmiş bir sistemdir. İç görü oluşan kişilerde hızlı değişim olduğu gözlemlenir. Bu sistem, bu nedenle, kişide yeni iç görü, yeni anlayış kazandırmaya yöneliktir. Meditasyondan farklı bir sistemdir. Bu sistem günlük sorunlardan kurtulma yöntemidir. Meditasyonda sadece bir düşünceye odaklanılır. Burada zihin gezer. Değişik düşünceler içe doğar. 7 Path affedici bir yöntemdir. Başka düşüncelerin doğmasına izin verir. Bu konuyu daha sonra açıklayacağım.

Hipnoz ve self hipnoz

Hipnoz bir çeşit odaklanmadır. Aynı otomobil kullanırken olduğu gibi. Ya da sevdiğiniz bir filmi seyredirken olduğu gibi. Dıştan gelen uyarılara kapalı olursunuz. Dikkatiniz bir olaya odaklanmıştır. Her insan yaşamında bu tip hipnoz olaylarını binlerce kez yaşamıştır. Bir düşünceyi seçmektir. Örneğin hipnoz olurken bedeninizi gevşetmeye yönelirsi-

niz. Bu düşünceden saparsanız hipnozdan da çıkmaya başlarsınız. Zihnin düşünen kısmı geçici olarak kenara çekilir. Buna bilincin eleştiren, karşılaştıran kısmı diyoruz. Bilinç her yeni bilgiyi otomatik olarak eski mevcut bilgilerle mukayese eder. Eğer yeni bilgi bilinen ya da inanılan eski düşüncelerden çok farklıysa reddedilir. Uygunsa kabul edilir. Ve bilinç-altının kayıt sistemine geçirilir. Ve ondan sonra bu bilgi otomatik olarak kullanılır.

Hipnozda bir kişi kendi yararına olacağına inandığı her türlü bilginin bilinçaltına girmesine izin verir. Böylece bu yeni düşünceyle çatışan eski düşünce değişmiş olur. Bilinçli düzeyde bu mümkün değildir.

Bu sistemden kimler yararlanır?

"Bir insana bir balık ver bir gün beslensin. Ona nasıl balık tutacağını öğret ömür boyu beslensin."

Bu sistemin amacı budur. Balık tutmasını öğretir. Gelecekte tekrar kendinizi yanlış programlamaktan kurtarır. Zihin-Beden-Ruh üçgeninin bir parçası olarak tasarlanmıştır. Kendisinden daha üstün bir güç olduğuna inanan herkes için çok iyi çalışır. Ama bu her zaman gerekli değildir. Bu daha sonra açıklanacak. Mistik, ya da ruhsal yaklaşım mutlaka gerekli değildir. Dini inanç gerekli değildir. Olursa çok daha kolay işler. Özellikle ilk beş adım (ilk 5 R) için bu böyledir. 5 R'dan ötesine biraz mistik bir inanış gereklidir. Ama tüm adımları gerçekten kullanmak isteyen bir kişi bunu mistik çağrışımlar yapmadan da başarabilir. Yanlış anlaşılmasın bu sistem kesinlikle dini bağlantıları olan bir



sistem değildir. Ama varsa bu inanışlarınızı iyileştirme işlemiyle birleştiren bir sistemdir. Yoksa da mesele değil, yine işler. Üst düzeyde tuttuğunuz inançlarınızı günlük yaşantınızda kullanır hale getiren bir sistemdir.

Eğer kişinin inandığı bazı üstün değer ya da güçler ya da sadece inançlar varsa, bunun hipnoz esnasında ortaya çıkarılması kişideki iyileşmeyi hızlandırır. Yoksa kişiye inanmadığı bazı inançları aşılamaz. O kişide zaten mevcut inançları kullanılır hale getirir. Gruplarla birlikte yapmak son derece etkilidir. Özellikle aynı inanca sahip kişilerin oluşturduğu gruplar.

Bu sistemle neler başarabiliriz?

Sonuç garanti etmek mümkün değildir. Herkes farklıdır. Niyet çok önemlidir. Ciddi zihinsel bozukluğu olan (ağır depresyon olguları, şizofreni, kişilik bozukluğu olanlar gibi) bir kişiye tavsiye etmiyoruz. Bu tip tanı almış bir kimse kendisi tedavi eden kişinin nezaretinde bu tip çalışmalar yapılabilir. Çünkü sistem kişi içinde güçlü duyguları yaşatır, açığa çıkarır. Tek başına bu duyguları karşılayamayacak zihinsel yetersizliği olan bir kişinin durumu daha kötüye gidebilir.

Bu sistem günlük normal işini gücünü yapabilen ama normal günlük sorunlarla boğuşan kişiler için tasarlanmıştır. Yaşamında bu sorunlara neden olan eski alışkanlıkları değiştirme amacı güder. Eski alışkanlıkları siler, yerine hangi yeni programları yerleştirmeniz gerektiğini size buldurur.

Stresin yok edilmesi programın bir parçasıdır.

Bu sistemin düzenli kullanılmasının yan etkisi sakin, huzurlu, iç barışı sağlamış bir duruma dönmektir. Eski işe yaramaz duyguları temsil eden stres ortadan kalkınca daha iyiye gitmenin önündeki engel ortadan kalkar. Bedenden stres uzaklaşır ve olumlu fiziksel değişiklikler başlar. Stresiz hipnozda bazı kasılmalar ortaya çıkar. Barsak sisteminin çalışması düzelir. Daha sağlıklı bir çalışma düzeni ortaya çıkar. Beden yeni düzene geçer. Yeni ama daha sağlıklı bir düzen ortaya çıkar.

Baş ağrıları ortadan kalkar. Kas ve eklem ağrıları kaybolur. Strese bağlı hastalıklar kaybolur ya da önemli derecede azalır. Ancak bu sistem herhangi bir tıbbi tedavinin yerine kullanılamaz. Hastalığında stres önemli bir etken ise tedaviye yardımcı olarak kullanılabilir.

Devamı 39. sayfada





Bir katılımcının görüşleri

Herkese merhabalar!

Ben 28 mart grubundaydım. Uygulamalarımı düzenli yaptım hiç atlamadım. Ve tabi ki hala devam ediyorum, 3. cümlemdeyim. İlk zamanlarımda tarifsiz bir sıkıntı, anlamsız ağlamalar yaşadım... Sinirlilik, bir gariplik vardı üstümde.... Artık kendimi bastırma ihtiyacım kalkmıştı... Ben daha önce EFT eğitimi almış olduğumdan bu süreçte çıkan problemlerime de uyguladım. O kadar alıngan, sinirli ve herkese öfkeliydim ki açıkçası her an bir şey çıkıyordu... Çok yorulmuştum... Ama biliyordum ki temizlenmek böyle birşeydi.... Eşime de bu arada bana anlayış gösterdiği için teşekkür ediyorum... Şunu söylemek istiyorum, şimdi daha aslında yolun başında sayılıyım ama kendime inanamıyorum... O alıngan her şeyin altında bir şey arayıp da güzel olanı elimden kaçıran ben, sonrada hayıflanan ben... Şimdi acayip bir şekilde değiştim... Bu aralarda da sanki bu yönümün düzelmesi gerekiyormuş gibi bu tip olaylar üst üste geldi. Ve ben başardım ve çok mutluyum... Ama biliyorum ki bu beni bu hale getiren birikimlerden duygulardandı ve onlar bu metotla temizlendikçe ben de normal bakış açısı kazanmaya başladım.. Eskiden bunu başaramıyordum... Ama nasıl oldu da bu kadar kısa sürede buna ulaştım? Henüz 3. cümledeyken... Herhalde 2. cümle diye düşünüyorum... Beni seven yaptı... Belki beni çözdü... Çünkü çocukluğumdan beri (garip ama gerçek hep çok sevilmememe rağmen) gereksizce hiç kimsenin beni sevmediğini düşünürdüm... Artık sevilenim... Şu anda devam ediyorum ama yaşadıklarımı ve kendimde çözümlediğim sorunlarımı sizinle paylaşacağım.. Tabi ki Bülent Bey'e çok teşekkür ediyorum... İyi ki gitmişim... Beni ikna ettiği için Serida'ya da... :))))

Herkese sevgi ve selamlar. ■

Dr. Nur YAMAN

Röntgen Ultrasonografi

1359 Sok. No: 4/11 Kızılkanat Sağlık Sitesi B Blok Alsancak / İZMİR
Tel: 0232 463 41 60 Faks: 0232 422 52 66

Her ihtiyaç duyduğunuzda...





YAZI DİZİSİ

Özlem Kekeç

Diş Hekimi

ozkekec@gmail.com

Sinsi Yara: SİGARA - 2

Geçen sayımızda sigaranın uygar dünya ile tanışmasının ve güler yüzlü bir düşman gibi yaşamlarımıza sızmasının serüvenini paylaşmıştık sizlerle. Bu sayımızda sigara dumanının içeriği ve sigara-kanser ilişkisi üzerinde duracağız.

Tütün yandığında ana akım ve yan akım denilen iki tür duman oluşur. Ana akım, sigara dumanı içe çekildiğinde yanan sigara bölümünde ortaya çıkar, sigaranın içinden geçer. Yan akım dumanı ise sigara kendiliğinden yanarken havaya yayılan dumandır. Sigara dumanı, gaz ve parçacık (partikül) olmak üzere iki bölümden meydana geliyor. Sigara içilmemiş bir odada m³ başına 20 mikrogram parçacık düşerken, odada sigara içildiğinde ortalama partikül oranı 200 mikrograma çıkıyor. Yoğun sigara içilmesi durumunda ise yine m³ başına 500-1000 mikrograma kadar ulaşabiliyor.

Sigara dumanı 3900 civarında kimyasal madde içeriyor. 'Uluslararası Kanser Araştırma Kurumu' (IARC) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda sigaranın, insanlarda kansere neden olan kimyasal maddelerden altısını, yine insanlarda olası kanserojen madde olarak kabul edilenlerden sekizini ve deney hayvanlarında kanserojen olduğu saptanmış maddelerin 28 tanesini içerdiği saptanmış.

Sigara akciğer kanserinden sorumlu etkenlerin başında geliyor. Akciğer kanseri tanısı konmuş hastaların yaklaşık yüzde 90'ı sigara tiryakisi. Her yıl yaklaşık 1 milyon kişi akciğer kanseri sebebiyle aramızdan ayrılıyor. Bu hastalıktan 5 yıllık sürede sağ kalım oranı yüzde 15 civarında.

Sigara ile akciğer kanseri arasındaki ilişki ilk kez 1950 yılında yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmış. Sigara kullananlarda akciğer kanseri görülme riski 25-35 kat fazla.

Ülkemizde erkeklerde görülen kanserlerin yüzde 30'unu kadınlarda görülen kanserlerin yüzde 5'ini akciğer kanseri oluşturuyor. Bu durum, sigara kullanma alışkanlığı arasındaki farktan kaynaklanıyor. Öte yandan sigara içme süresi, içilen sigara türü ve sayısı, alışkanlığın başlama yaşı da kanser gelişimini etkiliyor. Pasif sigara içimi de en azından aktif içicilik kadar zarar verici. Yapılan araştırmalarla pasif sigara içiminin akciğer kanserine maruz kalma riskini 3 kat artırdığı ortaya çıkarılmış. Çünkü etrafa yayılan sigara dumanında tüm kanserojenler mevcut ve üstelik filtreden de geçmediği için daha yoğun halde bulunuyor.

Sigara ve p53 geni

İnsan vücudundaki her hücrenin çekirdeğinde bulunan p53 geni "DNA'nın gardiyanı" olarak biliniyor. Her gün hücrelerimizdeki DNA'nın kendini kopyalama işlemi sırasında bazı hatalar meydana geliyor. p53 geninin ana görevlerinden biri de hücredeki bu hataları temizlemek. p53 geni görevini bir sebeple yapamayacak hale geldiğinde hücreyi, dolayısıyla insan vücudunu kanser tehlikesiyle baş başa bırakıyor. Sigara içen ve akciğer kanserine yakalananların yaklaşık %60'ında bu p53 geninin çok özgün bir biçimde hasar gördüğü gözlenmiş.

1996 yılında ABD' de yapılan bir çalışma ile sigara dumanında yüksek oranda bulunan bir kanserojen olan "benzopiren" maddesinin p53 genine doğrudan hasar



verdiği kanıtlanınca sigara ile akciğer kanseri arasındaki genetik bağlantı da kurulmuş oldu.

Özellikle kadınlarda sigara içimi ile küçük hücreli akciğer kanseri arasındaki ilişki belirgin. 20 yıldan daha az sigara içenlerde sigarayı bıraktıktan 5 yıl sonra risk çok azalıyor. 10-15 yıl sonra ise hiç sigara içmeyenlerle aynı düzeye gelebiliyor. ■

Tablo: Uluslar arası Kanser Araştırma Kurumu(IARC) tarafından saptanan kanserle ilişkili kimyasal maddeler.

İnsanlarda kanserle nedensel ilişkisi olan maddeler:

- 4-Aminobifenil
- Benzen
- Nikel
- Arsenik
- Krom
- Vinilklorür

İnsanlarda olası kanserojen maddeler:

- Benzo[a]piren
- Dibenz[a,h]antrasen
- N-Nitrozodietilamin
- Kadmiyum
- Formaldehid
- N-Nitrozodimetilamin

İnsanlarda kanserojen olduğuna ilişkin yeterli ya da hiç veri olmayan, ancak deney hayvanlarında kanserojen oldukları konusunda yeterli veri bulunan maddeler:

- Asetaldehid
- Dibenz[a,h]piren
- N-Nitrozodi-n-propilamin
- Benzo[b]floranten
- Dibenz[a,f]piren
- 4-[N-Nitrozometilamino]-1-[3-piridil]-1-butanon
- Benzo[k]floranten
- Dibenz[a,i]piren
- NiNitrozometilletilamin
- Para-krezol
- Hidrazen
- N-Nitrozonornikotin
- DDT
- İdeno[1,2,3-cd]piren
- N-Nitrozopiperidin
- Dibenz[a,h]akridin
- Kurşun (organik)
- N-Nitrozopirolidin
- Dibenz[a,j]
- 5-Metilkriken
- Orto-Toluidin
- 7 H-Dibenzo[c,g]
- 2-Nitropropan
- N-Nitrozodi-n-butilamin
- Dibenz[a,e]piren
- Üreten karbazol
- N-Nitrozodietanolamin

Kaynak: IARC

"Sinsi Yara: SİĞARA" yazımıza, gelecek sayılarda da devam edeceğiz.

Sanatın Terapi Gücü

SANAT

Röportaj: Hamza Öz
hamza@aynareklam.com

Seyran Aygün Altınay

Seyran Aygün Altınay, İzmir'de doğmuş bir heykel sanatçısı. 1990 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Heykel Bölümü'ne girdi. 1994 yılında mezun oldu. 1997 yılında öğretmenliğe başladı. 1999 yılında İtalya'da "Restauro Di Legni" (Ağaç Restorasyonu) kursunu bitirdi. Halen öğretmenlikle birlikte kendi atölyesinde heykel çalışmalarını sürdürüyor.

Seyran Aygün Altınay'ın İzmir Sanat Merkezi'nde açılan son sergisinin teması "Ölüm ve Yaşam" üzerine. Sanatçı uzun bir aradan sonra çocuk sahibi olmaya karar verir... 37 yaşındadır... Üçlü tarama testlerinde her şey normal görünür... Amniosentez sıvısından bakılan down sendromu testinde ise %50 risk vardır... Eşiyle birlikte karar verip gebeliğin sonlandırılması yoluna giderler. Bu olay sanatçının annelik beklentisini de büyük ölçüde etkiler... Son sergisinde bu olayın izlerini net olarak görmek olasıdır.

Kendisi bu durumu şöyle tanımlıyor: "Bir çocuk kaybı var. 37 yaşındaydım, ve ilk hamileliğimdi. Çünkü ben daha önceden hayatımda bir çocuk olsun istemiyordum. Bunu, ağır bir sorumluluk ve kaygı kaynağı olarak gördüğümünden belki.. Hayatımı kısıtlar beni zorlar, "Acaba iyi mi, iyi bir hayat sürecektir mi?" şeklinde endişelerim olacak diye düşünüyordum... Yıllarca bu tarz korkular taşıyorsunuz içinizde ve sonra o daha doğmadan ona sahip olamadan kaybediyorsunuz bebeği. 5,5 aylıkken %50 down sendromu riski görüldüğünden aldırarak zorunda kaldık..."

İrenbe Dergi adına Seyran Aygün Altınay'la yaptığımız söyleşiyi yayımlıyoruz:

Heykele ilginiz ne zaman başladı?

1990'da güzel sanatlara girerken. Güzel sanatlara girmeden önce heykel konusunda pek bilgim yoktu. Resim daha bilinen bir şey mesela, heykel daha değişik gelmişti bana onun için tercih etmiştim, üç boyutlu olması heykelin özellikle.. Çok seviyorum bir de ben heykel yapmayı. Okuldayken geceleri bile okulda kalıp heykel çalışırdım.

Bir ustanın atölyesinde çalışma fırsatınız oldu mu?

Bizim okuldan mezun Ekin Erman'ın atölyesinde bir yıl kadar çalıştım. Sonra kendi atölyemi açtım. Uzun süreler hep böyle açtım, kapattım. Sonra öğretmenlik başladı 1997'de. 1994'te okuldan mezun oldum... 3 yıl boşlukta Konak'ta kendi atölyem vardı. 97'de öğretmenliğe başladığımda heykelle ikisini birlikte yürütmek beni epey zorladı. Bir süre heykele ara verdim. Ama içinizde sanatla ilgili bir yan varsa o asla





ölmüyor.. Onu yapamadığınızda sanki hayat anlamsız gibi geliyor. Ve bence her insanın içinde sanatla ilgili bir şey var. Yani bir sanat yapma arzusu var. Çünkü günlük yaşam çok tekdüze, her işte aynı tekrarlar var ama sanat öyle değil. Tamamen serbest olduğunuz bir alan. İstedığınızı yapabilirsiniz sanatçısınız kimse size karışmaz. Bu nedenle de ben sipariş iş yapmayı reddetmiştim. Mesela sanatçılarda şöyle bir kaygı olur, "Acaba işlerim satılır mı acaba bana geri döner mi? Bu kadar uğraştım hani bunun emek olarak bir karşılığı olur mu?" Mesela ben onu da hiç düşünmedim çünkü önemli değil bana geri dönüp dönmemesi. Önemli olan



önemli değil bana geri dönüp dönmemesi. Önemli olan benim o süreci, o zamanımı heykel yaparak geçirmiş olmam, mutlu olmam ya da mutsuz olmam... Çünkü her zaman çok mutlu oluyorsunuz heykel yaparken.

Evet, örneğin bu serginizi hiç de öyle neşeli şarkılar söyleyerek yapmamışsınızdır?

Mümkün değil. 97'de babam öldüğünde yine böyle bir sergi açma fikri aklımdan geçmişti ama gerçekleştirememiştim. Atölyeyi ilk açtığımda, başı yarılmış olan heykeli yapmışım, mesela o babamdır, babam beyin kanaması geçirmişti. Yani heykel benim için böyle hep acıyı tedavi eden bir şey gibi. Benim acımı dindiriyor.

Sizin için rehabilite etkisi var kuşkusuz ama eseri bitirip sunduktan sonra ona bakanlar ve eser arasında farklı bir bağ kuruluyor. Bu anlamda izleyicinin düşünceleriyle ilgili hiç geribildirim aldınız mı?

Aldım. En çok duyduğum yorum çok samimi olduğumla ilgiliydi. Özellikle gözlerde çok yoğunlaşmış olan ölüm ve yaşam temasını çok rahatlıkla gördüklerini belirttiler. Halbuki hiçbir yerde hiçbir yazı yazmıyor serginin temasıyla ilgili. Ama çok net bir şekilde anlaşıldı konu.

Bazı heykellerde bilinçaltımdan gelen duyguları ifade ettiğim düşünüyorum çünkü ne yaptığımı bilmeden yapıyorum, dalıp gidiyorum.. Hatta çoğu zaman heykel bittikten sonra sonucu beğenmiyorum.

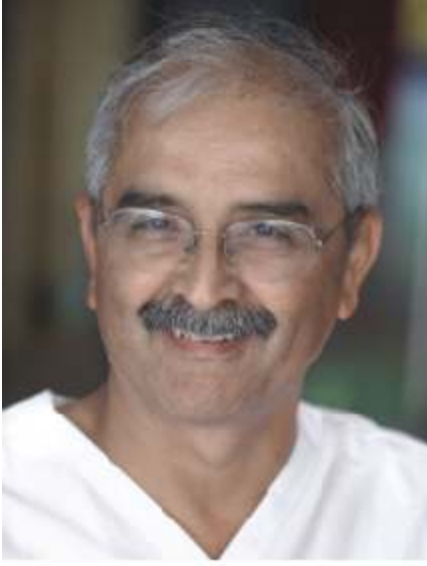
Çalışmadan önce herhangi bir eskiz, taslak vs hazırlıyor musunuz?

Hayır ben direk çamuru alıyorum ve başlıyorum. Mesela, kafasında cenin olan heykeli yaparken, ilk önce normal bir büst olarak başlamışım ama sonradan başını oydu ve cenini oraya koydum, yani ben de bilmiyordum öyle olacağını... Ama nadiren önceden düşünerek çalıştığım da oluyor. Mesela gözleri çizdim sanıyorum taslak olarak veya yumurta figürünü de önceden düşünerek çalışmışım... Benim için çocuğu en iyi ifade eden figür yumurtaydı ve onu mutlaka asarak sergilemek istedim, boşlukta durmalıydı... Bundan sonra daha çok heykel yapmak yeni sergiler açmak istiyorum. ■

Seyran Aygün Altınay Heykel Sergisi

28 Nisan - 11 Mayıs 2009, İzmir Sanat Merkezi





Prof. Dr. Nurettin Demir Dekan oldu!

İrenbe'nin kurucularından Prof. Dr. Nurettin Demir, Muğla Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne kurucu dekan olarak atandı. Nurettin Demir, şimdi de kendi memleketi Muğ-la'da Tıp Fakültesi'nin kuruluşunu tamamlayacak...

Sayın Prof. Dr. Nurettin Demir'e İrenbe Ailesi ve İrenbe Dergisi olarak başarılar diliyoruz.

İRENBE Tüp Bebek Uygulamalarında LASER dönemi

Tüp Bebek Laboratuvarımızda en yeni teknolojilerle sağlıklı nesiller için kaliteli sağlık hizmeti üretmeye devam ediyoruz.

İrenbe Tüp Bebek Merkezi, 2008 yılında tüm sistemini ve yapılanmasını yeniden güçlendirdi. Laboratuvarımızda yeni ve taze bir solukla teknolojinin en son ürünleri hastalarımızın kullanımına girdi.

Sağlıklı embriyoların seçiminin gerektiği durumlarda (örneğin hemofili gibi

genetik hastalıklar ve kromozomal anormali öyküsü) Laser PGD ile embriyodan alınan tek bir hücrenin genetik incelemesi merkezimizde başarı ile uygulanmaktadır.

PGD diğer adıyla preimplantasyon genetik tanı, genetik sorun beklenen durumlarda uygulanan bir yöntemdir; anne veya babada sayısal veya yapısal kromozom bozukluğu saptanması, anne ve babanın aynı tek gen hastalığını taşıması, anne veya babada tek gen hastalığı bulunması, yardımcı üreme teknikleri uygulanan çiftlerde başarı şansının artırılması.

1- 37 yaş ve üzerindeki kadınlar

2-Tekrarlayan gebelik kayıpları bulunan çiftler

3-Şiddetli erkek kısırlığı saptanan çiftler

4-Tekrarlayan tüp bebek denemelerinde başarısızlık

Laser tıbbın birçok alanında farklı amaçlarla kullanılabilen bir tekniktir.

Tüp bebekte laser uygulamalarının en sık gerekli olduğu diğer durum embriyo zarının inceltilmesi işlemidir. Assisted hatching olarak adlandırılan bu işlemin Türkçe karşılığı 'embriyoların yumurta zarından çıkmasını kolaylaştırma' yöntemidir. Dölllenmiş yumurta zona pellucida adlı bir dış zar ile çevrilidir. Rahim duvarına (endometriuma) tutunmadan önce embriyonun bu zarı delerek hücre çeperinin dışına çıkması

gereklidir. İşte assisted hatching özellikle 35 yaş üstü kadınlarda, zona kalın olan olgularda ve tekrarlayan IVF denemeleri gerektiğinde gebelik oranlarını arttırdığı bilinen bir yöntemdir. Unutmayalım ki; her tüp bebek uygulamasında laser yapılması kabul görmektedir. Ancak gerekli durumlarda kullanılması daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Assisted hatching işleminin laser ile yapılması etkinliği ve yöntemin teknik güvenliğini arttırması nedeni ile tercih edilmektedir.

Sonuç olarak Laser teknolojisi tüp bebek laboratuvarında başarılı sonuçlarıyla umut vermektedir.



İpek hemşire doğum yaptı...

İrenbe Tüp Bebek Merkezi hemşirelerinden İpek Öntürkler ve eşi Serkan Öntürkler geçtiğimiz günlerde mutluluk yaşadılar.

İpek Hemşire, 25 Şubat 2009 tarihinde Özel Çınarlı Hastanesi'nde sezeryan ile 3570 gr ağırlığında kız çocuğu dünyaya getirdi. Bebeğe "Delfin" adı verildi. İrenbe Dergisi olarak Öntürkler Ailesi'ni kutluyor ve Delfin bebeğe hoş geldin diyoruz...





Türkiye'de ilk çift taraflı akciğer nakli yapıldı.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatrik Solunum Alerji Bilim Dalı tarafından bir yıldır Bronşiolitis obliterans, bronşektazi, pulmoner hipertansiyon nedeniyle ileri düzeyde solunum yetmezliği tablosunda izlenmekte olan 15 yaşındaki Mehmet Palaz isimli erkek hastaya, 8 Nisan 2009 tarihinde çift taraflı akciğer nakli uygulandı.

Mayıs 2008'de, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalından Prof. Dr. Mustafa Özbaran başkanlığındaki Ege Kalp Akciğer Nakil Grubuna sunulan hasta, akciğer nakli yapılmak üzere aktif listeye alındı. Oksijen bağımlı olan olgu, son altı aydır BİPAP desteğinde izlenmekteydi. Uygun donorün Aydın'da çıkmasından sonra, Ege Kalp Akciğer Nakil Grubu tarafından sekiz saat süren bir operasyonun ardından hastaya çift taraflı akciğer nakli başarılı bir şekilde uygulandı. Postoperatif yedinci saatte ekstübe olan olgu, üçüncü gün servise alındı. Halen hastanın izlemini yapan, Pediatrik Solunum Alerji Bilim Dalı öğretim üyeleri Prof. Dr. Remziye Tanaç, Prof. Dr. Esen Demir, Doç. Dr. Figen Gülen ve Uz. Dr. Levent Midyat, Türkiye'de ilk defa çift taraflı akciğer nakli yapılan hastaları Mehmet Palaz'ı yakın takip ettiklerini ve şu anda postoperatif bir ayını tamamlamış durumda stabil olarak izlediklerini belirttiler.

Habitat için Gençlik Derneği, Dünya Gençlik Ödülü'ne layık görüldü...

Habitat için Gençlik Derneği, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı, TC Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı ve Cisco ortaklığında uyguladığı "Türkiye'de Gençlik Ağlarının Güçlendirilmesi Projesi" ile Dünya Gençlik Ödülü'ne (The World Summit Youth Award) layık görüldü.

101 ülke arasında 5 farklı kategoride yarışan projeler içinde www.ulusalgenclikparlementosu.net sitesinde yayınlanan sosyal paylaşım portalı, "Kendi Kültürünü Yarat" başlıklı kategoride 101 ülke arasında 5 farklı kategoride yarışan 612 proje içinden en iyi ilk 5 projeden biri seçildi.

Türkiye'de gerçekleştirilen gençlik çalışmalarında, etkin gençleri buluşturma hedefi ile geliştirilen www.usulsalgenclikparlementosu.net sosyal paylaşım portalı, Ulusal Gençlik Parlementosu, Gençlik Meclisleri ve Genç Gönüllülerin bilgi erişimine destek veriyor. Gençlik platformlarının bilgi ve deneyim paylaşımları çerçevesinde geliştirilecek olan yeni projelerin de uygulanabilmesini ve gençlerin karar alma süreçlerine aktif katılımını hedefliyor. 1 Ocak 2009 tarihinde açılan ve 16-30 yaş grubundaki bütün gençlerin katılımına açık olan portalda, Nisan ayından itibaren 1300 genç kullanıcı, 121 çalışma grubu, 58 gençlik meclisi grubu oluşturularak, 83 eğitim içeriği ve 3000'in üzerinde görsel içerik geliştirildi. Portal, son 20 gün içinde 24 ülkeden 2500'ü aşkın ziyaretçi tarafından görüntülendi.

10-13 Haziran 2009 tarihlerinde Meksika'nın Monterrey kentinde ger-

çekleşecek BM Dünya Bilişim ve Kalkınma Zirvesi'nde Dünya Gençlik Ödül Töreni'nin düzenlenmesi hedefleniyor. Habitat için Gençlik Derneği, Uluslararası örgütlerin, hükümetlerin, özel sektör ve sivil toplum liderlerinin katılacağı bu Küresel Zirve'de ödülünü teslim alarak Ulusal Gençlik Parlementosu'nu tanıtmaya fırsatını yakalayacak.

Habitat için Gençlik Derneği hakkında:

1997 yılında, dünya sekreteryasını da üstlendiği "Youth for Habitat Uluslararası İletişim Ağı"nın bir parçası olarak kurulan Habitat için Gençlik Derneği, gençlerin kapasitelerini geliştirmeyi ve onların aktif, katılımcı, çözüm üreten ve uygulayan, girişimci kişiler olabilmeleri için onları "yapabilir" kılmayı hedefleyen bir sivil toplum kuruluşudur.

Gençlerin kapasitelerinin geliştirilmesi, gençliğin her alanda karar alma mekanizmalarına katılımının sağlanması, Ab'ye giriş sürecinde gençliğin rolünün güçlendirilmesi ve Türkiye'de bütüncül bir gençlik politikasının oluşturulması hedefi ile Habitat için Gençlik Derneği birçok alanda farklı proje ve kampanyalar geliştirilmiştir ve bu programları Ulusal Gençlik Parlementosu ortaklığında uygulamaktadır. Türkiye'deki yasal düzenlemeler gereği dernek olarak yapılan kurum, gençleri temsil etme iddiası ile değil, Türkiye'de bütüncül bir gençlik politikasının oluşturulması hedefi ile yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası çalışmalarını sürdürmektedir.

Habitat için Gençlik Derneği, "Türkiye'nin E-Katılım Sürecine Gençlerin Etkin Katılımı" çalışması ile, Aralık 2008'de de Avrupa E-Katılım Bakanlar Zirvesi kapsamında değerlendirilen Avrupa E-Katılım Ödülleri çerçevesinde Coğrafi Katılım Ödülü'ne layık görülmüştü.



Dostlukların Doktoru İsmail Baloğlu

Bavyera Türk Alman Tabipleri Birliği Başkanı Ortopedist Dr. İsmail Baloğlu, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği'nce (FIFA) "FIFA Duayenleri Tıp Merkezi Ödülü"ne layık görüldü. Aynı zamanda spor hekimi de olan Baloğlu, 2003 yılında da Almanya Cumhurbaşkanlığı nişanını almıştı.

Nürnberg'te ortopedi uzmanı, spor hekimi ve cerrah olarak görev yapan İsmail Baloğlu, aslında Almanya ile Türkiye arasında dostlukların doktoru.. Nürnberg ile Antalya, Schwabach'la Kemer, Erlangen'le Beşiktaş'ın kardeş kent olmasının mimarlarından olan Dr. Baloğlu, Bavyera Türk Alman Tabipler Birliği'nin de kurucusu ve başkanı. İki ülke arasında doktorlar, idari mahkeme yargıçları ve öğrencilerin de buluşmasını sağlayan Dr. Baloğlu, aynı zamanda şok dalga tedavisinde Almanya'nın en iyi doktorları arasında yer alıyor.

İsmail Baloğlu ve eşi Gabriela USADEM'in 10.cu kuruluş yılında ödülünü Prof. Dr. Veli Lök'ün elinden almıştı.



İzmir'in ilk özel tiyatrosu: "İzmir Bölge Tiyatrosu"

İzmir'de 1992 yılından bugüne çalışmalarını sürdüren ve 12 yıldır Anadolu turnesi yapan İzmir Bölge Tiyatrosu artık bundan sonra İzmir-Alsancak semtinde kendi salonunda.



Bu yıl Suat Taşer, S.Günay Akarsu ve Özdemir Hazar adına 16.sı verilen İzmir Geleneksel Tiyatro Başarı Ödülleri kapsamında İZSEV, İKSDER, UBP ile 69 Sivil toplum kuruluşunun teklifi üzerine Türk tiyatrosuna katkıları sebebiyle Türk Başarı Ödülleri Kurulu (TBÖK) tarafından 21.02.2009 günü İsmet İnönü Sanat Merkezi'nde düzenlenen törende "S. Günay Akarsu Tiyatro Başarı Ödülü" ile ödüllendirilen İzmir Bölge Tiyatrosu, kurulduğu yer olan İzmir'de yerleşik oyunlarına başladı.

İzmir Bölge Tiyatrosu, Kıbrıs Şehitleri Caddesi 1479 sokak No:10/B Alsancak adresinde (Romanya Başkonsolosluğu karşısı, Sentez Dershane'si altı) açılan Alsancak Kültür ve Sanat Merkezi'nin içinde bulunan 232 kişilik tiyatro salonunda İzmirliyle buluşuyor.

Her Çarşamba Saat 20:30 da yetişkinler için, her Cuma akşamı saat 20:30 da Kültür Merkezine ait Café'de "Ücretsiz Geleneksel Türk Tiyatrosu" (meddah-ortaoyunu-canlı hacivat karagöz) her cumartesi saat 11:30 da 7-12 yaş grubu çocuklar; saat 13:00 de 3-6 yaş grubu

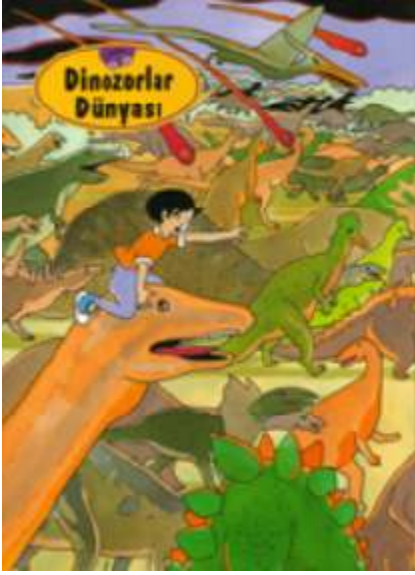
çocuklarımız için müzikli-danslı eğitici çocuk oyunları sergilenmektedir.

Ayrıca İzmirliyle, Kültür Sanat Merkezi-mizde her Cuma-Cumartesi ve Pazar günleri dev ekranda Lig Tv'den tribün keyfinde maçları seyredebilmekte ve merkezimiz fuayesindeki Mbou Café'de ise her zaman ailesi ve dostlarıyla sıcak bir ortamda eğlenip vakit geçirmektedir.

Alsancak Kültür ve Sanat Merkezi'nde İzmir Bölge Tiyatrosu Kurucusu ve Genel Sanat Yönetmeni Ali Beyat ile yapılan röportajda kendisi şunları söyledi; "Bizler salonumuzda çeşitli kültür sanat faaliyetleri düzenleyerek her kesime seslenmek istiyoruz. Sanatla ilgilenmek isteyenler için çeşitli hobi kursları (oyunculuk, yaratıcı drama, dramatik yazarlık, resim, müzik enstrümanları eğitimi) ayrıca Güzel Sanatlar ile Konservatuara hazırlık kurslarının yanında öykü, tiyatro, şiir ve müzik dinletileri, imza günleri, söyleşiler, konferanslar da düzenlemekteyiz. Sanat Merkezimizde bulunan Mbou Café'de yaş günü partileri ve çeşitli eğlenceler ile resim sergileri, için teklifleri bekliyoruz. Çok büyük özveri ve kişisel çalışmalar sonucu İzmir'e kazandırdığımız bu Kültür ve Sanat Merkezi'mize tüm İzmir'liyle bekliyoruz. Eminiz ki kültürün beşiği şehrimizde yaşayan hemşehrilerimiz bizi hiçbir zaman yalnız bırakmayacaklardır.



Alsancak Kültür ve Sanat Merkezi-
İzmir Bölge Tiyatrosu. İletişim-Bilet
Rez.:0(232) 4633212 -05056645320



Çocuğunuza özel kitap ister misiniz?

O halde,
www.kargamedya.com'a
tıklayın.

Neden kişiye özel kitap?

Çocuklar genellikle 4-10 yaşları arasında kendilerine özel bir dünya kurarlar. Bu dünyanın kahramanları da kendileridir.

Kitap sevgisini erken yaşta kazandıran Pipa-Pipa kişisel çocuk kitapları, çocukları eğlendirirken onlara öğretici bilgiler de veriyor. Arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesine, çocuğun kendi kimliğine değer verme ve kendine güven duygusunun gelişimine katkıda bulunuyor.

Asla şiddet içermeyen Pipa-Pipa kişisel çocuk kitaplarında doğa ve hayvan sevgisi, doğa olayları, vücudumuz ve denizdeki yaşam gibi konular çocukların yaşadıkları birer macerayla anlatılıyor.

Pipa-Pipa, çocuklarda çevre bilincini geliştirici, barışçıl ve şiddetten uzak yaklaşımı ile çeşitli konularda kitap grupları oluşturma çalışmalarına devam ediyor. Bu amaçla 3 yeni kitap daha hazırlıyor.

Kişiye özel kitaplar nasıl hazırlanıyor?

Kitap için alınan kişisel bilgiler, Pipa-Pipa Personal Book Creator yazılımı aracılığıyla ofset baskılı sayfalara yazdırılıyor. Kişiselleştirilmiş kitaplar ortalama 1 saat süren özel bir yöntemle hazırlanıyor.

Kişiye özel hikaye kitabı nedir?

Kitabı açıyor, okumaya başlıyorsunuz.

O da ne!

Okuduğunuz kitap sizin adınıza yazılmış...

Nasıl mı? İşte cevabı...

Pipa-Pipa kitapları kişiye özel olarak hazırlanıyor. Bunun için sizden çocuğunuzun adı, yaşı, yaşadığı yer ve en yakın arkadaşlarının isimleri gibi bilgiler istiyoruz. Ve çocuğunuzun adına, yaşına, yaşadığı yere, arkadaşlarının ve anne-babasının adına göre yazılmış, 24 sayfa boyunca tamamen çocuğa özel, çocuğun hikâyesinin kahramanı olduğu bir hikaye kitabı hazırlıyoruz.

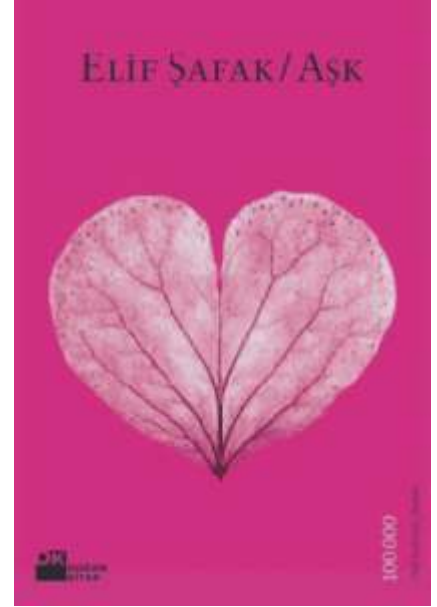
Bununla beraber ön sayfaya çocuğun fotoğrafını, son sayfaya da hediye eden kişinin fotoğrafını ekleyebiliyoruz. Ayrıca hediye eden kişi tarafından hediye edilen çocuğa söylenmek istenen kısa bir söz de yazabiliyoruz.

8 farklı hikâyemizden birini seçerek, istediğiniz kişiye, ona özel bir kitap yaptırabilirsiniz.

Asla şiddet içermeyen Pipa-Pipa kişisel çocuk kitaplarında doğa ve hayvan sevgisi, doğa olayları, vücudumuz ve denizdeki yaşam gibi konular, çocukların kendi yaşadıkları birer macerayla anlatılıyor.

ÇOK SATANLAR

- 1-Aşk, Elif Şafak, Doğan Kitap
- 2-Alacakaranlık, Stephenie Meyer, Epsilon
- 3-Yeniay, Stephenie Meyer, Epsilon
- 4-Şafak Vakti, Stephenie Meyer, Epsilon
- 5-Yalancı Tanıklar Kahvesi, Vedat Türkali, Turkuvaaz
- 6-Tutulma, Stephenie Meyer, Epsilon
- 7-Zar Adam, Luke Rhinehart, Pegasus
- 8-Masumiyet Müzesi, Orhan Pamuk, İletişim
- 9-Umut, Ayşe Kulin, Everest
- 10-Bab-ı Esrar, Ahmet Ümit, Doğan Kitap



Elif Şafak / Aşk

“Ya ortasındasındır AŞK’ın merkezinde; ya da dışındasındır, hasretinde...”

Ella Rubinntain (40) Amerikalı bir ev kadınıdır. Tipik burjuva değerlerinin hâkim olduğu oldukça varlıklı bir ailesi, düzenli ve görünüşte “sorunsuz” bir evliliği vardır. Üç çocuğunu da büyüttükten sonra bir yayınevinde editör-asistanı olarak iş bulur; görevi A. Z. Zahara adlı tanınmamış bir yazarın tasavvuf felsefesini konu alan tarihi romanını değerlendirmektir. Ancak hayatının kritik bir döneminde eline aldığı bu kitap, hiç beklemediği bir şekilde Ella’yı derinden sarsacak, dünyevi aşkı keşfetmek adına zorlu ve tehlikeli bir yolculuğa çıkmasına neden olacaktır. Hayatlarımızın durgun gölünü dalgalandıran taş misali, yüzleşmek zorunda olduğumuz sıkıntılar, acılar... Ve aşkın peşinde kat etmek zorunda olduğumuz zorlu yollar, ödediğimiz bedeller...

Aşk...

Kitap içinde bir kitap, hayatın anlamı peşinde bir aşk macerası...

Aşk...

Elif Şafak’tan arayışa, gerçeğe ve keşfetmeye dair bir roman.

Soldan Sağa

1- Kurucu üyesi olduğu Uluslararası Lepira Birliği'ndeki başkan yardımcılığı görevini 2006 yılına dek sürdüren, yine kurucu üyeleri arasında yer aldığı ve genel başkanlığını yürüttüğü Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ile onlarca başarılı projeye imza atan bilim insanı - Notada duraklama zamanı. 2- İran'dan geçerek Kuzey Hindistan'a yerleşen halk veya bu halktan olan kimse - Gerçek, gerçeklik - Bir tembih sözü. 3- Uzun gemisi - Çok iri ve olağanüstü güçlü masal yaratığı - Eski dilde giden, yürüyen. 4- Sinemacılıkta montaj aşamasında kolaylık sağlaması amacıyla kullanılan, ses-görüntü senkronizasyonunu gerçekleştiren alet - "Düşünen adam" eseriyle tüm dünyada tanınan Fransız heykeltıraş. 5- Özenli, düzgün - Kırmızı - İslam inancında Allah'a ulaşma. 6- Motorlu taşıtlarda direksiyon ile tekerlek arasındaki bağlantıyı sağlayan demir çubuk - Soylu - Bir nota - Hitit. 7- Satrançta bir taş - Kaba ve küfürlü konuşma - Numaranın kısa yazılışı - Genişlik. 8- Amerikan tohumundan yurdumuzda üretilen bir pamuk türü - Kuzey İspanya ve Güney Fransa'nın Akdeniz sahillerinde yaşayan bir halk. 9- Fakat - Elektrokardiyografinin kısa yazılışı - Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin doğusunda yer alan petrol çıkarılan dağı-mız. 10- Doğu Slav halkı veya bu halkın soyundan olan kimse-lere verilen ad - Tasavvuf geleneğinde maddi bağları azaltıp, mânevî tarafı kuvvetlendirmek için, kırk gün az yeme, az içme, az konuşma, az uyuma, çok ibadet etme esasına dayalı süreç, çile - Eski Mısır'da tüm yaşamsal güçleri temsil eden harfler. 11- İçinde nane olan - Sırt dayamaya yarayan yer. 12- İncil'de Nuh'un oğullarından biri - Girinti ve çıkıntılar sayesinde birbi-rine kolayca kenetlenen, çeşitli renklerdeki yapı parçala-rından oluşan tüm dünyada bilinen oyuncak - Altı lastik, beyaz ketenden spor ayakkabı. 13- Almanya'nın kuzeyinde bir kent - Eski takvimlere göre yılın ve baharın ilk günü sayılan martın yirmi birine rastlayan gün - Yanardağların püskürme sırasında yeryüzüne çıkardıkları kızgın, erimiş madde. 14- Çırpılmış yumurtaya çeşitli malzemelerin eklenip tavada pişirilmesiyle yapılan bir tür yemek - Ağırbaşlı, onurlu anlamında bir bayan ismi - Eski dilde ayak. 15- Radyumun simgesi - Güreş sporun-da bir oyun - Radonun simgesi - Nobran, kaba.

Yukarıdan Aşağıya

1- Endonezya'nın Sumbawa Adası'nda yer alan dünyanın en büyük yanardağı - Utanma, utanç duyma - Sayısal sonuç, durum. 2- Azotlu besinlerin vücutta yanmasıyla oluşan, erimiş bir durumda idrarla dışarı atılan azotlu madde - Uçuş hareketi ile ilgili personele herhangi bir havacılık kolaylığı, hizmeti, koşulları veya değişikliğine ilişkin bilgileri, zamanında duyurmak amacı ile yapılan uyarı yayını - Ünlü Türk tarihçisi ve vakanüvis. 3- İncelik, nezaket - Eritilmiş ve birazı yakılmış

şekerle yapılan şekerleme. 4- İletişim kelimesinin kısa yazılışı - Ülkemizde tanınmış bir ticari markayı simgeleyen harfler - Öğütülmüş tahıl - Arnavutluk'un ulusal para birimi. 5- Ön karşıtı, sırt - Aile ile ilgili - Türk lirasını simgeleyen harfler. 6- Bir soru sözü - Nakış işlemek için kumaşı germeye yarayan tahtadan çember - Kaba bir seslenme sözü. 7- Yalnlık, gereksiz unsurlardan uzak olma - Bulunduğu ortamda radyasyonun varlığını saptayabilen ve düzeyini ölçen, 1908 yılında kendisini icat eden Alman fizikçinin adıyla anılan sayacın ismi. 8- Bir el işini veya mekanik bir işi gerçekleştirmek için özel olarak yapılmış nesne - Uzak Doğu'da yetişen Amerika elmasından çıkan zamk - Tıp terminolojisinde yumurtalık. 9- Bir yüzeyin üzerinde çizgi biçiminde olan, sarmal girinti veya çıkıntı - Giysi, perde vb.nin kenarlarına dikilen kırmalı veya büzgülü süs - Rezene kelimesindeki ünsüz harfler. 10- Litrenin kısa yazılışı - Osmanlılarda halk dilinde Roma kentine verilen ad - Saldırı. 11- Hareket hâlinde olan bir cisim üzerinde havanın yarattığı etkiyi inceleyen bilim - Sanı. 12- Tavır, davranış - İmkân - Sodyumun simgesi. 13- Mutfakta musluğun altında yer alan, bulashık yıkamaya yarar tekne - Çok kısa zaman parçası - Parlak kırmızı renkte billurlaşmış bir taş. 14- Emanet olarak - İyi gelişmemiş ekin. 15- Mezar, gömüt - Madde dışı varlık, ruh - Kendini beğenmiş, sevimsiz.

1	A	Y	L	A	D	I	K	M	E	N		F	A	N	I
2	B	A	K	O	M	M	A	G	E	N	E		E	M	
3	A	L	T		Z	A		L	E				F	A	
4	N		E	L	A	L	E	M					E	R	
5	T	I	R	A	J		L	Ö	K				R	E	
6	T	E	K		I	M		I							T
7	A	B		E	N	D	A	Z	E		I	R	A	K	
8	T	A	M		A	A		A	L	A	K	A	D	A	R
9	A	R	A	F		M	T	A		M	I		L	I	R
10	B	A	K	A	N		A	R	J	A	N	T	I	N	
11	E	K	I	N	O	K	S		O	L	M	A		A	K
12	Y		N	I	K	E	L	A	J		A	M	A	T	I
13	K	I		S	L	A	L	O	M		U	T		T	
14	H	A	S	T	A		K	I	B	I	R		A	L	I
15	A	S	T	A	N	A		M	A		A	K	K	A	N

Geçen Sayının Çözümü

Servis hizmetlerinde şimdi alışılmadık bir kalite var!

**Her marka
aracınıza
her zaman
gözümüz gibi
bakarız...**



Size karşı sorumluyuz... Güveniniz için teşekkürler.

**İrenbe Dergi
ile gelen
müşterilerimize
İşçilik
hizmetlerinde
%10 indirim
uyguluyoruz!**

Punta Otomotiv, yılların bilgi birikimini ve ustalığını bugünün teknolojisiyle birleştiren yepyeni bir servistir. Her marka ve model aracınızın her zaman sizi güvenle taşıması için sorumluluğunun farkında olan bir servistir Punta... Sözle anlatılamayacak kadar güvene dayalı bir dostluğun başlangıcı için sizi Punta Otomotiv Servis'e bekliyoruz... Bugün, yarın ve daima.

ayr



Punta
otomotiv **servis**

Umurbey Mahallesi
1524 Sokak No: 6 / Z-1
Alsancak - İzmir
(Arkas Plaza karşısı)
Tel: 463 64 01 - 463 64 02
Faks: 463 63 97
Acil Tel: 0 533 580 19 95
www.punta.com.tr

BİR SOLUKTA SİZİ HAFİFLEMeye DAVET EDİYOR.

DERMATOLOJİ

METABOLİZMA

ENDOKRİNOLOJİ

BESLENME

SAGLIK

KOZMETOLOJİ

Uz. Dr. Didem Dereli
Prof. Dr. Atilla Varol
Uz. Dr. Selçuk Özyurt
Dyt. Aslı Kinsiz



DERELİ SAĞLIK POLİKLİNİĞİ

1356 Sk. No: 1 Gökdemir Apt. K: 3 D: 4-5 Alsancak İzmir
Tel: 0232 465 09 53 - 465 09 35 Faks: 465 30 07