



# İRENBE

DERGİ

YIL: 5 SAYI: 25 SONBAHAR 2009



"Küçük Hanımlar! Küçük Beyler!  
Hepiniz geleceğin birer yıldızı,  
gülü, mutluluk parıltısıdır..."

*K. Atatürk*

# anne sütünden sonra en değerli besin kaynağı keçi sütü

## Keçi Sütünün üstün özellikleri

- 1- Keçi sütünün yağ molekülleri daha ufak ve proteinin oluşturduğu yapı daha yumuşak olduğu için sindirimi inek sütünden daha kolaydır.
- 2- Keçi sütü proteininin kolay hazma, bebeklerin beslenmelerini, hasta ve sakat kişilerin diyetlerinde pratik ve özel bir yere sahiptir.
- 3- Keçi sütünün kolay hazma bebeklerde normal olarak zaten zor olan sindirim işlemi ve yetişkinlerde de kalın ve kanserli hastalıklarında aynı bir önem taşır.
- 4- Stres-gerginlik, anırsal nedenlerle hazımsızlık ve kabızlık durumlarında da keçi sütünün kolay hazma ve yüksek B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> vitamin içeriği yararlı olmaktadır.
- 5- İlaçların kullanılmasını gerektiren hazım sorunlarında ve peptik ülserlerin tedavisinde keçi sütünün yüksek "buffer" özelliği yarar sağlar.
- 6- Keçi sütünün yüksek "tostat" içeriği, şekerli gıdalarla birlikte et ve balık tüketimlerin tepkilerinde beslenmeye önemli bir katkı sağlar.
- 7- Özellikle bebeklerde sık görülen ve ani ölümlere de neden olan diyetin inek sütü ve ürünleri ile ilgili durum keçi sütü için geçerli değildir. Bu nedenle keçi sütü ve özellikle bu gıda türünün beslenmesinde yardımcı olabilir.
- 8- Keçi sütü büyüme, bebek beslenmesinde kullanılarak verildiğinde inek sütünden daha fazla fayda sağlar ve aynı zamanda yararlıdır.
- 9- Keçi sütünün düzenli olarak tüketilmesinin, egzersiz, stres, sindirim rahatsızlıkları, varisli bacak rahatsızlıkları ve alerjik durumların tedavisinde yararlı olmaktadır. Bu nedenle birçok Avrupa ülkesinde keçi sütünden yapılan mamuller özel sağlık durumlarında (Health Shop) özel fiyatlarla satılmaktadır.
- 10- Keçi sütü genellikle diğer sütlerden daha az mikroorganizma içerir. Ayrıca kokusuz ve beğenilen özellikte keçi sütü üretilebilir ve üstün kaliteli değerli süt ürünlerine işlenebilir.

**Günlük  
Pastörize**



Violive,  
İzmirli bebekler  
için pastörize  
günlük keçi sütü  
satışına başladı...  
%100 Keçi Sütü ve  
Keçi Peynirlerinin  
ülkemizdeki tek  
üreticisi olan "Bolana"  
kalitesi şimdi İzmir'de,  
Violive'de. (\*)

(\*) Keçi sütü alması üzerine getirilmektedir.  
Her hafta Perşembe gününe kadar yerli  
sparişler Cuma günü öğleden sonra  
teslim edilmektedir.



*Violive*

Violive bir ERYAŞ kuruluşudur.



[www.bolana.com.tr](http://www.bolana.com.tr)



Talatpaşa Bulvarı No: 44/A Alsancak-İzmir

Tel: (0232) 421 06 21 • Faks: (0232) 421 07 71 • [www.eryas.com.tr](http://www.eryas.com.tr)



# İRENBE DERGİ | SAYI 25 | SONBAHAR 2009

ÖZEL İRENBE KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM DALI MERKEZİ - TÜP BEBEK MERKEZİNİN HAZIRLADIĞI BİR DERGİDİR.  
www.irenbe.com | www.kadimgelbellik.org

## İMTİYAZ SAHİBİ

OP. DR. DİLEK ASLAN  
d.aslan@irende.com

## YAYIN YONETMENİ

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  
DIŞ HEKİMİ AHMET CESUR  
PROF. DR. İSEN DEMİR  
PROF. DR. ŞADAN GÖKOVALI  
DIŞ HEKİMİ ÖZLEM KEKEÇ  
BİYOLOG ZERRİN SERTKAYA  
OP. DR. ARAL ÖZBAL  
OP. DR. GÜLNAZ SAHİN

## EDİTORYAL ÜRETİM VE YAPIM

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

## DANIŞMA KURULU

PROF. DR. METE AKİSÜ  
UZ. DR. FATİH AKMAN  
PROF. DR. M. HALİT ANIĞAÇ  
PROF. DR. H. UĞUR BABUÇLU  
DOÇ. DR. ALİ BALOĞLU  
DR. MURAT BAŞ  
PROF. DR. BAHATTİN CANBEYLİ  
OP. DR. İLGÜN CANBEYLİ  
PROF. DR. M. SERİFETTİN CANDA  
PROF. DR. TULAY CANDA  
PROF. DR. ERDOĞAN ÇİTİNGÜL  
UZ. DR. HÜSEYİN DAMAR  
PROF. DR. ÖMER DİNGER  
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 TATMA KABADAYI  
OP. DR. ALAATTİN KAÇAR  
DOÇ. DR. HASAN KAPALI  
UZ. EMB. FUSUN KARAAARSLAN  
PROF. DR. MERAL KOYUNCUOĞLU  
UZ. DR. DEMET KUMOVA  
OP. DR. SETA KURT  
PROF. DR. NİH GÜN KÜLTÜRSAY  
PROF. DR. AHMET MADEN  
OP. DR. AYDIN MEVSİM  
OP. DR. SONER RECAİ ÖNER  
OP. DR. A. SEÇKİN ÖNOĞLU  
Y. HEMS. İPEK ÖNTÜRKLER  
PROF. DR. ATA ÖNVURAL  
OP. DR. AYŞE ÖZBAKKALOĞLU  
UZ. DR. MERT ÖZBAKKALOĞLU  
PROF. DR. HASAN ÖZKAN  
PROF. DR. FERDA ÖZKINAY  
PROF. DR. GİHANİR ÖZKINAY  
UZ. DR. ÜLKÜMEN RODOPLU  
OP. DR. SALİH SADIK  
OP. DR. M. AKİF SANLI  
UZ. DR. TUĞRUL ŞAHBAZ  
PROF. DR. EBOL TAYMERGEN  
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  
ÇAMLIĞI BURNI WA İZMİR  
TEL: 0232 435 00 18

## YAYIN TÜRÜ

YAYGIN SURELİ YAYIN

## BASKI TARİHİ

18.11.2009

## YASAL HAKLAR

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

## İRENBE KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM DALI MERKEZİ - TÜP BEBEK MERKEZİ

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

# İÇİNDEKİLER

## Bebekten Önce Bebekten

Pınar Ersöz  
Psikolog & Yaşam Koçu



## Sonra

## Bebeğinizin Güvenliği

Dr. Yılmaz Bay  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Uzmanı



## Lazerle Tedavi

Prof. Dr. Tuğrul Dereli



## Cinsiyet Tahmini ve OEDİPUS Kompleksi

Op. Dr. Aral Özbal  
Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Uzmanı



## Preimplantasyon Genetik Tanı

Zerrin Sertkaya  
İrenbe Tüp Bebek Embriyoloji  
Laboratuvar Sorumlusu



## Bir Tüp Bebek Kliniğinin Başarı Prensipleri

Op. Dr. Dilek Aslan  
Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Uzmanı  
İrenbe Tüp Bebek Direktörü



## Röportaj Başarı Öyküsü

Bir "Dilek" Tuttular...  
İki Oldu!

Ebrar ile Olgar



## Sinsi Yara: SİGARA - 3

Özlem Kekeç  
Diş Hekimi

## Sevgili Dostlar

İrenbe Dergi'nin bir sayısında daha sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sonbaharı geride bırakarak zorlu bir kışa hazırlanıyoruz. Dünyada ve Türkiye'de yaşanan küresel kriz, sağlık sisteminde yaşanan dönüşüm sorunları bu kış da insanogunu zorlamaya devam edecektir. Dünyamız; finansal, tarımsal, politik, teknolojik ve iklimsel değişikliklerle ve sorunlarla baş etme yolunda ilerliyor. Sağlık sisteminin ekonomik ve sosyal güvenlik sorunları tüm dünyada sıcak tartışmalara sahne oluyor. Sosyal değerler ve inançlar merceğ altında ve sorgulanıyor. Güçlü olan mı kazanacak? Yoksa tedbirli olan mı? Dengeler hangi yönde değişerek. Hep birlikte izlemeye devam ediyoruz.

Grip grip olalı böyle itibar görmedi diyebiliriz. Mevsimsel grip ve domuz gribi bu kışın en sıcak tehditlerinden ve korunmanın ve erken teşhisin ne kadar önemli olduğunu bir kez hatırlamak istiyorum.

### İrenbe'de birşeyler oluyor!

Tüm bu tartışmaların arasında durmamak ve daha iyi olmak için İrenbe'de hizmet kalitesini arttırmaya yönelik toplam kalite çalışmalarını başlattık. Etkili iletişim, tutum-davranış ve ekip ruhu çalıştaylarını tamamladık. İlk olarak SWOT analizini yaptık ve güçlü ve zayıf yönlerimizi, fırsatlarımızı ve tehditlerimizi değerlendirdik. Tüm İrenbe çalışanları işlerini daha iyi yapmaya ve geliştirmeye yönelik ortak duygu ile çalıştaylarda özleştirilmesini samimiyetle yaptılar.

Daha profesyonel olmak ve çağa ayak uydurmak için çalışmalarımıza devam ediyoruz.

2010 yılına girmeden teknik donanımımızda tespit ettiğimiz geliştirme noktalarını tamamlamak, yönetsel yaşamı ağacını ve görev tanımlarını belirlemek hedefindeyiz. Daha kaliteli sağlık hizmetini nasıl verebiliriz düşüncesi ile bu uygulamaları yaşama geçirmek kararlılığımızda. İrenbe'nin yıllar içinde yükselen başarı grafiği ve alanında referans gösterilen ve sizler tarafından tercih edilen bir merkez olması bize cesaret veriyor. Ama biz zaten iyiyiz demek yeterli değil, sorumluluğumuz giderek artıyor ve daha iyi nasıl olabiliriz sorusunu daha sık soruyoruz.

İlerleyen sayfalarda ekip ruhu çalışmamızda gerçekleştirdiğimiz zorlu paintball turnuvasından görüntülerimizi bulacaksınız.

Dergimizin bu sayısında, ilgi ve keyifle okuyacağınızı umduğumuz konu başlıklarını özenle seçtik.

İrenbe Tüp Bebek Merkezi, 2009 yılında kendini yeniledi ve başarı hedeflerini yükseltti. Artık embriyoların genetik tanısı yapılabilmektedir. Tüp Bebek Laboratuvar Sorumlusu Zerrin Sertkaya'nın PGT konulu yazısında, daha anne rahmine düşmeden sağlıklı embriyo seçiminin hangi durumlarda ve nasıl yapıldığını okuyacaksınız.

Tüp Bebek Merkezi-mizin başarısı örnek gösterilecek düzeylere yükseldi ve benim bu konudaki yazımda iyi bir tüp bebek merkezi olmak için nelere dikkat ettiğimizi okuyacaksınız.

Bu sayımızda Özsürücü ailesi ile roportaj yaptık. Gerçek bir başarı öyküsü! Şimdi onlar 4 kışlık kocaman bir aile ve bunu kararlı bir şekilde denemeye ve inanmaya borçlu olduklarını söylüyorlar.

Hipnoz konusundaki çalışmalarını ile tanınan Dr. Bülent Uran, hastalıkların iyileşme sürecinde olumlu düşüncenin, iyi dileklerin işe yaradığını bilimsel verilere dayanarak kanıtlamaya çalışıyor. İlgiyle takip edeceğinize eminim.

Ev kazalarına karşı bebeğinizi nasıl korumalısınız? Dr. Yılmaz Bay'ın bu konudaki önerilere dikkate değer. Bebekten önce ve bebekten sonra ailenin tutum ve davranışları nasıl olmalı sorusuna Psikolog Pınar Ersöz açıklık getiriyor.

Lazer, tıpta birçok alanda kullanılıyor. Prof. Dr. Tuğrul Dereli en sık kullanım alanları konusunda detaylı bilgileri bizimle paylaşıyor.

Kök hücreler günümüzde hala sıkça tartışılıyor. Gerçekten tedavi değerleri var mı? Doç. Dr. Altuğ Yavaşoğlu'nun yazısını merakla okuyacaksınız.

Bebeğinizin cinsiyetini tahmin etmek için kullanılan geleneksel metotlar ve Oedipus kompleksi yazısında Dr. Aral Özbal eğlenceli bir dille konuya açıklık getiriyor.

Sigaranın sağlığa zararlarını bilmeyen yok. Peki ağız ve diş sağlığı üzerine olan etkilerini biliyor musunuz? Diş Hekimi Ahmet Cesur'un yazısının ardından Özlem Kekeç'in sigaraya bırakma önerilerini daha dikkatle okuyacağınıza eminim.

Atatürk'ü anlamak için onu görmeye gerek olmamalı ama onun eserlerini yaşatmalıyız. Atatürk kıyafetlerini aslına uygun şekilde yeniden oluşturarak müzelere kazandıran ve geniş bir koleksiyonla O'nun zarif giyim anlayışını günümüz modasına da uyarlayarak defilelerinde Kurtuluş Savaşından sahneleri bize bir kez daha hatırlatan Modacı Hüseyin Özkan'la tanışacaksınız. Özel röportaj bölümünde bulabilirsiniz.

Gelecek sayılarda yepyeni konularla buluşmak dileğiyle...

**Sevgiyle kalın.**



Op. Dr. Dilek Astan  
daslan@irenbe.com

## GEBELİK ve KADIN SAĞLIĞI

Pınar Ersöz

Psikolog & Yaşam Koçu

Smyrna Psikolojik Danışmanlık Merkezi

www.izmirpsikolog.net



# Bebekten önce... Bebekten sonra

Bebek eşlerin miladı gibidir. Öncesi ve sonrasında yaşamımızı değerlendirdiğimizde inanılmaz farklılıklar olduğunu fark ederiz. Gebelik öncesi evlilik flört dönemini anımsatırken bebek sonrasında tam bir çekirdek aile olma yolunda en büyük adımı atartız. Ama gebelik öncesi hazırlanmışlık düzeyimiz çok önem arz eder. Gebelik dönemi boyunca hormonal bir değişiklikten ötürü ilk farklılaşmalar oluşurken doğum sonrasında da bir süre devam eder. Bir bebeğin sorumluluğunu almak haklı olarak eşler için çok da kolay bir durum olarak değerlendirilmez. Peki ya karar verdikten sonra...

İlişki oturduktan sonra eşler eş kimliklerinin yanına bir de anne-baba kimliklerini ekleyeceklerdir ki bu durum yüklü bir sorumluluğu içerir. Oysa ki sevgili kimliklerine hakkını vermeyi ihmal etmeden anne baba kimliklerine de hakkını vermek mümkündür. Bir çok çift bu ince ayrımı atlayarak evliliklerinin miladı olan o dönemde anne baba kimliklerinin üzerinde fazlaca yoğunlaşarak sevgili-eş kimliklerini ihmal edebilirler. Bu durum eşlere olduğu kadar çocuğa da ciddi anlamda zarar verebilir. Benlik saygısı-özgüveni eksik çocuklar

yetiştirme riskini almış bulunurlar.

**Peki yapılması gereken nedir?**

Dilerseniz birlikte değerlendirelim...

**Eşlerin bakış açıları:**

Gebeliğe hazırlanmak için eşlerin ortaklaşa karar vermeleri şarttır. Çiftin hayatında öncelikli değişiklikler olacağını kabul etmeleri gerekir. Fakat bu değişiklikler aileye yeni bir birey katılması doğrultusunda olmalıdır.

Eş kimliklerine ödün vermek evliliği temelden zedeleyebilir.

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. Alınan ortak karar sonrası çift bebekle ilgili olan sorumlulukları da kabul etmiş sayılır. Bebek sonrası ortaklaşa bir görev paylaşımının olması hem annenin "anne"lik kimliğine hem de "baba"nın babalık kimliğine adapte olma süreçlerini hızlandırır.

## ÇOCUK SAĞLIĞI

Dr. Yılmaz Bay  
Çocuk Sağlığı ve  
Hastalıkları Uzmanı  
yilmazdoktor@gmail.com



HER HANGİ BİR KAZA ANINDA; BİRİNCİ KURAL, SAKİN OLMAK VE SAKİN KALMAKTIR. PANİK YOK. İLK YARDIM KONUSUNDA BİLGİ SAHİBİ OLURSANIZ VE BU GİBİ DURUMLARDA NE YAPACAĞINIZI BİLİRSENİZ ÇOCUĞUNUZA EN BÜYÜK YARDIMI YAPMIŞ OLURSUNUZ.

# Bebeğinizin Güvenliği

### Ev Kazaları ve İlk Yardım

Çocuğunuz emeklemeye başladığında her zamankinden daha dikkatli olmalısınız. İlk kural riski en aza indirmektir. Çocuğunuz kaza tehlikesi olabilecek yerlerden uzak tutunuz. İlgisini çekebilecek tehlikeli eşyaları çocuğunuz ulaşamayacağı yerlere koyunuz. Mümkünse kapalı hatta kilitli bir yerde tutunuz.

Her hangi bir kaza anında; birinci kural, sakin olmak ve sakin kalmaktır. **PANİK YOK.** İlk yardım konusunda bilgi sahibi olursanız ve bu gibi durumlarda ne yapacağınızı bilerseniz çocuğunuza en büyük yardımı yapmış olursunuz.

Öncelikle evde bir ecza dolabınız ve bir ilk yardım çantasınız olmalıdır. Bu çantanın içerisinde plâster, pamuk, gazlı bezler, sargı bezleri, steril pansuman bezi, antiseptik

bir solüsyon, (batticon, betadin, alkol gibi) ağrı kesici şurup, (Paracetamol, İbuprofen gibi) makas, cımbız, yara bantları olmalıdır.

Her kullanımdan sonra eksikler tamamlanmalıdır.

Acil durumlarda; başvuracağınız telefonları numaralarını telefonunuzun yanında kolayca görülebilecek bir yerde hazır bulundurmalısınız. Bunlar doktorunuzun telefonu, Ambulans, Taksi, Hastane, Sağlık Ocağı, Polis, Zehir Danışma Hattı gibi telefonlar olmalıdır.

Sağlık danışma hattı: 184

Hızır acil servis: 112

Zehir danışma hattı tüm Türkiye'de: 114

Ankara (Hacettepe): 0 312 305 21 33

Sağlık Bakanlığı: 0 312 585 10 00

## Solunum Güçlüğü ve İlk Yardım

Çocuğunuzda solunum güçlüğü gözlediğinizde hemen ağzını kontrol edin. Küçük bir besin parçası, koyu yapışkan bir balgam, küçük bir oyuncak parçası, bez ya da lastik parçası ağzını tıkamış olabilir. Hemen alınabilecek bir parça ise almaya çalışın. Kusmaya bağlı solunum güçlüğünde ağzını temizleyin, yan yatırıp arkasına hafif darbelerle vurun. Eğer çocuğunuzun nefes almadığını fark ederseniz; ağzına baktıktan ve bir yabancı cisim olmadığından emin olduktan sonra çocuğunuzu sert bir zemin üzerine yatırın. Bir elinizle alın bölgesinden başın her iki yanından tutarak başı arkaya doğru çekin. Diğer elinizle alt çeneyi aşağıya çekip ağzı açarak hava yolunun açılmasını sağlayın. Dudaklarınızı çocuğunuzun ağzını ve burnunu içine alacak şekilde çocuğunuzun yüzüne yerleştirin. Daha sonra çocuğunuzun yaşına göre derin nefes alarak ya da almadan ağzınızdaki havayı yavaş yavaş çocuğunuza üfleyin. 1 kez soluk verdikten sonra bir elinizi çocuğunuzun göğsüne iki memeyi birleştiren hayali çizginin tam ortasından 1 parmak altında; hafif sola gelecek şekilde yerleştirin. 5 kez elinizi bastırıp kaldırarak kalp masajı yapın. Bu soluk verme ve kalp masajı işlemini sağlık personeli gelinceye kadar sürdürün. Soluk verme sayısı dakikada 20-30 olmalıdır.

Her soluk verdikten sonra çocuğunuzun göğüs kafesinin aşağı yukarı hareket edip etmediğini ve kalp atışının olup olmadığını kontrol edin.



## Evde Güvenlik

- Evde mutlaka çocukların ulaşamayacağı bir yerde bir yangın söndürücü bulundurulmalı, eviniz çok katlı ise; her katta bir yangın söndürücü bulundurulmalıdır.
- Çocuğunuzuz uzun süre yalnız bırakmayın. Ne kadar meşgul olursanız olun her zaman gözünüz kulağınız onda olsun. Özellikle sessiz durduğu anlarda mutlaka bir munzurluk yapıyordur. Dikkatli olmalısınız.
- Bütün prizlere koruyucu kapak yerleştirin. Mümkünse mobilya ve ağır eşyaları prizlerin önüne koyun.
- Elektrikli ev aletlerini kesinlikle prize takılı olarak



orta yerde bırakmayın.

- Her türlü kabloları mobilyaların arkasına ya da halıların altına; çocuğunuzun erişemeyeceği yerlere saklayın.
- Pencere ve balkon kapılarını açık bırakmayın. Buralara kolay açılmayan emniyet kilitleri takın. Balkon ve pencerelerin önlerinde çocuğunuzun üzerine çıkabileceği koltuk ya da sandalye gibi eşyalar bulundurmayın.
- Ulaşılabilir pencere ve merdiven başlarına parmaklıklar yerleştirin. Özellikle merdiven başlarına yerleştirdiğiniz parmaklıkların kilitli olmasına dikkat ediniz.
- Bebeğinizin yatağını, arabasını kapı ve pencerelerden uzağa yerleştirin.
- Bebeğinizin yattığı odada; duvarlara hiçbir şey asma-  
yın. Tavandan sarkan avizeler bulundurmayın.
- Evdeki perdelerin sarkan kısımlarını duvara güvenli bir şekilde monte edin.
- Camlı mobilyalar, kapılar ve her türlü camlı malzemeler çocuğunuz için tehlikelidir. Gerekli önlemleri alın, mümkünse camsız mobilyalar tercih edin.
- Kırılabilir eşyaları, vazoları çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde tutun.
- Televizyon, müzik seti, bilgisayar, video gibi elektronik eşyalarınızı çocuğunuzun erişemeyeceği yerlere yerleştirin.
- Evdeki akvaryumlar çocuklar için çok tehlikelidir. Çocuğunuzun ulaşamayacağı bir şekilde yerleştirilmelidir.
- Televizyon sehpa-  
larını, kitaplıklarını ve mobilyaları devrilmeyecek şekilde sabitleyin.
- Alkollü içecekler başta olmak üzere her türlü içecekler çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde olmalıdır.
- Çocuğunuzun ulaşabileceği yerlere sıcak yiyecek ve





içecekler bırakmayın.

- Kibrit, akmak, sigara gibi maddeleri ortalıkta bırakmayın. (Eğer sigara içiyorsanız kendinize ve çocuğunuza bir ödül verin bugün SİGARAYI BIRAKIN)
- Yer döşemelerinin kaygan olmamasına dikkat edin. Fazla kayganlık veren temizlik malzemeleri ile temizlemeyin.
- Çocuğunuzun ayağına giydirdiğiniz ayakkabı, terlik ve çorapların kaymayan malzemeden yapılmış olduğuna dikkat edin.
- Evde, özellikle yerlerde çocuğunuzun yutabileceği kk eşyalar, oyuncak parçaları olmamasına dikkat edin. Yutabileceği kk parçaları olan oyuncaklarla çocuğunuzun oynamasına izin vermeyin.
- Her türlü ilaçlar, kimyasal maddeler, kozmetik maddeler, yanıcı ve yakıcı maddeler çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yerde; kapalı ve kilitli olarak saklanmalıdır.
- Evde çok insan, aşırı faaliyet ve telaş varsa kaza olma olasılığı daha fazladır.
- Böyle durumlarda sakın ve yavaş hareket edin.
- Özellikle ocuğun taşınacağı yerler kaygan olmamalı, yeterli işıklandırılmalı, merdivenlerde korkuluk olmalı.
- Yerlerdeki halıların kaygan olmamasına ve uçlarının kalkık olmamasına dikkat edilmeli.
- Sivri uçlu ve köşeli eşyalarınızı mümkün olduğunca azaltın. Böyle eşyalarınız varsa onların üzerine de plastik koruyucular takın.
- Evde, mutfakta mümkünse her odada çalışır durumda bir duman detektörü bulundurulmalıdır.

### Mutfakta Güvenlik

Mutfak evin en tehlikeli bölümüdür. Çocuğunuzu mümkün olduğunca mutfaktan uzak tutunuz.

- Yemek pişirirken çocuğunuzu mutfağa sokmamaya çalışın.
- Ocak zerindeki, bankolardaki kapların, tava ve tencereilerin sapları arka tarafa çevrilmeli, yemek ocağın arka bölümlerinde pişirilmeli.
- Gaz tüplerinin olduğu yerler mutlaka kapalı ve kilitli tutulmalı.
- Bütün kimyasal maddeler ve deterjanlar çocuğun ulaşamayacağı yerlerde ve kilitli olmalı.
- Yiyecek kaplarına ve etiketsiz şişelere kimyasal maddeler ve deterjanlar konulmamalı.
- Biak, atal gibi kesici ve delici ev gereçlerinin bulunduğu ekmece ve dolaplar çocuğun ulaşamayacağı yerlerde olmalı.
- Fincan, bardak, çanak gibi her türlü cam eşya çocuğunuzun ulaşamayacağı yerde olmalı.
- Yemek, ay, kahve gibi sıcak içecekler çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde olmalı.
- p kovası çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yerde olmalı.
- Masa rts kenarlardan sarkmamalı. Çocuğunuz her an örtünün bir köşesinden çekip zerindekileri kendi üzerine ya da yerlere düşürebilir.
- Mutfağınız yeterli genişlikte ise ve çocuğunuzun da bir oyun parkı varsa; siz en iyisi oyun parkını mutfağa getirin. Siz işinizi yaparken çocuğunuz da gözünüzün önünde oyun parkında oynasın.



### Banyoda Güvenlik

- Banyonuzun kapısını kapalı tutun ve çocuğunuzun banyoya yalnız girmesine asla izin vermeyin.
- Her türlü kimyasal maddeleri, deterjanları, temizleyicileri, kozmetik ürünleri çocuğunuzun ulaşamayacağı kapalı bir yerde ve kilitli tutun.

- Duş kabininizin cam olmamasına dikkat edin.
- Çocuğunuzu küveti doldurarak yıkamayın ve küvetin içinde çok az suda olsa küvette asla yalnız bırakmayın.
- Tuvaletini yaparken ve yıkırken çocuğunuzu asla yalnız bırakmayın.
- Klozet kapağını açık bırakmayın. Mümkünse bebek kilidi takın.

### Balkonda Güvenlik

- Balkon ve teraslar çocuklar için en tehlikeli yerlerdir.
- Öncelikle balkon kapısını ve teras girişini sürekli kapalı ve kilitli tutunuz.
- Çocuğunuz balkona sizin kontrolünüzde çıkmalı ve balkonda asla yalnız kalmamalıdır.
- Balkon korkulukları çocuğunuzun geçebileceği aralıkta ise aralıkları daraltıp korkuluk yükseltisini artırmalısınız.
- Balkonda çocuğunuzun üzerine çıkabileceği merdiven, sandalye gibi eşyalar bulundurmamalıdır.
- Balkondaki çiçekler, saksılar çocuğunuzun ulaşamayacağı şekilde yerleştirilmelidir.

### Arabada Güvenlik

- Çocuğunuzu çok kısa süreli de olsa arabada asla yalnız bırakmayın.
- Çok kısa mesafe gidecek olsanız bile mutlaka kendi emniyet kemcinizi ve çocuğunuzun emniyet kemcini takınız.
- Kapılarda çocuk emniyet kilitleri kullanılmalı.
- Çocuğunuz kucacağınızda ya da tek başına (araba koltuğu ile bile olsa) ön koltuğa oturtmamalısınız.
- Araba kullanırken çocuğunuz kucacağınıza almamalısınız.
- Çocuklar arabada iken kontak anahtarını arabanın üzerinde bırakılıp arabadan inilmemelidir.
- Çocuklar arabada iken araba çalışır durumda bırakılıp arabadan inilmemelidir.
- Çocuklar için oto güvenlik koltukları hayat kurtarıcıdır. Ne kadar kısa mesafede ve ne kadar az hızda olursanız olun, doğru takılmış bir oto güvenlik koltuğu kullanmalısınız.

Güvenli ve kazasız günler dileğiyle. ■

## herkes dünyayı değiştirmeyi düşünüyor ama ksmie kinedni deimşteigryi dünüomyşür

Tolstoy

- Aile danışmanlığı
- Evliliğe hazırlık
- Gebelik öncesi ve sonrası çift yönlendirmesi
- Aldatma
- Boşanma sürecinde çift danışmanlığı
- Boşanma süreci ve çocuk
- Çocuk eğitiminde karşılaşılan güçlükler ve ebeveyn yönlendirmesi
- Çocuk ve ergen psikolojisi
- Alt ıslatma - Kaka kaçırma - Tırnak teme
- Hiperaktif çocuk ve dikkat eksikliği
- Kardeş kıskançlığı
- Çocuklarda görülen davranım bozuklukları
- Sınav kaygısı ve başatma yolları
- ÖSS-SBS sınav kaygısı grupları
- Ergenlik sorunları ve anababa tutumları
- Çocuklar ve ergenlerde özgüven gelişimi
- Cinsel işlev bozuklukları (VAJİNİZMUS - ERKEN BOŞALMA TEDAVİSİ)
- Alkol ve madde bağımlılığı
- Duygudurum bozuklukları (PANİK ATAĞ, DEPRESYON..)
- Hamilelik dönemi - **İZMİR DE BİR İLK**
- Hamilelikte Pilates uygulaması paket programı (Kadın Doğum Uzmanı, Psikolog, Hemşire, Uzm. Fizyoterapist kadrosuyla birlikte)



SMYRNA

Psikolog Pınar ERSÖZ

Smyrna Psikolojik Danışmanlık

Kıbrıs Şehitleri Cd. Pelit İşhanı

K.7/701 Alsancak - İzmir

T. 232 463 33 32

izmirpsikolog.net | psikoizmir.com

İSTENMEYEN TÜYLERDEN KURTULMaktan BAŞLAYARAK CİLTTEKİ LEKELERİN YOK EDİLMESİNE KADAR BİR ÇOK ALANDA KULLANILIYOR. LAZERLE TEDAVİYİ İNCELİYORUZ.

# Lazerle Tedavi

## Lazer nedir?

Önce bu soruyu yanıtlayalım: Lazerin teorik olarak fikir babası Einstein. Işık huzmesi iki ayna arasında gel-git yaptırılarak güçlendirilir ve bu huzmenin bir delikten dışarı çıkmasına izin verilir. İyice kuvvetlenen bu ışın demeti bir maddenin içinden (kristal, sıvı veya gaz olabilir) geçerse tek dalga boyunda bir ışık elde edilir. İşte her üyesi aynı dalga boyunda o-lan bu ışın lazerdir. Lazerler, içinden geçtikleri madde ile isimlendirilirler. Örneğin aleksandrit kristali içinden geçirilen ışık huzmesi 755 nanometre dalga boyundadır ve "Aleksandrit lazer" olarak adlandırılır.

## Lazerler nasıl etki ederler?

Bir metal levhayı çeşitli renklere boyayıp gün ışığı altına koyduğumuzda, siyah boyalı alanın çok fazla ısındığını, beyaz boyalı alanın ise soğuk kaldığını hepimiz biliriz. Aynı şey lazer için de söz konusudur, yani lazer "renk" görür. Lazerin sahip olduğu dalga boyu hangi renk tarafından daha iyi emiliyorsa o renk üzerine etkilidir. İnsan vücudundaki dokuların renkleri birbirinden farklı olduğu için, her renk dokuya uygun bir lazer vardır.

## Lazerler nerede kullanılıyor?

Son yıllarda en çok kozmetolojide lazer kullanılıyor desek yanlış olmaz sanırım. En önemli kullanım yeri

"istenmeyen kılların" yok edilmesi yani "epilasyon" (Dikkat ederseniz "tüy" değil "kıl" terimini kullandım). Zannedilenin aksine, kıl ne kadar "koyu" ve "kalın", ten rengi ne kadar "açık" ise o kadar iyi sonuç alınıyor.

Bu konuda alexandrit ve diod lazerler ön planda. Ancak Nd-YAG lazerle çok koyu tenlilerde bile kılları yok edebilmek mümkün. Lazerlerin beyaz veya çok açık renkli tüyleri yok etmesi çok zor. Lazer epilasyondan o anda uzamakta olan kıllar en çok etkileniyor. Dolayısıyla dinlenme dönemindeki kılların da yok edilebilmesi için, epilasyon yapılan bölgeye göre 4-8 hafta aralıklarla diğer seansların yapılması gerekir. Yok etmek lafın gelişi, aslında lazer epilasyon için kılın tamamıyla yok edilmesinden çok, uzun süre çıkmasının engellenmesi hedefdir. Antiparantez, erkeklerde de boyun, ense, sırt ve göğüse epilasyon yapılabilir. Hele "kıl dönmeleri" için en ideal tedavi.

Epilasyonda dikkat edilecek bazı noktalar vardır: Kıllar veya tüyler neden istenmeyen düzeye gelmişlerdir? Ailesel mi? Hormonal mi? Veya diğer bir nedene mi bağlı? Bu soruları yanıtlayabilecek en yetkin sağlık mercinin "endokrinolog" ve "dermatolog" olduğunu unutmayın.

#### Lazer epilasyon kimlere yapılabilir?

Hamileler ve çocuklar, lazer dalga boyu ışık hassasiyeti olanlar, bazı ilaçları kullananlar hariç herkese yapılabilir.

Lazerlerin en çok kullanıldığı yerlerden biri de "varis" tedavisi. Varis deyince bacaklardaki parmak kalınlığındaki boğum boğum damar yumakları anlaşılmasın (Gerçi bunlarda damar içine özel bir cihaz ile girilerek lazer uygulanabiliyor).

Yüzeyden uygulanan lazerler, 3 mm çapına (takriben kibrit çöpü kalınlığında) kadar olan ışınal ya da ağ şeklindeki toplardamar genişlemelerini başarıyla tedavi edebiliyor. Bu iş için birkaç dakika süren 1-2 seans yeterli, üstelik tahmin edilenden çok daha acısız. Ayrıca yüzün orta bölümünde bazı hastalıklara bağlı oluşan damar genişlemeleri de lazerlerle kolayca yok edilebiliyor.



Bir diğer uygulama alanı "leke"ler. El sırtlarında, yüzde, göğüs ve omuzlarda oluşan güneş (yaşlılık demek doğru değil!) lekelerini tedavi etmek çok kolay. İşlem birkaç dakika sürüyor ve ağrısız sayılabilir. Yine, çilleri ve bazı doğumsal lekeleri silmek için lazerler son derece başarıyla kullanılabilirken "gebelik lekesi" olarak bilinen "melasma"nın tedavisinde henüz arzulanan başarı sağlanmış değil.



Geçen zaman içerisinde bazı lazerlerin "cilt gençleştirme", "kırışıklık düzeltme" ve "cildi germe" özelliklerinin olduğu ortaya çıktı. Nd-YAG olarak adlandırılan lazerle 2-4 haftada bir 3-6 seansta ciltteki kırışıklıkların azaldığı, orta deride kollagen yapımının arttığı, derinin kalite ve gerginliğinde belirgin düzelme sağlandığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Üstelik elde edilen bu iyilik hali 1-2 yıl devam etmekte.

#### Lazerlerin hiç yan etkisi yok mu?

Aslında çok az. Uygun yerde ve uygun dozda, üstelik e-hil ellerde uygulanırsa hemen hemen hiç yan etki görülüyor. Ancak yaz aylarında, yani bronzlaşmış deriyi uygulama ile açık veya koyu renk lekeler oluşabiliyor. Bunlar da geçici.

Lazer mevsimi Eylül'de başladı. ■





# Cinsiyet Tahmini ve OEDİPUS Kompleksi

## GEBELİK

Op. Dr. Aral Özbal  
Kadın Hastalıkları ve Doğum  
Uzmanı-İrenbe  
aozbal@irenbe.com

Anne ve baba adayları için bebeklerinin cinsiyeti çok önemlidir ve bunu bir an önce öğrenmek isteyenleri de en doğal haklarıdır.

Cinsiyet tahmini nasıl yapılır hep merak edilmiştir.

Bebeğin cinsiyeti genellikle ultrasonografi ile gebeliğin 14. haftası ve sonrasında kesin olarak tespit edilebilmektedir. Gebeliğin 12.haftasında USG muayenesi ile daha sonra cinsel organların gelişeceği yapı olan genital tüberkülün, bebeğin omurgasıyla yaptığı açıya bakılarak yaklaşık %70 oranında bebeğin cinsiyeti hakkında fikir sahibi olunabilir ama bu kesin değildir. Fakat anne adaylarının hemen hemen hepsi hamileliklerinin ilk haftalarından itibaren bebeklerinin cinsiyetini tahmin etmeye çalışıp bu konuda yorum yapmaktadırlar. Evet, gebelikte cinsiyet tahmini vazgeçilmez bir süreçtir, ta ki gebeliği takip eden jinekolog ultrasonografi ile bebeğin cinsiyetini kesin olarak görüp aileye söyleyene kadar...

Aşağıda, sizler için eğlenceli olması için hem bizim toplumumuzda hem de diğer ülkelerde gebelikte cinsiyet tahmini için kullanılan inançları derledik.

# Erkek ve kız bebek için cinsiyet tahmin yöntemleri



## Bebğiniz erkek'tir. Eğer;

- Erken gebelikte mide bulantısı hissetmediyseniz,
- Bebeğinizin doktor tarafından tespit edilen kalp atışı dakikada 140 atıstan daha azsa,
- Ön tarafınızdan kalçanıza göre daha çok kilo aldıysanız,
- Bel kısmınız basket topu gibi görünüyorsa,
- Memelerinizin baş kısmı çok kararırsa,
- Bebeğinizi aşağıda taşıyorsanız,
- Özellikle tuzlu ve ekşi yiyecekler canınız çekiyorsa,
- Yumurta ve et gibi proteinli gıda aşeriyorsanız,
- Ayaklarınız gebelikten önceki haline göre daha soğuksa,
- Bacaklarındaki genital bölgenizdeki ve koltuk altınızdaki tüyler hamilelik döneminde daha çabuk uzuyorsa,
- Elleriniz daha kuruyrsa,
- Siz gece uyurken yastıklarınız kuzeye bakıyorsa,
- Eşiniz sizinle birlikte kilo alıyorsa,
- Hamilelik sizi güzelleştirmişse,
- İdrarınız parlak sarı rengindeyse,
- Burnunuz yayılıyorsa ve büyüyorsa,
- Yattığınızda alyansınızı göbeğinizin üzerinde tuttuğunuzda yuvarlaklar çiziyorsa,
- Özellikle akşamları baş ağrılarınız varsa,
- Yaşınıza gebe kalma tarihinizi, gebe kaldığınız ayın rakamını eklediğinizde çift sayı çıkıyorsa.



## Bebğiniz kız'dır. Eğer;

- Gebelikte özellikle basenlerinizden ve poponuzdan kilo alıyorsunuz,
- Sol göğsünüz sağ göğsünüzden daha da büyükse,
- Gebelikte saçınızda kırmızı hatlar, parlak alanlar çıkıyorsa,
- Bebeğinizi yüksekte taşıyorsunuz,
- Erken hamilelikte mide bulantılarınız çok varsa,
- Bebeğinizin kalp atışı dakikada en az 140 ve daha fazla ise,
- Karnınız karpuz gibi büyümüşse,
- Daha çok tatlı canınız istiyorsa,
- Aç kaldığınızda özellikle meyvelere aşeriyorsanız,
- Portakal suyuna aşeriyorsanız,
- Hamilelik dönemi boyunca normal zamanki kadar iyi görünmüyorsanız, gebelik sizi çirkinleştirmişse ,
- Gebelik dönemi boyunca normalden daha huysuzsanız,
- Gebelikte yüzünüz normalden daha çok ödemli ve patlaksa,
- Kahvaltıda ekmeğin ucunun tepesini yemeyi reddediyorsanız,
- Göğüsleriniz gerçekten çok büyüdüyse,
- Siz geceleri uyurken yastıklarınız güneğe bakıyorsa,
- İdrarınız donuk sarı renginde ise,
- Sırt üstü yattığınızda alyansınızı göbeğinizin üzerine tuttuğunuzda bir taraftan öteki tarafa hareket ediyorsa,
- Yaşınıza gebe kalma tarihinizi, gebe kaldığınız ayın rakamını eklediğinizde tek sayı çıkıyorsa.

Cinsiyet tahmini için yukarıda verilmiş batıl inançlar ve bilgiler sadece eğlenmeniz içindir. Bebeğinizin gerçek cinsiyetinin ne olduğunu doktorunuz ultrasonografi ile tespit edecektir.

### Oedipal dönem:

İster kız, ister erkek bebek olsun 2-6 yaş arasında Oedipal dönem denilen bir psikolojik döneme girerler. Bu dönemde kız bebekler babaya, erkek bebekler de anneye hayranlık duyarlar.

Çocukların en temel ilişkisi olan anneye ve babaya bağlılıkları, "maneviyat" diyebileceğimiz şeyin kaynaklarını göstermektedir. Gelişimsel açıdan bakarsak, her çocuk için annesi Tanrıça, babası Tanrıdır. Anne ve baba, çocukların yaşayan gerçek ölümlü annesi veya babası değildirler. Gerçek anne ve baba çoğu zaman çocuğunun bağlılık, yetkinlik ya da ebedi aşk ve şefkat ihtiyaçlarını karşılayamaz.

Anne ve baba, daha çok "yüce anne ve baba"dır. Bir çok hallun ve kültürün mitlerinde, söylencelerinde değişik biçimlerde ortaya çıkan "Tanrı veya Tanrıça"dır. İnsan hayatında, kişilik temelini atıldığı ve kişinin tüm hayatı süresince kavgacı veya anlayışlı, mutlu veya mutsuz, atılgan veya pısrık, başarılı veya zavallı, ilkel veya olgun olacağını belirleyen 2-6 yaş arasındaki Oedipus

kompleksinin çözülmesiyle birlikte, çocuklarda kutsal anne ve babaya ait manevi duygu, öz anne ve babaya dönmeye başlar ve bu konu bir yük olmaktan çıkar. Anne ve babayı oldukları gibi görmeye başlarlar.

Oedipus kompleksi Sophokles'in meşhur Oedipus Tragedyası'ndaki, annesiyle evlenen Oedipus'un dramında olduğu gibi, adını eski mitolojik öykülerden alır. Freud'a göre 2-6 yaş arasındaki erkek çocuklarda babayı kendine rakip olarak görme ve annenin gözdesi olma şeklindeki davranış tarzını belirtmek için kullanılmıştır.

Mitolojiye göre, Antik Yunan'da Thebai şehrinin kralı Laios'un çocuğu olmaz ve Apollon'a derdini anlatır ve yardım ister. Apollon "bir oğlun olacak, ama bu çocuk ileride seni öldürecek, kraliçe yani annesi ile evlenecek ve daha sonra herkes mutsuz olacak" der. Laios Apollon'u dinler ve çocuk isteğinde ısrarlı olmaz. Ama

kehanet gerçekleşir ve bir süre sonra kraliçe hamile kalır ve bir erkek çocuk dünyaya getirir. Laios herkesin mutluluğu için bu çocuğu öldürtmek için emir verir. Araya Kraliçe Lokaste girer ve celladı, bebeği öldürmemesi, uzak ve tenha bir yere bırakarak ölüme terk etmesine razı eder. Cellat bebeği ayağından ağaca asar ve ölüme terk eder. Yoldan geçen ve başka bir şehrin kralının emrinde olan çobanlar çocuğu kurtarırlar. Bebeği Korinthos Kralı Polybos'a getirirler. Bu şehrin kraliçesi de çocuğu olmadığından bu bebeği çok sever ve evlatlık alıp, büyütme kararı verir. Aslı kaldığı ipin etkisi ile ayağı şişip incinen bebeğe ayağı şiş anlamına gelen Oedipus adı konulur. Oedipus büyüyünce, hakikati öğrenmek için kahinlerin memleketi Delphi'ye gitmeye karar verir ve kralın gerçek evladı olmadığını öğrenir. Gerçek ailesinin kim olduğu öğrenmek için Apollon'a gider. Apollon Oedipus'a kehaneti anlatır. Babasını öldürmek istemediği için uzaklara kaçan Oedipus, yolculuğu sırasında çıkan bir çatışmada bilmeden öz babası

olan Laisos'u öldürür. Oedipus'un doğduğu kente yola düşer. Gelişime bilmece sorarak, doğru yanıtı veremeyenleri öldüren bir mitolojik yaratık olan Sphinx ile karşılaşır. Sphinx tarafından bilmece Oedipus'a da sorulur: "Sabahları dört ayağı, öğlen iki ayağı ve akşamları üç ayağı ile yürüyen nedir?" Oedipus hemen yanıtlar: "Sabahları yani hayatın ilk dönemlerinde

el ve ayakları üzerinde emekleyen, hayatının öğle vaktinde yani büyüyünce iki ayağı üzerinde yürüyen ve hayatının akşam vaktinde yaşlılığında ayaklarına ek olarak bastonu bir ayak gibi kullanan yaratık insandır" der. Bu yanıt karşısında Sphinx kenti affeder ve kendisini uçurumdan atarak intihar eder. Bu olay halk tarafından çok büyük bir sevinçle kutlanır ve kral ilan edilir. Gerçek annesi olduğunu bilmeyerek eski kralın dul karısı yani annesiyle evlenir ve dört çocukları olur. Bu duruma çok öfkelenen Tanrılar, kent üzerine kuraklık, kıtlık ve sefalete neden olan felaketler yağdırırlar. Bu felaketlerin nedenini öğrenmek için bir büyücüye danışan Oedipus, büyük bir keder içinde kehaneti öğrenir. Annesi Lokaste kendini öldürür, Oedipus da, annesinin iğnesi ile gözlerini kör eder. Gerçeği öğrenen kızgın kent halkı felaketin sorumlusu olarak Oedipus'u aşağılar ve kentten kovarlar. Krallığı elinden alınan ve gözden düşen Oedipus'a kızı Antigone hariç diğer çocukları yüz çevir

OEDİPUS KOMPLEKSİ SOPHOKLES'İN MEŞHUR OEDİPUS TRAGEDYASINDAKİ, ANNESİYLE EVLENEN OEDİPUS'UN DRAMINDA OLDUĞU GİBİ, ADINI ESKİ MITOLOJİK ÖYKÜLERDEN ALIR. FREUD'A GÖRE 2-6 YAŞ ARASINDAKİ ERKEK ÇOCUKLARDA BABAYI KENDİNE RAKİP OLARAK GÖRME VE ANNENİN GÖZDESİ OLMA ŞEKLİNDEKİ DAVRANIŞ TARZINI BELİRTMEK İÇİN KULLANILMIŞTIR.



ür. Dilenci olarak hayatını sürdüren Oedipus ve kızı Antigone gibi, Oedipus'un diğer çocukları da felaketler içinde sefil bir şekilde ölürlür. "Eden bulur" sözünü doğrulayan bu acıklı mitolojik hikaye zamanla, sevgi ve hırlığının, ebeveyn-çocuk bağıllığının bir simgesi olur.

Erkek çocukların annelerine, kız çocukların babaları-

na karşı duymakta olduğu aşk nedeniyle babanın veya annenin kendilerini cezalandırıp kısırlaştıracağı korkusu içinde bulunulan döneme "Oedipal Devre" denir. (2-6 yaş). Bu devre karmaşık aile ilişkilerinde küçük farklılıklar gösterse de genel olarak çocuklar karşı cinsten ebeveyn cinsel istek ve arzu duyarlar, aynı cinsten ebeveyni de rakip olarak görürler. Çocuklar kişisel varlıkları için gerekli olan anne veya baba objeleri ile kendilerini özdeşleştirirler. Var olan çelişkiyi yenmek, arzu ve tehdit arasındaki karışıklığı çözmede hem erkekler hem de kızlar; özdeşim, yüceltme, yer değiştirme, bastırma, yansıtma, karşıt tepki oluşturma, bağımlılık ve saplanma gibi savunma mekanizmaları kullanırlar. Bu sayede suçluluktan kurtulurlar ve zamanla aile üyelerinin rollerini daha açık bir şekilde kavramaya başlarlar. Ve zamanla çocukların ebeveynlerine karşı duydukları bilinçsiz yakınlık ve aynı cinsten ebeveyni kıskanma ve bununla ilgili ruhsal bozuklukları içeren kompleks çözülür.

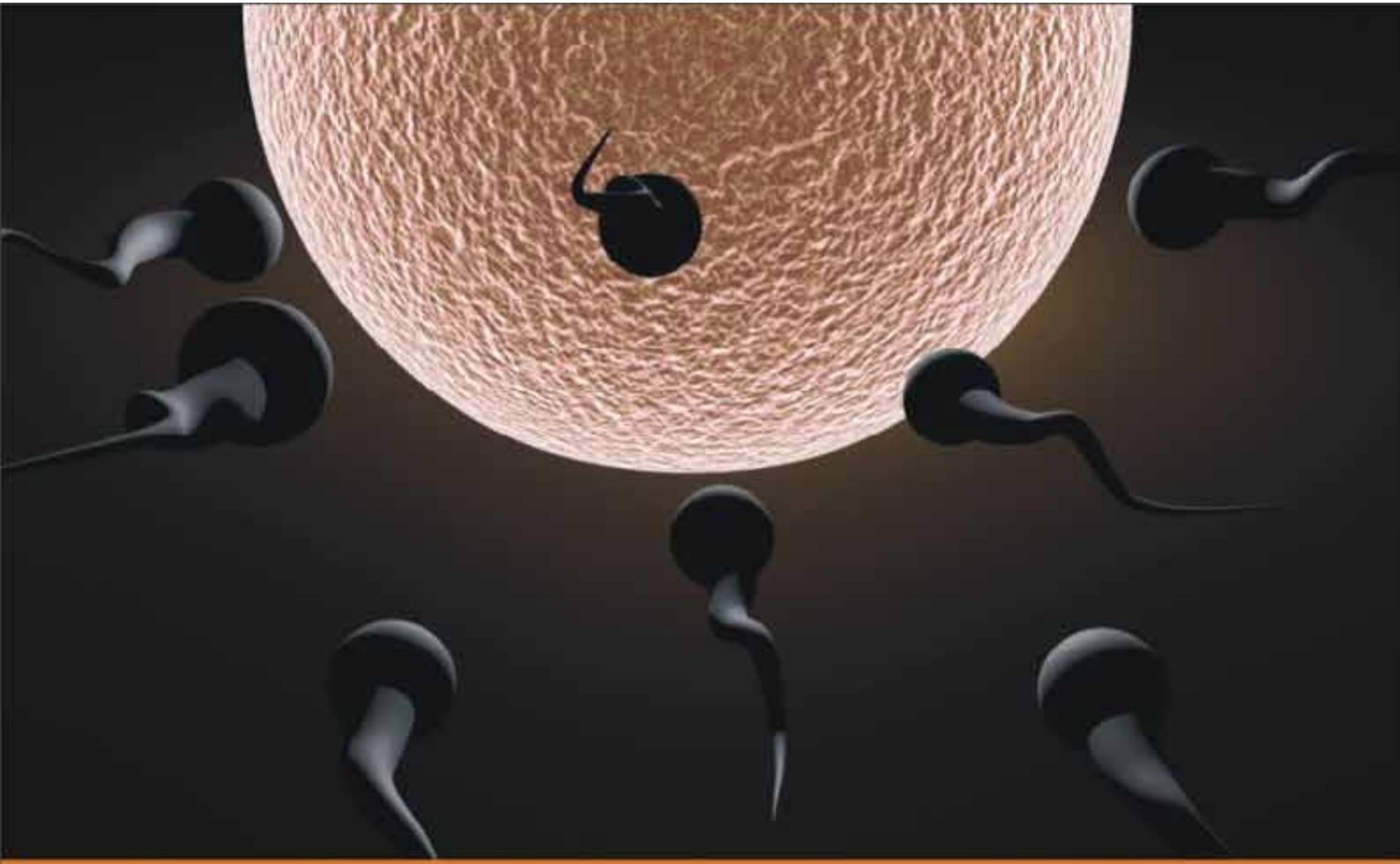
Kız çocukta bu dönem şöyle seyredir: Kız çocuk önce babaya hayran olur, hep anneye yakın olan babayı anneden kıskanır ve anneyi rakip olarak görür çünkü babayı paylaşamamaktadır. Ancak bu rekabet onun için risklidir çünkü anneye rekabet etmek, ona düşmanlık beslemek babanın sevgisini kaybetmesine neden olabilir. Bu nedenle anneye uzlaşması gerekmektedir. Bunu yaparken aynı zamanda hemcinsiyeli de özdeşleşmeye başlar (cinsel kimlik gelişimi). Çünkü baba böyle bir kadını sevmektedir. İşte bu süreçte annenin onu cezalandırmaması, çocukla rekabete girmemesi (çocuğun yanında anne-babasının birbirine fazla sevgi gösterisi yapmaması) hatta çocuğun babaya biraz daha yakın olmasına izin vermesi ve anlayışlı olması kız çocuğundaki oedipus kompleksinin sağlıklı bir şekilde çözümlenmesine yardımcı olur. Ayrıca her çocuk bu dönemi aynen bu yazılanlar gibi geçirmek zorunda değildir. "Benim kız bana (babaya) pek düşkün değil" diyebilirsiniz. O zaman babayı çok az görme, anne ile arasındaki farklı dinamikler vs buna etki ediyor olabilir. Ya da bu dönemi çok hafif yaşıyor olabilir.

Kısaca erkek çocukların anne ve babasına karşı beslediği sevgi ve düşmanlık duygularının bir bütün halinde toplanmasıdır *Oedipus Kompleksi*...

Freud bu konuda şöyle demiştir: "Fakat biz, kraldan daha şanslıyız. Çünkü eğer psiko-nevrotik bir hasta değilsek, annemize karşı hissettiklerimiz ve babamıza karşı duyduğumuz nefret, doğal bir biçimde tükenecek ve dincektir. Ama yine de içimizde ortaya çıkan "anneye sahip olma arzusu" karşısında, büyük bir üzüntüye kapılır ve onu bastırmaya çalışırız." Freud, neredeyse bütün çalışmasının temelini "Oedipus Kompleksine" dayandırmıştır.

İster kız, ister erkek bebeğimiz olsun, onların gözünde her bir anne 'Tanrıça, her bir baba da 'Tanrı'dır... ■





PREİMLANTASYON GENETİK TANI (PGD) İLE ARTIK EMBRİYO TRANSFERİ ÖNCESİNDE BİR BEBEĞİN GENETİK HASTALIKLARA SAHİP OLUP OLMAYACAĞI ANLAŞILABİLİYOR.

## Preimplantasyon Genetik Tanı

### TÜP BEBEK

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

Chicago Gen Enstitüsü'nde görevli Dr. Yury Verlinsky ve arkadaşlarının çalışmaları sonucunda geliştirilen Preimplantasyon Genetik Tanı (PGD) ile artık embriyo transferi öncesinde bir bebeğin genetik hastalıklara sahip olup olmayacağı anlaşılabilir.

Genetik olarak risk taşıyan gebelikler bugüne kadar, amniyosentez (bebeğin içinde bulunduğu sıvıdan örnek alınması), koryonik villus biyopsisi (plasentadan doku örneğinin alınması), kordosentez (göbek kordununun bebeğe ait kan alınması) gibi yöntemlerle doğum öncesi incelenebilir hale gelmişti. Ancak döllenmeyle gebeliğin anne rahmine yerleşmesine kadar geçen implantasyon öncesi dönem hakkında genetik bir analiz yapılması mümkün olmamıştı.

Tüp bebek uygulamalarının ardından embriyo ve seks hücrelerinin genetik analizlerine de başlanmıştır. Ancak ilk kez 1990 yılında Verlinsky ve arkadaşları Chicago'da Preimplantasyon Genetik Tanı'yı (PGD) yardımcı üreme tekniklerine yeni bir alan olarak tanıttılar.

### Preimplantasyon Genetik Tanı nedir?

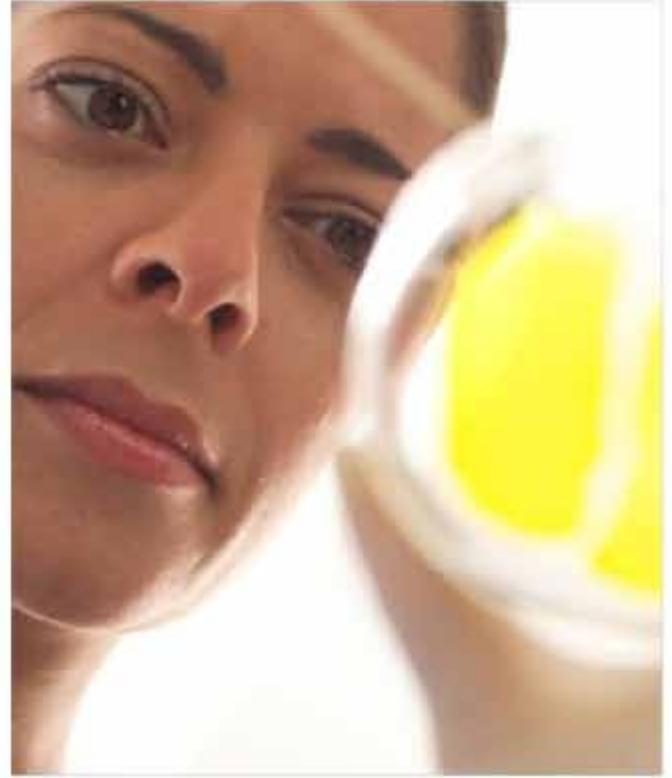
Kısa adıyla PGD, implantasyon (embriyonun rahim duvarına tutunması) öncesi genetik bozuklukların anlaşılmasını sağlayan genetik bir yöntemdir. Bu teknikte embriyolar kontrol edilerek sadece normal embriyolar rahime transfer edilir. Bu sayede genetik bozukluğu olan çocuğa sahip olma riski yüksek olan çiftler için hamilelik en başından kontrol altına alınmış olur.

Teknik olarak PGD, yumurtlama artırıcı tedavi (yumurta üretiminin uyarılması) ve IVF (in vitro fertilizasyon, tüp bebek) ile elde edilen embriyoların genetik yöntemlerle incelenmesidir. Bu nedenle PGD uygulanmasını isteyen aileler öncelikle tüp bebek tedavisine alınırlar. Özellikle kromozom sayısı normal olan embriyoların PGD yardımıyla transfer öncesi seçilmesi, tüp bebek uygulamasının verimliliğini de artırır. Çünkü tüp bebek uygulamasında olumsuz sonuçların başlıca sebeplerinden biri kromozom anomalileri ve buna bağlı meydana gelen düşüklüktür.

Çoğunlukla kromozomal hastalıklar için uygulanan PGD, özellikle ileri yaştaki tüp bebek hastalarına ait oositlerde (yumurtalarda) % 43.1 gibi yüksek oranda kromozom anomalisine rastlanması sebebiyle neredeyse zorunlu hale geldi.

Genetik bozukluklar açısından yüksek risk taşıyan çiftler için düşünülmüşse de günümüzde yapılan PGD işlemlerinin yarısından fazlası yaşa bağlı kromozom anomalileri için uygulanmaktadır.

Böylece PGD'nin uygulama alanı her geçen gün gelişmiştir.



Merkezlerin çoğu kromozom sayısal anomalilerinin incelenmesi için FISH (Fluorescence in situ Hybridization) tekniğini kullanırken, kimileri de tek-gen bozukluklarının analizi için PCR (Polymerase Chain Reaction) yöntemi ile tek hücre genetik analizini uygulamaktadır.

### PGD'nin Ne Tür Faydaları Vardır?

- Seçilmiş olgularda tüp bebek uygulamasının başarısını artırır,
- Gebelik oranını artırır,
- Gebeliğin abortus (düşük) ile sonuçlanma riskini azaltır.
- Gebeliğin tıbbi sonlandırılma gerekliliğini azaltır,
- Çoğul gebelik oranını azaltır,
- Tekrarlayan başarısız IVF denemelerinin getirdiği ekonomik ve psikolojik yükleri azaltır.

### PGD Kimlere Yapılmalıdır?

- 36 yaş ve üzeri yaştaki anne adaylarına,
- İki veya daha çok tüp bebek uygulanmasına rağmen gebelik elde edilememiş çiftlere,
- Tekrarlayan erken gebelik kayıpları (düşükleri) olan çiftlere (translokasyon taşıyıcılığı dışı sebepli),
- Dengeli translokasyon taşıyıcısı çiftlere,
- Ailevi Akdeniz Anemisi, Orak Hücre Anemisi, Kistik Fibrozis, SMA gibi tanısı mümkün olan bazı tek gen hastalıkları yönünden risk taşıyan eşlere,
- Aile bireyleri ile HLA uyumlu embriyonun seçilmesi gerektiğinde,

- Önceki gebeliklerinden genetik hastalıklı bir çocuk sahibi olan çiftlere,
- Anöplidili (kromozom bozukluğu bulunan) gebelik öyküsü olan annelere,
- Gonadal mozaizm (iki ya da daha çok aynı anormalliğe sahip doğum ürününe rağmen eşlerin genetik test sonuçlarının normal olması) olgularına,
- TESE olgularına (şiddetli erkek infertilitesi ile birlikte olan olgular),
- Poor responder'lara (hiperstimulasyon protokolüne yetersiz cevap veren olgular),

X kromozomuna bağlı geçiş gösteren hastalıklar açısından eğer söz konusu hastalığın direkt genetik tanısı yapılamıyorsa embriyonel seks tayini gerektiğinde PGD başarı ile uygulanabilmektedir.



#### **Embriyo Biyopsisi ve PGT Ne Kadar Güvenlidir?**

PGT (Preimplantasyon Genetik Tanı) yapmak için hastaya ait embriyoların herbirinden hücre örneği alınması gereklidir. PGT uygulaması sırasında embriyoların zarara uğrama olasılığı yok denecek kadar düşük olup hasarlanma oranı % 0.3 olarak ifade edilmektedir.

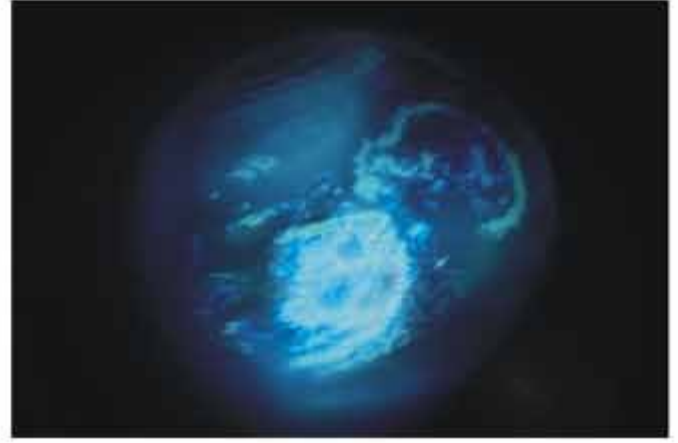
#### **PGT'nin Hatalı Sonuç Verme Oranı Nedir?**

Kullanılan yöntemle göre değişmekle birlikte PGT testinin hatalı sonuç verme ihtimali %2-7 arasında değişmektedir.

#### **"Tek Gen Hastalıkları" Ne Demektir?**

Tek gen hastalıkları DNA üzerinde şifrelenmiş "gen" dediğimiz ünitelerin işlevlerinin bozulması sonucu oluşan bir genetik hastalıklar grubudur. Bu tür genetik hastalıklar özellikle akraba evliliklerinde artmaktadır.

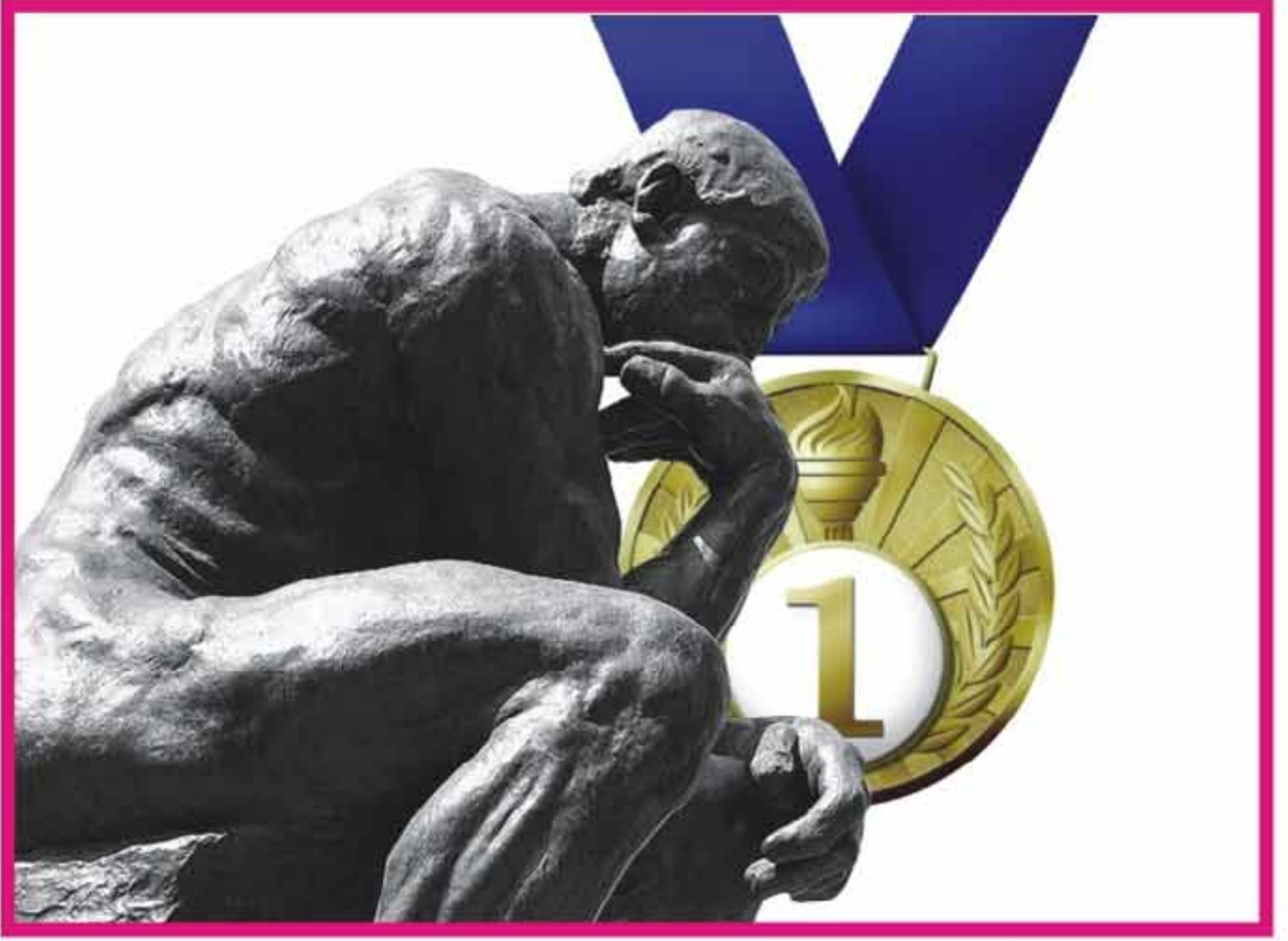
Ülkemizde akraba evliliklerinin sık olması nedeniyle bu tür hastalıkların doğum öncesi dönemde (prenatal tanı) ve hatta embriyo aşamasında (preimplantasyon tanı) tanılarının yapılması çok önemlidir. Postnatal (doğum sonrası) ya da prenatal (doğum öncesi) tanınabilen tek



gen hastalıklarının tamamının preimplantasyon dönem tanılarının da yapılması mümkündür.

Tek gen hastalıklarının preimplantasyon genetik tanısı tek hücrenin DNA analizine dayanır. Kistik fibrosis, Hemofili A1 ve B, Alpha L-1 antitripsin yetmezliği, Tay sach's ve Sickle cell (orak hücreli) anemi, Retinitis pigmentosa, Talassemiler (akdeniz anemisi), Alport, Gaucher's, Uzun zincir acyl-CoA dehidrogenaz eksikliği, Multiple epiphyseal displasia, Achondroplasia (cücelik), Neurofibromatosis, Epidermolysis bullosa, Myotonic dystrophy, X-linked hydrocephalus, Kanser predispozisyonu ve Fanconi anemisi gibi uzun bir hastalık listesinin preimplantasyon genetik tanıları yapılmıştır. ■





# Bir Tüp Bebek Kliniğinin Başarı Prensipleri

## TÜP BEBEK

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

## TITİZ ÖN HAZIRLIK

Tüp bebek tedavisine girmek üzere olan çiftlerde soruna yönelik testlerin ve hazırlığın yanı sıra, genel sağlık koşullarının da iyileştirilmesi çok önemlidir. Daha önceki testlerin dikkatle incelenmesi, gözden kaçan olası sağlık sorunlarının çözülmesini sağlayabilir. Bazen küçük bir ayrıntının tüm tedavi başarısını etkilediğine tanık olabiliriz. İhmal edilen küçük detayların başarı şansı çok yüksek olgularda hayal kırıklığı yaratması mümkündür. Gizli guatr, gizli şeker, rahim duvarı sorunları, pıhtılaşma sorunları veya günlük alışkanlıklardaki sıradışı özellikler aslında çok etkili olabilmektedir. Sigaranın, kötü beslenmenin, düzensiz uykunun ve aşırı egzersizin olumsuz etkisini hatırlatmak isterim. Tedavi başarısını arttırmanın en önemli adımı AYRINTICILIK'tır. Fark detaylarda gizlidir. Dikkatli bir ön hazırlık ise en zor vakalarda başarıyı getirebilir.



### **BİLİMSEL ÖNGÖRÜ (ŞÜPHECİLİK)**

Tekrarlayan tedavi dönemlerinde negatif sonuç almış kişilerde veya ilk kez tedaviye başlayacak çiftlerde öncelikle en olumsuz senaryolar düşünülmelidir. 'Aksi ispat edilene dek' her çift imkansız vakadır ve başarıyı gölgeleyecek tüm dış faktörleri sorgulamak en akılcı yoldur. Bizim için her sperm, her yumurta ve her embriyo çok değerlidir. En sağlıklı koşullarda elde edilmeli ve korunmalıdırlar. Tedaviye giren çiftin bize en sağlıklı gametleri verebilmesi için 'aksi ispat edilene dek' her türlü zorlu hastalığa sahip olduğu düşüncesi gerekli tedbirlerin önceden alınmasını sağlayabilecektir.

### **KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ**

Tıp biliminde hastalık yoktur hasta vardır. Bu prensip tüp bebek için de geçerlidir. Her çiftin tedavide ihtiyaçları değişkendir. Kullanılacak ilaç protokolü, ilacın cinsi, dozu, uygulama şekli, zamanı, yumurta toplama zamanı ve embriyo transfer zamanı kişiselleştirilmelidir. Yardımcı ilaç kullanımı ve tamamlayıcı tıp uygulamaları da gerektiğinde tüp bebek tedavi programlarına eklenebilir.

### **ESNEK (Flexible) TEDAVİ PROTOKOLLERİ**

Sabit fikirli olunmaması gereken en önemli alanlardan birisi de tüp bebek tedavi programıdır.

Tıp bir istatistik bilimidir. Tedaviye başlarken tabii ki bu bilimsel veriler (tüp bebek yapılma nedeni, yaşı, kilosunu, önceki tedavi verileri vb) dikkate alınarak bir protokol belirlenir. Ancak tedavi boyunca birkaç günde bir bu veriler tekrar gözden geçirilir. Ultrason ve hormon ölçümlerine göre protokole dinamik değişiklikler gerekebilir. Embriyo transfer günü ve sonrasında da ufak dokunuşlarla ve dozlarda yapılan bazı oynamalarla daha başarılı sonuçlar alınabileceği unutulmamalıdır.

### **TAKIM RUHU**

Tedavi ekibinin kendi içinde uyumlu olması çok önemlidir. Ancak tedaviye giren hastamızı da ekibimizin bir parçası olarak görmekteyiz. Futbol takımı gibi... Doktorunuz Teknik direktör. Sıitrofor laboratuvar. Forvet eşiniz. Siz yıldız oyuncumuz. Herkes doğru oynamalı ki altın golü atalım!

Bir tüp bebek kliniğinin başarısı sürekli artıyorsa biliniz ki uyumlu çalışan, işini seven bir ekibi var ve hastaları ile çok iyi iletişim kurabiliyorlar.

### **HEP DAHA İYİ OLMAK TUTKUSU**

İrenbe Tüp Bebek Merkezi, hep daha iyi olmak, hep daha iyisini başarmak hedefi ile günümüze gelmiştir.

Artık marka olmanın da verdiği sorumlulukla bölgesinde lider bir merkezdür. Kalıcı olmak ve uzun yıllar aynı başarı oranının altına düşmeden hep daha başarılı olmak, işini tutku ile yapan aile sevgisine sahip kocaman bir ekibin eseridir.

### **MODERN TEKNOLOJİK DONANIM**

Tüp bebek tedavisinde yaşanan gelişmeler gerçekten baş döndürücü bir hızla artmaktadır. Bilgi ve beceri çok önemli farklar yaratmaktadır. Ancak iyi bir teknolojik donanım da başarılı bir kliniğin olmazlarından. Teknolojik gelişmeleri takip edemezsek geri sayım başlar ve tüm çabamıza rağmen istediğimiz sonuçları alamayız. Sürekli yenilenmesi gereken ve her an her saniye kontrol edilebilen donanımlı laboratuvar aslında tüp bebeğin kalbidir diyebiliriz. Maharetli elleri ile laboratuvar ekibi teknolojik sorunlara değil sadece gametlere konsantre olabilmelidir ki daha sağlıklı embriyolar geliştirelim.

### **SÜREKLİ GÜNCELLENEN BİLGİ BİRİKİMİ**

#### **ARAŞTIRMA GELİŞTİRME (Ar-Ge)**

Bilimin insan hayatına yansması yıllar içinde daha da kolaylaşmıştır. İletişim ve ulaşım alanında yaşanan gelişmelerden biz de payımızı alıyoruz. Bugün dünyanın neresinde tüp bebek alanında bir bilgi yayınlansa, bu kanıtı yakalamak için bilimsel toplantı ve makalelere çok kısa zaman dilimleri içinde ulaşabilmekteyiz. Bilimsel platformlarda yaşanan sıcak gelişmeleri uygun teknolojik destek ile hastalarımıza ulaştırabilmekteyiz. En kolay eskleyen şeyin bilgi olduğunu ve tıp biliminin sürekli beslenmesi gereken bir ağaç gövdesi olduğunu söyleyebiliriz. Beslenmeli ki meyve verebilsin, gölgesi olabilsin.

Yeni bir proje üretmek, bilimsel araştırma planlaması ve konusunda önder çalışmalar yapmak, her kaliteli hiz-

met üreten kurumun hedefi olmalıdır. Hedef geleceğe katkıda bulunabilmektir. İşimizi daha iyi yapabilmek için sorgulamak kaçınılmazdır.

### **KALİTE KONTROL**

Tüp bebek tedavi sisteminin her an kontrol edilmesi ve sorgulanması gerekmektedir. Kullanılan ilaçların saklanma koşullarından laboratuvar ortamındaki toz zerreciklerine dek her ayrıntı sistemin devamlılığı için dikkatle monitorize edilmektedir. Malzemelerin saklandığı buzdolabının bile elektrik akımındaki değişikliklerden nasıl etkilendiği düzenli olarak kontrol edilmelidir.

### **İZLEME (TEDAVİ SONUÇLARI), DÜZENLİ KAYIT**

Bir klinik tüp bebek tedavisini iyi yapıyorsa kanıtlamalıdır. Tedavi verilerinin analizini bilimsel platformlarda tartışmalıdır. Düzenli kayıt sistemini oluşturarak tedavinin kısa-orta-uzun dönem sonuçlarını sorgulamalıdır ki kendisini geliştirebilsin ve şeffaf olabilsin. Dünyadaki seçkin kliniklerin klinik gebelik oranlarını yakalayabilen bir sistem ancak tedavi sonuçlarını iyi izleyip buna göre sisteminde yenilikler ve geliştirme yapabilen bir merkez için mümkündür.

### **DİNAMİK ZAMANLAMA**

Tüp bebek tedavisinin çok ciddiyetle yapılması gereklidir. Ancak zamanlama konusunda değişkenler nedeniyle en zorlandığımız alanlardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Hormonlara bağlı olan bir tedavi nasıl sabit zamanlara uyabilir ki? Tedaviye başlayacak bir kadının her zaman dakik olan adet döngüsü o ay birdenbire erken veya geç davranabilir. Normalde 14. gün yumurtlama olurken tedavi döneminde 17. güne uzayabilir veya 12. güne çekilebilir. Zamanlamada öngörü en zor olan alan tüp bebektir. Ancak özellikle ilaç uygulama saatleri, çatlatma iğnesinin saati ve yumurta toplama saati konusunda zamanlama hatalarına yer yoktur. Sabırlı ama dikkatli olunmalıdır. Tedaviye verilen yu-



murtlama tepkileri göz önünde bulundurularak dinamik zamanlama yapılması esastır.

### **İNSAN SEVGİSİ (İletişim Sanatı)**

Eğer bir insan işini seviyorsa, hem çok daha başarılı olacaktır, hem de daha mutlu bir yaşam sürecektir. Tüp bebek ekibinin tüm üyeleri işlerini ciddiye aldıkları kadar insan sevgisini de en yoğun şekilde hisseden kişilerden oluşmalıdır. Tedavi sürecinde ilgi ve destek konusunda samimi olması, pozitif enerjinin yansımaları, şeffaf tutum çok önem kazanmaktadır.

### **HASTA UYUMUNUN SAĞLANMASI (BİLGİLENDİRME)**

Bilgi kirliliğinin yaşandığı günümüzde kişiye özel bilgilendirme çok büyük önem taşımaktadır. Özellikle internet yolu ile kontrolsüz bilgi akışı bazen fayda yerine negatif etkilenmelere neden olabilmektedir. Konu ile ilgili özgün kaynakların hastaya sunulması bu riski ortadan kaldıracaktır.

### **EMPATİ**

Eğer bir kişi karşısındaki kişinin yerine kendisini koyabiliyorsa, onun şapkası ile düşünebiliyorsa, şefkatli ve gerçekçi bir iletişim gerçekleşecektir.

Hastalarımızın ne tür sıkıntılar, stresler, endişeler yaşadığını göz önünde bulundurarak ve onları anladığımızı hissettirerek daha rahat iletişim kurabilmekteyiz. Bu şekilde tedavi uyumunu arttırmak için gerekli adımları onlardan bir adım önce atabilmek beklemedikleri açıklamaları yapabilmek gerçek hedefimizdir. Bu hassas süreçte tam anlamıyla yanında olduğumuzu hissetmesi ekibin en önemli üyesi olarak kabul ettiğimiz hastamıza güç katacaktır.

### **SAĞLIKLI NESİLLER VE MUTLU BİREYLER HEDEFİ**

Tüp Bebek Ekibinin hedefi sağlıklı bireyler kazanmaktır. Pozitif gebelik testi değil annesinin kucığında sağlıklı gülücükler saçan bir bebek temel amacımızdır. Bu nedenle tüp bebek tedavisini toplumun en temel yapıtaşı olan aile sağlığı ve gelecek nesillerin sağlığından bağımsız görmüyoruz.

Bu sorumluluk bilinci ile işimizi hep daha iyi, daha mükemmel yapma gayreti içinde olmalıyız. Bize güç veren hastalarımızla el ele her yıl birlikte çocuk şenlikleri kutlamak, meslektaşlarımızla düzenli sempozyumlar düzenlemek ve sonuç olarak gelecek yıllarda da İRENBE olmak inancımızdır. ■



## Bir “Dilek” tuttular... İki Oldu!

OLCAY VE ESMA ÖZSÜRÜCÜ ÇİFTİ, 9 YILLIK EVLİLİKLERİNİN ARDINDAN HAYATLARINDAKİ EN ÖNEMSEDİKLERİ VARLIKLARINA İRENBE'DE KAVUŞTULAR.

RÖPORTAJ ve FOTOĞRAF

Hamza Öz  
hamza@aynareklam.com  
Nurten Gebeloğlu  
ngebol@irenbe.com

**Sizi tanıyabilir miyiz?**

Ben, Olcay Özsürücü, eşim Esmâ, çocuklarımız Ebrar ile Olgar. Turgutlu'da yaşıyoruz, ben ticaretle uğraşıyorum, eşim ev hanımı.

**Kaç yıldır evlisiniz?**

9 yıldır.

**Kaç yıldır tedavi görüyor sunuz?**

**Esmâ Hanım:**

İlk 1 sene eşimle çocuk düşünmüyorduk. Düşünmeye başladıktan 5 ay sonra tedaviye başladık. Yakın çevremizde çocuğu olmayanlar olduğu için, acaba bizim de olmazsa tedirginliği doğal olarak bizi de sarmıştı. Tedaviye başlamakla çok doğru bir karar verdiğimizizi bir kerce daha anlıyoruz. Belki

bir üç, dört sene bekleseydik, bizim için daha geç olabilirdi.

## **Peki bir sorununuz var mıydı?**

**Esmâ Hanım:**

İrenbe'ye başlamadan önce hiç bir sorununuz yok dediler. Kesinlikle bu sebeplerden dolayı bu ya da şu demediler. Dilek hanıma başladıktan sonra benim polikistik over olduğumu öğrendim. Bunun dışında başka bir sorununuz yoktu. Her zaman çocuğumuz olacak diye birbirimizi telkin ettik.

## **Kaç kere tedavi girişiminde bulundunuz?**

**Esmâ Hanım:**

Biz 4 kere aşılama, 4 kerede tüp bebek tedavisi görmüştük. Çok yorulmuştuk. Ama hep inandık. Arada "tamam, olmuyor, bırakalım" dediğimiz de oldu. Ve tekrar denemeye karar verdik. Sabrettiğimize değdi ve Olgar ile Ebrar'a 5. denememiz neticesinde kavuşabildik.

## **İrenbe'den önceki aşamalarınızı anlatır mısınız?**

**Esmâ Hanım:**

İlk İrenbe'ye başlamıştık. Daha sonrasında başka bir yere geçiş yaptık. Bu süreçte 2 aşılama ve bir tüp bebek yaptırдық ama olmadı. Bir merkezin hiç ilaç olmadan direk yumurtalıklar üzerinde ki çalışmasını öğrenince bir de onu denemeye karar verdik. Sadece bir yumurta yerleştirildi. O kadar acı hissettikten sonra ilaç ile tedavi olsaydım daha iyi olacaktı diye düşündüm. Tek farkı bütün operasyonları yine geçiriyorsunuz, sadece bir iğne yemiş oluyorsunuz. Özet olarak ilaçsız tüp bebek de başarısızlıkla sonuçlandı. Bu sonuçtan sonra İstanbul'a gittik.

**Olca Bey:**

İstanbuldaki doktorumuz aslında ülkemizde ilk tüp bebek yapan insanlardan bir tanesi idi. Kendisi haftanın 4 günü Belçika da, 3 gün Türkiye'de çalışıyordu. En son kendisi ile bir diyaloga girdim. "Eğer bizim burada umudumuz az ise, lütfen bizi Belçika'ya götürün. Bizi çocuk sahibi yapın" dedim. Sağ olsunlar çok ilgilendiler ama orada da olmayınca iyice hüsrana uğramıştık. Ve bir daha tüp bebek yaptırmama kararı aldık.

**Esmâ Hanım:**

Ama orda şöyle bir şey vardı ki takip eden doktorla görüşemiyorduk. Asıl doktorumuzla görüşmemiz ise günlerce beklemenin ardından gerçekleşiyordu. O yüzden psikolojik olarak daha çok gerilmeye başladık. Bu sefer olaçağı varsa da olmayacak düşüncesi ile strese girmeye başladık.





# BAŞARI ÖYKÜSÜ



**Peki İrenbe'de yaşadığınız aşamaları nasıl değerlendiriyorsunuz?**

**Ezma Hanım:**

İrenbe' de ilk denemede yumurtalar toplandı, Dilek Hanım toplanan yumurtaların o deneme için iyi sonuç vermeyeceğini bildiği için, benim de daha fazla umutlanmamam için yarım bırakmayı ve transfer yapmamayı önerdi. Bu şekilde yarım kaldı. "Artık yumurtalarının sorununun ne olduğunu biliyoruz. Hazırlanarak tekrar deneyeceğiz" dedi. Tedaviden sonra normalde 2 ay bekleniyor. Biz Hazıranda tekrar başladık, Temmuzda ise hamile kaldım. Dilek hanım bana bir önceki tedavi sonuçlarına bakarak özel bir tedavi uyguladı ve bu defa toplanan yumurtaların neredeyse tamamı sağlıklı idi.

Burada İrenbe' de geçirdiğim süreç çok farklı. Hakkınızı ödeyemem özellikle de Dilek Hanım'ın. Bilgilendirme konusunda hiçbir sorun yaşamadık. Sorduğumuz her soruya cevap alabildik. Tüm ekip bizimle aynı heyecanı paylaşıyor gibiydi. Hissettiğimiz sıcaklığı kelimelere dökmekte zorlanıyorum.

Dilek hanıma şunu söylemiştim; "Olmuyorsa bir kez daha, bir kez daha deneyelim. Artık doktor arayışına girmek istemiyoruz." Kendisinden biz o elektriği aldık. Doktorumuzu bulduk ama ne yazık ki geç bulmuşuz.

**Sonucu nasıl öğrendiniz?**

**Olca Bey:**

Eşimin hamile olduğundan ilk benim haberim oldu. Tedaviye başladıktan sonra eşimin dinlenebilmesi için telefonlarını ben aldım! Her telefonla stresinin arttığına inanıyordum. Tüp bebek sonucu için haliyle İrenbe' den atıyorlar ama ulaşamıyorlar. Bcni atadılar. O sırada ataba kullanıyordum. Sevinçten arabadan aşağıya inemedim. O anda Dilek hanımı nasıl sevindirebilirim diye düşünmeye başladım. Ona o kadar çok değer veriyoruz ki bütün hediyeleri alsak ona borcumuzu ödeyemeyiz. Çiçekçi bir arkadaşımı aradım. Hemen 1000 tane rengarenk gül hazırlamasını ve Dilek Hanım'ın merdivenlerinden başlayıp odasının içine yaymasını rica ettim... Şaşırtmak istedim kendisini.

Hakikatten İren





be bu işi takım halinde götürüyor. Ne mutlu. Bu ekibi kurmak güç bir şeydir. Dua ediyorum kimler kurduysa, kimler seçtiyse. İzmir'de ilk tüp bebek merkezi değil mi?

**Evet ilk.**

**Başka çocuk düşünüyor musunuz?**

**Olcay Bey:**

Yakın çevremden 4-5 çocuk olsun diyenler var. Buna karşı değilim ama Allah bir kız bir oğlan vermiş. Kız kardeşim ve ben çok mutluyduk. İstiyorum ki benim de çocuklarım aynı şekilde rahat etsin. 2 oğlan olsaydı bir kız arardık. 2 kız olsaydı oğlan arardık. İkisinden de tattırdı Allah.



Tabii ki eşimin de fikri çok önemli. Zaten İrenbe' de döndürülmüş embriyolarımız ve 5 yıl süreyle kararımızı gözden geçirme şansımız var.

Bize düşen onları en güzel şekilde yetiştirmek. Misal veriyorum kızım "baba ben Ortadoğu Teknik Üniversitesini kazandım" dese ben bu haberle mutlu olacağım için, onu mükâfatlandırmam lazım. Onları en güzel şekilde okutmak, yetiştirmek varken daha fazlasına gerek yok diye düşünüyorum kendi kendime.

**Bakımları zor oluyor mu ikizlerin?**

**Esmâ Hanım:**

Tabii ki zorlukları var. Ama bazen bırak başkaları yapsın dediklerinde, hayır diyorum ben yapacağım. Zor oluyor ama olsun; ben o zorluğu bekledim, buna değer yani. Bir yandan birinin yetmeğini yedireyim, biter bitmez diğerinin banyosunu yaptırayım. Bu yoğun tempoyu yaşamak bile bana mutluluk veriyor.

**Size çok teşekkür ediyoruz bu röportaj için... Çocuklarınızla birlikte mutlu bir hayat dileriz.**

Biz teşekkür ederiz. İrenbe'ye ve doktorumuz Dilek Hanım'a özellikle çok teşekkür ediyoruz. Çocuk sahibi olmak isteyen herkese mutlaka tedaviye devam etmelerini öğütlüyoruz. Çünkü İRENBE "Umudun hayat bulduğu bir yer!" ■

KÖK HÜCRELER VÜCUDUMUZDA  
BÜTÜN DOKULARI VE ORGANLARI  
OLUŞTURAN ANA HÜCRELERDİR.

**BİLİMİN SON NOKTASI YOK!**

# Kök Hücreler

## BİLİM

Doç. Dr. Altuğ YAVAŞOĞLU  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Histoloji- Embriyoloji Anabilim  
Dalı Öğretim Üyesi  
altug.yavasoglu@ege.edu.tr

Bilgi işlem teknolojilerinin gelişmesi insanlık adına faydalı birçok araştırma ve çalışmaya zemin hazırlamakta. Tıp biliminde de bu güzel gelişmelerden payına düşeni artırmak için yoğun çalışmalar sürdürülmekte. Tıp alanındaki bu gelişmeler son hızla artarken, bilim adamlarına gelecekteki çalışmalar için büyük hedefler koyma cesaretini veriyor. Kök hücre ve kordon kanı alanında son zamanlarda yapılan çalışmalar, gelinen bazı noktalardan sayılabilir.

Bu makalede kök hücre ile ilgili temel bazı bilgileri siz okuyucularımızla paylaşmak istedim. Bir sonraki bölümde de kordon kanı konusunu sizlerle paylaşmak istiyorum.

### Kök Hücre Nedir? Üstünlükleri Nelerdir?

Kök hücreler vücudumuzda bütün dokuları ve organları oluşturan ana hücrelerdir. Kök hücre olarak adlandırılan bu hücreler normal vücut hücrelerinden farklı önemli özelliklere sahiptir. Bu hücreler sınırsız bölünebilme ve vücudumuzun diğer birçok hücre çeşidine farklılaşma yeteneğine sahiptir. Canlıda (in vivo) ve laboratuvar koşul-

larında (in-vitro) uzun dönemler boyunca farklılaşma yeteneklerini kaybetmeksizin çoğalabilme (kendini yenileme; self renewal) ve uygun sinyallere (canlıda genellikle hasar sinyalleri, laboratuvarıda ise çeşitli kimyasal uyarılara) yanıt olarak buldukları ya da farklı doku/organların hücrelerine farklılaşabilme yetenekleri vardır. Bu nedenle günümüzde hücre esaslı tedaviler başta olmak üzere, deneysel amaçlı gelişimsel biyoloji, ilaç toksisite çalışmaları ve hastalıkların patogenezi anlamada kullanılabilecek önemli bir biyolojik materyal haline gelmiştir.

Kök hücreler yüksek çoğalma potansiyellerini, sahip oldukları yüksek telomeraz enzim aktiviteleri sayesinde devam ettirenken, farklılaşmadan bu işlevi devam ettirmelerini ise, buldukları mikroçevrelerden (niçe; yatak) kaynaklanan bazı sinyal yollarının aktivasyonuna bağlı olarak kendini yenilemeden sorumlu olan transkripsiyon faktörlerinin devam eden ekspresyonlarıyla sürdürürler.

### Kök Hücreler Kaç Tiptir, Nasıl Sınıflandırılır? Hangi Dokularda Bulunur?

Kök hücreler, elde edildikleri kaynaklar (embriyon, fetüs ve erişkin gibi) ve yukarıda bahsedilen iki önemli özelliklerini (farklılaşma ve çoğalma kapasitesi) kullanabilmelerinde sahip oldukları güçleri oranında farklı isimlerle anılırlar. Genel olarak iki ana başlık altında sınıflandırılmaktadır:

#### 1- Embriyonel Kök Hücreler

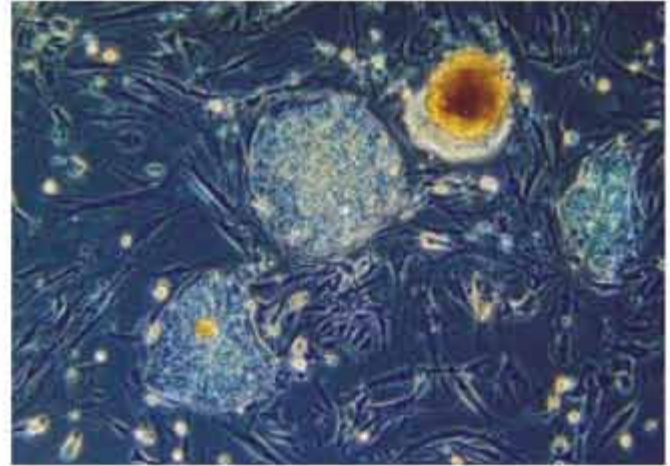
#### 2- Embriyonik Olmayan Kök Hücreler



Embriyonel kök hücrelerin görüldüğü bir Blastosist.

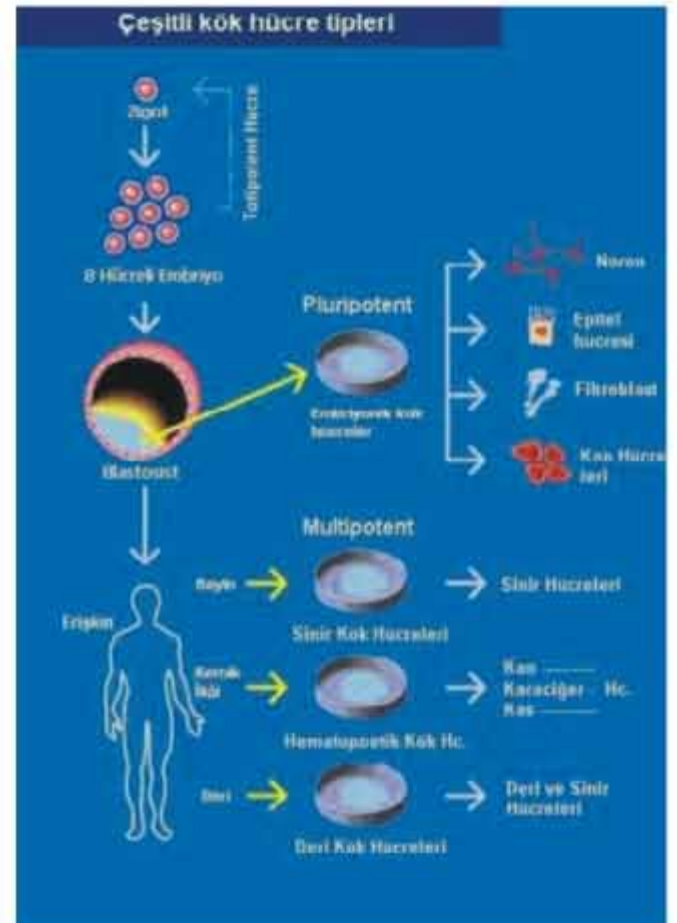
**1- Embriyonel Kök Hücreler:** Embriyonik gelişim sürecinin erken dönemlerinde (yaklaşık 5.gün) blastosistin iç hücre kitlesinden elde edilen hücrelerdir. Embriyonik kök hücreler (EKH), embriyonik karsinoma

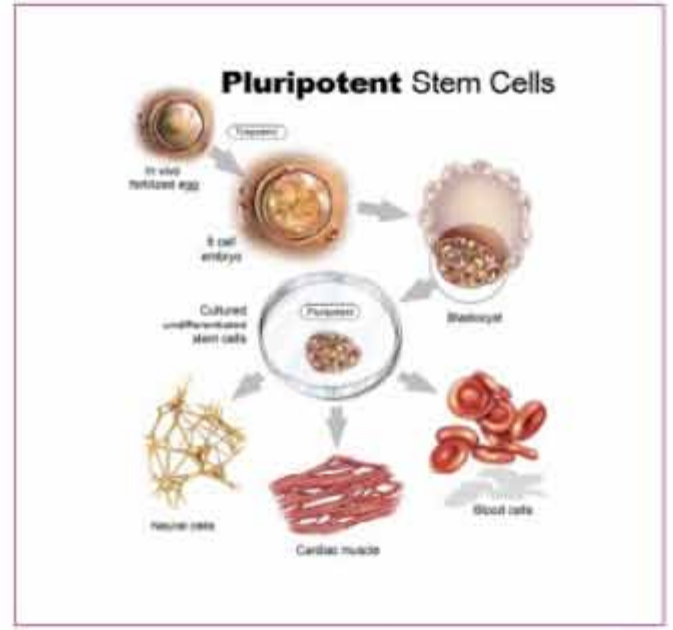
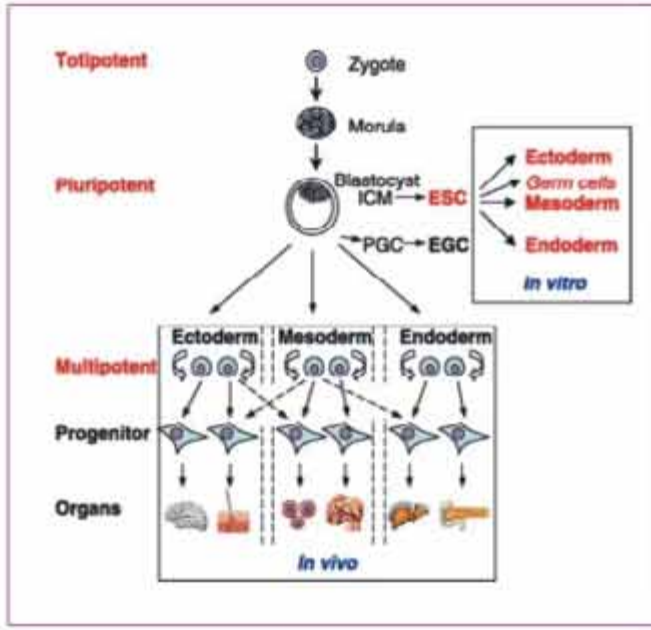
hücreleri ve embriyonik germ hücreleri (EGH; primordiyal germ hücrelerinden elde edilirler) embriyon kökenli kök hücrelerdir.



İnsan Embriyonik kök hücre kolonileri - Hücre kültürü -

**2- Embriyonik Olmayan Kök Hücreler:** Embriyonik olmayan kaynaklardan elde edilen kök hücrelerdir. Embriyonik olmayan kök hücreler dokuya özgün kök hücreler, doğum sonrası dönemdeki kök hücreler, hematopoietik kök hücre (HKH) ve mezenkimal kök hücreleri (MKH) içeren kemik iliği kök hücreleri ve





kanser kök hücreleri örnek olarak verilebilir.,

Görüldüğü gibi birçok farklı kaynaktan kök hücre elde etmek olasıdır. Ancak, günümüzde tedavi amaçlı hücrel tedavilerde kullanılmakta ve/veya kullanılması düşünülen ve üzerinde en çok çalışılan kaynaklar embriyonik kök hücreler (EKH) ve hematopoietik kök hücre (HKH) ve mezenkimal kök hücreleri (MKH) içeren kemik iliği kök hücreleridir (KIKH).

farklılaşa-bilirler. Örneğin, multipotent bir kan hücresi diğer özelleşmiş kan hücrelerine dönüşebilme kabiliyetine sahiptir.

Totipotent hücreler embriyonun en erken evresindeki kök hücrelerdir. Pluripotent hücreler embriyonun blastokist evresinden itibaren ve fetusta bulunabilen hücrelerdir. Multipotent hücreler ise kordon kanı ve yetişkin kök hücrelerdir.

### Farklılaşma Ve Çoğalabilme Kapasitelerine Göre Kök Hücreler Nasıl Sınıflandırılır?

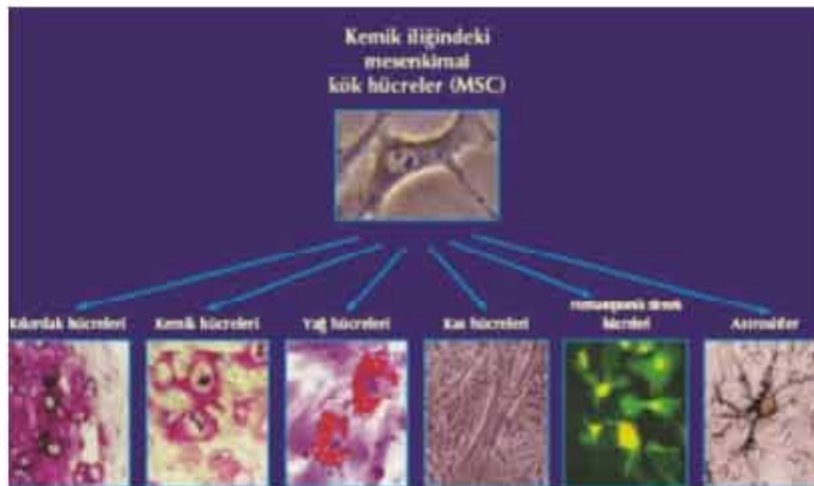
Yukarıda sınıflandırılan kök hücre kaynakları ve tipleri farklılaşabilme ve çoğalabilme kapasitelerine göre: totipotent, pluripotent ve multipotent kök hücreler olarak sınıflandırılabilir.

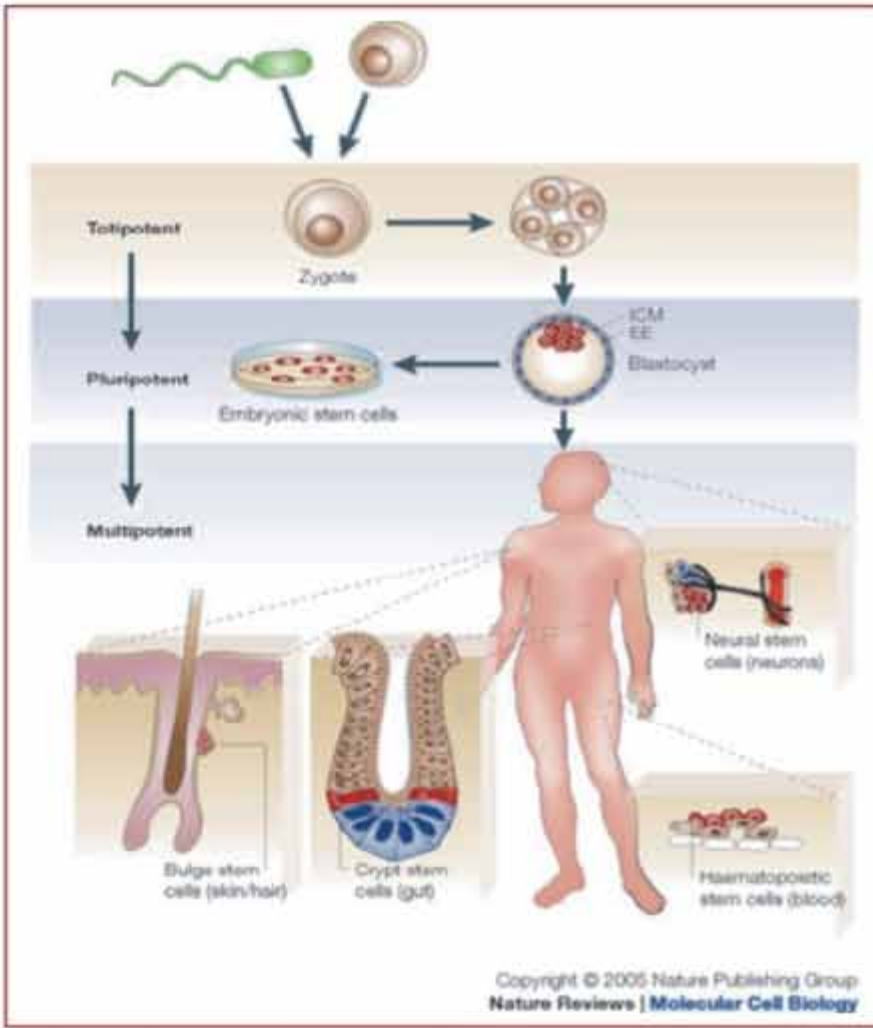
### Kök Hücrelerin Hücre Tedavisindeki Tarihçesi

Tedavide canlı hücrelerin kullanılmasının tarihçesi 19-60'lı yıllara kadar uzanmaktadır.

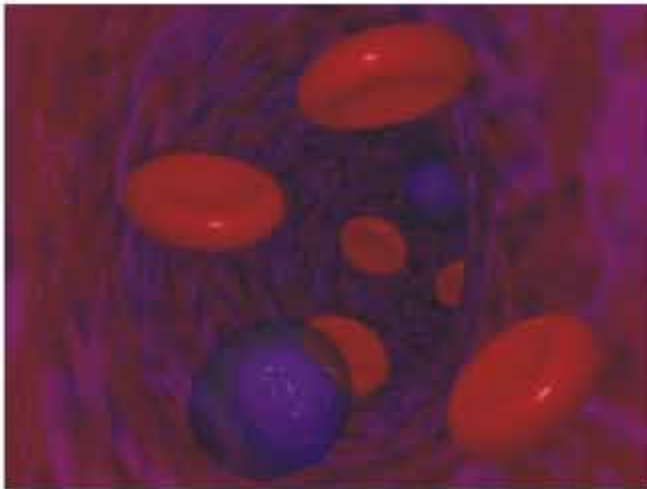
O yıllarda kemik iliğinde bulunan kök hücrelerin tüm kan sistemi hücrelerini (kırmızı ve beyaz kan hücreleri

gibi) oluşturma yeteneğinden oldukça yararlanıldı. Başta lösemiler olmak üzere birçok genetik kan hastalığının tedavisinde (Hematolojik maligniteler malign lenfoma solid tümörler, Aplastik anemi, İmmün yetmezlik, Talasemi, Orak hücreli anemi v.b.) bu hücrelerin sağlıklı bireylerden hastalara nakliyle (halk arasında "ilik nakli" olarak bilinir) başarılı sonuçlar elde edildi. Sonraki yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, kök hücre olarak tanımlanan bu tip hücrelerin yalnızca buldukları doku ya da organın hücrelerini oluşturmayıp aynı zamanda farklı germ yap-





raklarından köken alan hücrelere de (sinir, kas, kıkırdak, kemik ve yağ hücresi gibi) farklılaşabildiklerini gösterdi. Sonraları ise, yine çok eskilerden beri vücudumuzdaki varlığından haberdar olduğumuz fakat sadece buldukları doku ya da organların rejenerasyonundan sorumlu hücreler olarak tanımladığımız bazı hücrelerin



de benzer yeteneklerde oldukları tespit edildi (derinin yenilenmesini sağlayan hücreler ya da gastrointestinal kanalda mukozanın yenilenmesini sağlayan hücreler gibi).

Günümüzde ise, diğer birçok organımızın (pankreas, karaciğer, olfaktor mukoza, böbrek vb. gibi) yanında rejenerasyon yetenekleri olmayan ya da çok kısıtlı olarak tanımlanan kalp ve merkezi sinir sistemi organlarımızda (beyin ve omurilik gibi) da 'kök hücre' veya 'öncül hücre' olarak adlandırılan hücreler tespit edilmiştir.

1990'lı yılların başından itibaren de bu kaynaklardan elde edilen kök hücrelerin günümüzde geleneksel tıbbi yöntemlerle tedavisi olası olmayan birçok sağlık sorununun (tip 1 diyabetten parkinson'a, organ yetmezliklerinden ciddi omurilik yaralanmalarına kadar) tedavisinde kullanılabileceği düşüncesi giderek artan oranda kabul gördü. Bu amaçla, otolog kaynaklı KİKH'leri özellikle miyokart infarktüsü sonrası hasarlanmış dokunun yenilenmesi amacıyla ülkemizde olduğu gibi dünyadaki birçok klinikte uygulanmaya başladı. Yapılan çalışmalarda, nakledilen kök hücrelerin yeni damar ve kalp hücrelerini oluşturabilmelerinin yanı sıra salgıladıkları bazı uyarıların

nakledildikleri organdaki mevcut potansiyeli de harekete geçirdikleri görüldü. Şimdiye kadar, çok sayıda hastada denenen bu yöntem sonucu kazanılan deneyimlerle kök hücre tabanlı tedavinin ilk rutin uygulaması bu alanda gerçekleşecektir.

Son yıllarda, kan kök hücre kaynağı olarak göbek kordonu'ndan elde edilen kan da kullanılmaktadır. 1980'li yılların başlarında bilim adamlarının yeni doğan bebeklerin kordon kanında da kemik iliğindeki benzer kök hücrelerinin bulunduğunu fark etmeleri ile birlikte kordon kanından elde edilen bu hücrelerin belirli hastalıkların tedavisinde kullanılabileceği fikri ortaya çıktı.

Göbek kordonu kanının, zengin bir kaynak olduğunun anlaşılması üzere 1988'den beri tedavi amaçlı kullanılmaya başlandı. 1988 yılında Fanconi aplastik anemi hastalığı bulunan bir çocuk ilk kez kordon kanı ile tedavi edildi.

Bunun yanında, çeşitli kaynaklardan elde edilen kök hücreler, özellikle ciddi omurilik yaralanmaları başta olmak üzere birçok nöromusküler kas hastalıkları, kemik-kıkırdak doku tamirleri, genetik tabanlı olmayan körlük ve sağırılık gibi sağlık sorunları için de çalışmalar devam etmektedir. ■

# Tütün Alışkanlığı ve Ağız Sağlığı Üzerine

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Ahmet Cesur  
Diş Hekimi  
acesur@irenbe.com

Hepimizin bildiği gibi dünyada en yaygın olarak tüketilen zararlı ve bağımlı alışkanlıkların başında tütün kullanımı ilk sırada gelmektedir. Zararları anlatmakla bitmeyen bu alışkanlık, en basit şekli olan sigara şeklinde yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Burada zararlarını anlatmakla bitiremeyeceğimiz ve zaten çoğumuzun da zararlarını bildiğimiz sigara tüketiminin kısa da olsa ağız ve diş sağlığımız üzerine olan etkilerinden bahsedeceğiz.

Sigara, ağız mukozası değişimlerine, nefeste kötü koku, ağız kokusu, tad alma duyusunda azalma, tükürük yapısında değişim, premalign ve malign lezyonların gelişimine neden olmaktadır.

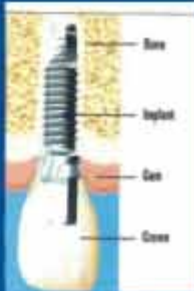
## Sigara ve Kanseri

Ürkütücü bir tabloyu açıklamakla satırlara başlamak ciddiyetin derecesini gösterecektir sanırım. Sigara alışkanlığı, ağız mukozası, larinks ve akciğer kanserlerinin oluşmasındaki en önemli etkenlerden biridir. Hepimizin bildiği gibi kanserli dokular bir de diğer sağlam dokuları ziyaret etmeye başlarsa, kısaca metastaz yaparsa etkilemediği vücut bölümü kalmıyor. Sigaranın ağız içinde kanser oluşturmadaki etkisi, içerdiği zararlı maddeler ve sıcaklık etkisiyledir. Tütün ve sigara kullanan bireylerde oral (ağız bölgesi) kanserlere yakalanma riski, kullanmayanlara göre %50 daha fazladır. Bu oran son derece ciddi ve ürkütücü yükseklikte olup neredeyse intihara katat vermek gibi bir olasılık taşır.

Ağız mukozası, skuamoz hücreli ve verrüköz karsinomaların en çok yerleştiği bölgedir. Dil kanserleri 4-33 kat, tonsiller ca.lar 7-11 kat, ağız tabanı kanserleri 3-30 kat daha fazla oranda görülür.

## Dental implantlar

Tütünün dental implantların başlanğıçtaki ve uzun vadede başarısına gölge düşürdüğü, bununla birlikte tütünün bırakılmasının implantta başarı oranının arttırdığı yönündeki kanıtlar saptanmıştır.



Sigara, ağız bölgesinde premalign bir patoloji olan idio-patik leukoplakiye de neden olmaktadır. Ağız konforunu bozan görüntüsü de hoş olmayan bir patolojidir.

Sigaranın tamamen terk edilmesi ile 5-10 yıl içinde sigara sebebiyle kansere yakalanma rizikosu kalmamaktadır.

Tüm bu zararların, sigara içmeme gibi basit bir yöntemle önlenebilir olması, yukarıdaki tabloların ne kadar anlamsız olduğunu ortaya koymaktadır.

Çünkü tütün kullanmak sağlığımıza tahmin ettiğimizden daha zararlı ve hatta **ÖLDÜRÜCÜDÜR**.

Stomatitis nikotinka; Palatal bölgedeki minör tükürük bezlerinde enflamatuar değişiklikler ve sert damakta eritematöz bir yapıyı takiben keratinizasyon gelişir. Ağız kuruluğuna zemin hazırlanmış olur.

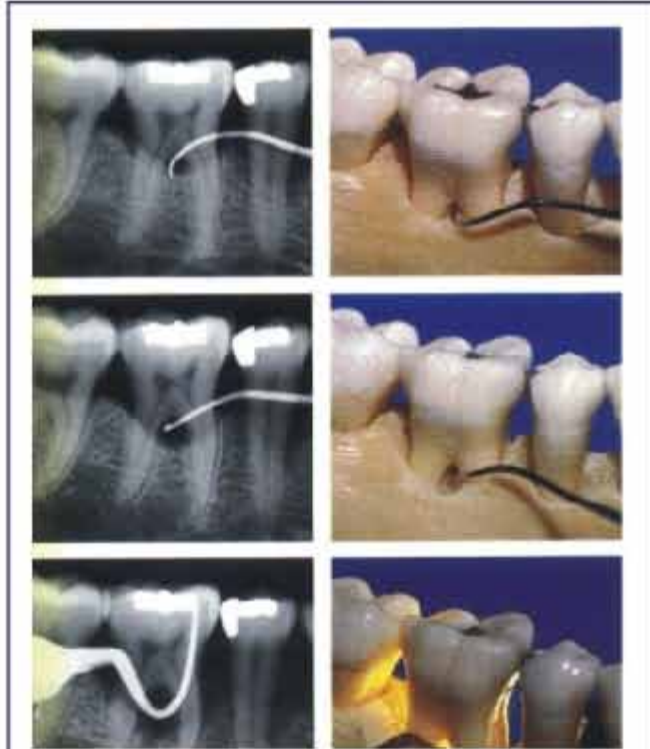
Gingival melanozis; daha çok bayanlarda dişlerinde sigaranın melanositleri aktive etmesiyle ön bölge dişeti ve dudak içlerinde melanozis gelişerek kötü bir görünüm oluşur. Bayanlarda daha fazla görülme oranı sex hormonlarının da melanositleri uyarıcı bir etkisinin olmasıdır. O nedenle oral kontraseptif kullanan bayanlarda pigmentasyon oranı daha da yüksek oluşur.

## Sigara ve İmplant Protezleri;

İmplant protezler kullanımındaki doğal dişlere en yakın rahatlığın sağlanması ile oldukça yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır. Yapılan bir çalışmada sigaranın dental implantların bütünlüğüne zarar verebileceği ve sigara kullanmayanlara göre daha fazla başarısızlığın görülebileceği belirtilmiştir. Başarısızlığın en büyük sebebinin, cerrahi sonrasında daha fazla enfeksiyon riskinin olması ve yara iyileşmesinin daha yavaş olması gösterilmiştir. Diş destek dokularından olan alveol kemiğinin kaybını ise daha fazla olması söz konusu. İmplant çevresi dokuların yeterli kan dolaşımının olmaması osseointegrasyonu (implant-kemik arası kaynaşma) bozacağı için başarısızlık artıyor. Yapılan çalışmada 66 hastada 165 implant 5 yıl süresince takip ediliyor. Sigara kullananlarda implant kaybı % 15.8 iken sigara kullanmayanlarda ise % 1.4 olarak saptanmıştır.

## Periodontal Hastalıklar

Tütün kullanımı ile periodontal hastalıkların etkinliği ve yaygınlığı arasında gözle görülür bir ilişki vardır. Sigara ağız içi kan dolaşımını bozduğu için enflamatuvar yanıtın oluşmasını engeller. Nikotin, oral mukozadaki kan damarları tarafından emilerek, damar düz kaslarından norepinefrin salgılanmasına yol açarak vazokonstrüksiyon sonucu oral mukozada sirkülasyonu bozmaktadır. Doku oksijeni azalır, immun cevap yetersizdir. Kollagen doku yıkımı artmaktadır. Ağız içinde problem yokmuş izlenimi verirse de sonrasında periodontal kemik kaybı ile dişler kaybedilebilmektedir.



Sigara kullanımı ile artan diş destek dokusu kaybı.



Diş ve ağız sağlığının bozulmasında esas etken olan mikrobiyal dental plak sigara içenlerde daha fazla miktarda ve daha çabuk oluşmaktadır. Periodontal doku yıkımına sebep olan mikroorganizmalar sigara kullananların ağız florasında daha fazla rastlanmıştır. Dişler üzerinde sigara katranının da birikmesi ile dişlerde aşırı renklenme tat ve doku hissinde kayıplar, ağız yumuşak ve sert dokularında olumsuz değişiklikler ortaya çıkar. Kişiler sigaranın bu kötü renk ve kokusundan kurtulma ümidiyle dişlere kontrolsüz fırçalama kuvvetleri uygulayarak ve her duydukları sağlıklı olmayan değişik temizlik yöntemlerini uygulayarak ağız içi dokulara zarar vermektedirler.

## Pasif İçicilik

Araştırmacılar periodontal hastalık başlatılmış fareleri incelemişler. İki gruptaki farelerden bir gruba sigara dumanı verilmeyen diğer gruba 30 gün süre ile sigara dumanı verilmiş. Çalışma sonunda pasif içici konumundaki farelerde diş desteği kemik kaybının daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışma gerçekten de sigara kullanmazsanız bile pasif içiciliğin etkisinin ne kadar yıkıcı olabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

## Yaşam Tarzı

Beslenme, uyku düzeni, stres, fiziksel egzersiz, alkol tüketimi, sigara kullanımı, kahvaltı gibi insan sağlığını etkileyen yaşam tarzı faktörlerini değerlendiren bir çalışmada, farklı yaşam tarzı faktörlerinin dişeti hastalığı üzerine olan etkileri değerlendirilmiş. Periodontal hastalığın ilerlemesini bağımsız olarak en fazla etkileyen faktör olarak sigara kullanımı saptanmış. Bunu yetersiz uyku, yüksek stres seviyesi, alkol tüketimi izlemektedir. 7-8 saatten daha az olan yetersiz uyku düzeninin bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek hastalığı arttırdığı iddia edilmiştir.

Sigarayı bırakma gününü sadece bir gün veya haftaya bırakmayalım. Haydi bu yazıyı okuduktan sonra hemen bırakalım. Vücudumuza verdiği zararların zaman içinde kaybolduğunu unutmayın. Bıraktığınız anda vücudunuz temizlik çalışmalarına başlayacaktır. Önemli olan geç kalmamak, kötü haberi almamaktır. Bir gün bir doktorun "akciğerinizde bir kitle görünüyor" sözünü duymadan sigarayı terk edin. Yaşama yeniden merhaba diyebileceğinizi göreceksiniz ve gerçekten yeniden doğmuş gibi hissedeceksiniz kendinizi.

**Sigarasız, sağlıklı günlere... ■**



# ONU HAYATINIZDAN ÇIKARABİLİRSİNİZ!

...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...

## YAZI DİZİSİ

Özlem Kekeç  
Diş Hekimi  
ozkekec@gmail.com

## Sinsi Yara: SİGARA - 3

Yazı dizimizin üçüncü ve son bölümünü nikotin bağımlılığını ölçmede kullanılan Fagerstrom Testi, sigarayı bırakmada dikkate değer yararları olan Nikotin Replasman Tedavisi, akupunktur ve hipnoz gibi alternatif yöntemleri ve son zamanlarda adını sıkça duyduğumuz biyorezonansa ayırdık. Sözümüzü, bu konuda yardımcı olabileceğini düşündüğümüz diğer önerilerimizle noktalandık.

Yapılan araştırmalara göre sigara içenlerin yüzde 67'si sigarayı bırakmak istiyor. Günde 10 adetten daha az sigara içenlerde bu oran daha düşük olarak karşımıza çıkıyor. Enerjiyi, konsantrasyonu, el ve göz koordinasyonunu artıran, keyif verici etkiler oluştururken iştahı azaltan nikotin, bağımlılık yapıcı bir madde. Kişide si-

gara alımı kesildiğinde sinir bozukluğu, sıkıntı hissi, uyuma ve konsantrasyon bozukluğu, baş ağrısı, yorgunluk ve iştah artışı gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkıyor. Bu yüzden Nikotin Replasman Tedavisi(NRT) dediğimiz nikotin başka yöntemlerle yerine konulması yöntemi sigarayı bırakmak için en etkili yöntem olarak kabul ediliyor. NRT'de yararlanılan başlıca formlar olan nikotin sakızları, nikotin bantları ve nikotin spreyleri vücudun alıştığı nikotinin asgarisini sağlayarak yoksunluk belirtilerini önlerken, giderek azalan dozlarıyla vücudun nikotine olan bağımlılığını azaltıyor. Fakat bunun için öncelikle nikotin bağımlılığının dercesinin saptanması gerekiyor. Bu amaçla kullanılan Fagerstrom Testi replasman tedavisi için gerekli nikotin dozunun ayarlanmasına yardımcı oluyor.

a, b, c ve d yanıtlarına sırasıyla 0, 1, 2 ve 3 puanın karşılık olarak verildiği Fagestrom Testi'nden alınan 7 ve üzerindeki puanlar yüksek derecede bağımlılığa işaret ediyor.

1-)Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı ne zaman içiyorsunuz?

- a) 1 saat sonra.                      b) 30 dk -1 saat içerisinde.  
c) 6-30 dakika arasında,      d) 5 dakikadan kısa.

2-)Sigara yasağı olan yerlerde kendinizi sigara içmekten alkoymada zorlanıyor musunuz?

- a) Hayır                      b) Evet

3-)Bıraktığınızda günün en çok hangi sigarasını özleyeceğinizi düşünüyorsunuz?

- a) Hiçbiri.                      b) Günün ilk sigarası.

4-)Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

- a) 10'dan az.                      b) 11 - 21 adet  
c) 21 - 30 adet      d) 31'den fazla

5-)Uyandıktan sonraki ilk saatlerde günün diğer saatlerine göre daha fazla mı sigara içiyorsunuz?

- a) Hayır                      b) Evet

6-)Günün çoğunu yatakta geçirecek kadar hasta olduğunuzda sigara içiyor musunuz?

- a) Hayır                      b) Evet

NRT dikkatle ve doktor kontrolünde uygulanması gereken bir sigara bırakma yöntemi. Yöntem, hamilere, emzirenlere ve kontrolsüz kalp ve damar hastalarına kesinlikle uygulanmıyor. Deneme amaçlı başlandığında çoğunlukla başarısız olunuyor. Ancak kesin karar vermiş ve sigarayı bırakma yolunda adım atmış kişilerde yarar sağlıyor.

Nikotin bantları, sakızlar ya da spreyle tek başına ya da kombine olarak kullanılabilir. Örneğin nikotin bandıyla birlikte günde 2-6 parça nikotin sakızı çiğnemek gibi. Nikotin bandıyla vücuda saatte 1 miligram nikotinin kontrollü olarak verilmesi sağlanıyor. Nikotin bantlarının, 16 ve 24 saatlik olmak üzere iki çeşidi var. 24 saatlik bantların da 3 farklı boyutu bulunuyor ve nikotin bağımlılık kriterlerine göre bunlardan bir tanesi tercih ediliyor. Nikotin bandından sigara içimiyle alınan nikotin miktarının yüzde 50'si organizmaya geçiyor. Günde 15' ten fazla sigara içenlerde 21 mg'lık formuyla başlanıp 4 hafta devam edilmesi gerekiyor. Daha sonra ikişer hafta süreyle, sırayla 14 mg ve 7 mg olarak tedavinin 8 haftada tamamlanması öneriliyor. İçerdiği niko-

tin kanda 2 -4 saatte en yüksek değere ulaşır 24 saat boyunca sabit düzeyde sağlıyor. Bandın özellikle sabah, üst kola, omuz etrafına uygulanması ve her gün yerinin değiştirilmesi gerekiyor. Yan etki olarak ritim bozukluğu, baş ağrısı, bulantı, kas ağrısı; nadir olarak da karın ağrısı, öksürük, kabızlık görülebilir. Nikotin bantları uygulanırken sigara içmek ciddi durumlara yol açabiliyor.

İki formu olan nikotin sakızları günde 25 adetten az sigara içenlere 2 mg, 25 ve daha fazla içenlere ise 4 mg'lık formlarda veriliyor. Günde en fazla 24 adet çiğnenmesi öneriliyor. İki sakız arasında ise en az yarım saatlik bir ara verilmesi tavsiye ediliyor. 8 -12 hafta kullanılması yeterli olurken gerektiğinde süre uzatılabilir. Nikotin sakızının içerdiği nikotin, yanaktan emiliyor. Bu nedenle yavaş yavaş birkaç kez çiğnedikten sonra yanığın iç yüzünde yapıştırılıp bir süre kalması gerekiyor. Bir yılda sigarayı bırakma oranı yüzde 29. En sık rastlanan yan etkileri ağız irritasyonu, çenede ağrı ve bulantı.

Nikotin nazal spreyle iki burun deliğine de birer kez püskürtülerek kullanılıyor. Saatte 1-2 doz, en fazla 5 doz öneriliyor. 3-6 ay süreyle kullanılabilir. En yüksek seviyeye 5-10 dakikada ulaşıyor. En sık karşılaşılan yan etkileri burun ve boğaz irritasyonuna bağlı öksürük.

Nikotin inhaler yeni geliştirilen tedavilerden biri, ancak Türkiye'de yok. Başarılı bir sonuç için günde 6-16 kez kullanılması gerekiyor. 20 dakikada en yüksek düzeyine ulaşıyor. Büyük kısmı ağızdan emiliyor. 3-6 ay süreyle kullanılabilir. Yan etki olarak geçici ağız ve boğaz irritasyonuna bağlı öksürük görülebilir.

Bunların dışında sigara bırakma tarihinden 1 hafta önce başlanan Bupropion adlı ilaç NRT'ye destek olabilir. Depresyon tedavisinde kullanılan Bupropion, 150 mg'lık tabletler halinde piyasada bulunuyor. Günde 3 tablet şeklinde başlanan daha sonra dozu azaltılarak 12 saatte bir tablete indirilen ilaç, 6 ay süreyle güvenle kullanılabilir.

Bu yöntemlerin yanı sıra hipnoz, akupunktur ve özellikle son yıllarda sıkça adı geçen biyorezonans yöntemi de kişiyi sigarasız bir hayata götüren teknikler arasında anılıyor.

Sigara içenlerde serotonin-endorfin salgılama işini sigara üstlendiğinden vücut otonomisini kaybediyor. Akupunktur ile tedavi, kişinin sigara içmemekten dolayı oluşabilecek şikayetlerini ortadan kaldırıyor. Böylece sigara içmemeye karar vermiş olan kişi, bunu zorlanmadan başarabiliyor. Çünkü akupunktur tedavisi beyni yeniden sigaraya gerek duymadan serotonin ve endorfin salgılaması için uyarıyor ve beyin eski otonomisini kazanıyor. Ancak sigara bırakma yöntemleri arasında yararlı olduğuna dair bilimsel bir çalışma yok.

a, b, c ve d yanıtlarına sırasıyla 0, 1, 2 ve 3 puanın karşılık olarak verildiği Fagestrom Testi'nden alınan 7 ve üzerindeki puanlar yüksek derecede bağımlılığa işaret ediyor.

1-)Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı ne zaman içiyorsunuz?

- a) 1 saat sonra. b) 30 dk -1 saat içerisinde.  
c) 6-30 dakika arasında, d) 5 dakikadan kısa.

2-)Sigara yasağı olan yerlerde kendinizi sigara içmekten alkoymada zorlanıyor musunuz?

- a) Hayır b) Evet

3-)Bıraktığınızda günün en çok hangi sigarasını özleyeceğinizi düşünüyorsunuz?

- a) Hiçbiri. b) Günün ilk sigarası.

4-)Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

- a) 10'dan az. b) 11 -21 adet  
c) 21 -30 adet d) 31'den fazla

5-)Uyandıktan sonraki ilk saatlerde günün diğer saatlerine göre daha fazla mı sigara içiyorsunuz?

- a) Hayır b) Evet

6-)Günün çoğunu yatakta geçirecek kadar hasta olduğunuzda sigara içiyor musunuz?

- a) Hayır b) Evet

NRT dikkatle ve doktor kontrolünde uygulanması gereken bir sigara bırakma yöntemi. Yöntem, hamilere, emzirenlere ve kontrolsüz kalp ve damar hastalarına kesinlikle uygulanmıyor. Deneme amaçlı başlandığında çoğunlukla başarısız olunuyor. Ancak kesin karar vermiş ve sigarayı bırakma yolunda adım atmış kişilerde yarar sağlıyor.

Nikotin bantları, sakızlar ya da spreyle tek başına ya da kombine olarak kullanılabilir. Örneğin nikotin bandıyla birlikte günde 2-6 parça nikotin sakızı çiğnemek gibi. Nikotin bandıyla vücuda saatte 1 miligram nikotinin kontrollü olarak verilmesi sağlanıyor. Nikotin bantlarının, 16 ve 24 saatlik olmak üzere iki çeşidi var. 24 saatlik bantların da 3 farklı boyutu bulunuyor ve nikotin bağımlılık kriterlerine göre bunlardan bir tanesi tercih ediliyor. Nikotin bandından sigara içimiyle alınan nikotin miktarının yüzde 50'si organizmaya geçiyor. Günde 15' ten fazla sigara içenlerde 21 mg'lık formuyla başlanıp 4 hafta devam edilmesi gerekiyor. Daha sonra ikişer hafta süreyle, sırayla 14 mg ve 7 mg olarak tedavinin 8 haftada tamamlanması öneriliyor. İçerdiği niko-

tin kanda 2 -4 saatte en yüksek değere ulaşır 24 saat boyunca sabit düzeyde sağlıyor. Bandın özellikle sabah, üst kola, omuz etrafına uygulanması ve her gün yerinin değiştirilmesi gerekiyor. Yan etki olarak ritim bozukluğu, baş ağrısı, bulantı, kas ağrısı; nadir olarak da karın ağrısı, öksürük, kabızlık görülebilir. Nikotin bantları uygulanırken sigara içmek ciddi durumlara yol açabiliyor.

İki formu olan nikotin sakızları günde 25 adetten az sigara içenlere 2 mg, 25 ve daha fazla içenlere ise 4 mg'lık formlarda veriliyor. Günde en fazla 24 adet çiğnenmesi öneriliyor. İki sakız arasında ise en az yarım saatlik bir ara verilmesi tavsiye ediliyor. 8 -12 hafta kullanılması yeterli olurken gerektiğinde süre uzatılabilir. Nikotin sakızının içerdiği nikotin, yanaktan emiliyor. Bu nedenle yavaş yavaş birkaç kez çiğnedikten sonra yanığın iç yüzünde yapıştırılıp bir süre kalması gerekiyor. Bir yılda sigarayı bırakma oranı yüzde 29. En sık rastlanan yan etkileri ağız irritasyonu, çenede ağrı ve bulantı.

Nikotin nazal spreyle iki burun deliğine de birer kez püskürtülerek kullanılıyor. Saatte 1-2 doz, en fazla 5 doz öneriliyor. 3-6 ay süreyle kullanılabilir. En yüksek seviyeye 5-10 dakikada ulaşıyor. En sık karşılaşılan yan etkileri burun ve boğaz irritasyonuna bağlı öksürük.

Nikotin inhaler yeni geliştirilen tedavilerden biri, ancak Türkiye'de yok. Başarılı bir sonuç için günde 6-16 kez kullanılması gerekiyor. 20 dakikada en yüksek düzeyine ulaşıyor. Büyük kısmı ağızdan emiliyor. 3-6 ay süreyle kullanılabilir. Yan etki olarak geçici ağız ve boğaz irritasyonuna bağlı öksürük görülebilir.

Bunların dışında sigara bırakma tarihinden 1 hafta önce başlanan Bupropion adlı ilaç NRT'ye destek olabilir. Depresyon tedavisinde kullanılan Bupropion, 150 mg'lık tabletler halinde piyasada bulunuyor. Günde 3 tablet şeklinde başlanan daha sonra dozu azaltılarak 12 saatte bir tablete indirilen ilaç, 6 ay süreyle güvenle kullanılabilir.

Bu yöntemlerin yanı sıra hipnoz, akupunktur ve özellikle son yıllarda sıkça adı geçen biyorezonans yöntemi de kişiyi sigarasız bir hayata götüren teknikler arasında anılıyor.

Sigara içenlerde serotonin-endorfin salgılama işini sigara üstlendiğinden vücut otonomisini kaybediyor. Akupunktur ile tedavi, kişinin sigara içmemekten dolayı oluşabilecek şikayetlerini ortadan kaldırıyor. Böylece sigara içmemeye karar vermiş olan kişi, bunu zorlanmadan başarabiliyor. Çünkü akupunktur tedavisi beyni yeniden sigaraya gerek duymadan serotonin ve endorfin salgılaması için uyarıyor ve beyin eski otonomisini kazanıyor. Ancak sigara bırakma yöntemleri arasında yararlı olduğuna dair bilimsel bir çalışma yok.



Transa geçen tiryakilere uyku halinde çeşitli telkinlerde bulunulup öneriler yapılması için hipnoz tekniğinden yararlanılabiliyor. Olumlu ve olumsuz fotoğraflar gösterilip psikolojik yönden sigaranın zararları konusunda beyne veriler işlenmeye çalışılıyor. Örneğin, 'sigara insanı gevşetip, rahatlatır' düşüncesi yerine 'sigara hastalık ve rahatsızlık demektir' fikri aşılanıyor.

Biorezonans yönteminde ise biofiziksel olarak sigara içimi engelleniyor. Tedavi öncesinde cep telefonu gibi elektromanyetik erkenlerden vücut arındırılıyor. BİCOM cihazının giriş kupasına içilen sigara ve tükürük içeren bir mendil yerleştiriliyor. Cihaz bu tükürük örneğinden ve sigaradan frekans kodunu okuyor. Ellere ve başa kablolu elektrotlar bağlanıyor. Cihaz, giriş kupasından okuduğu frekans kodunu ters çevrilmiş olarak, uygulanan kişinin bedenine iade ediyor. Dolayısıyla frekans (titreşim) ters frekansla karşılandığı için sıfırlanıyor. Tedavi sonrası, tıpkı sigara içmeyen kişilerde olduğu gibi, sigara artık yabancı bir madde olarak algılanıyor. 45 dakikalık seansta çoğu kişi sigarayı bırakıyor. Yöntem hamile kadınlar ya da kalp pili kullananlara önerilmiyor.

Eğer bir sigara bağımlıysanız ve bu yazıyı buraya dek okuduysanız saydığımız tekniklerin yanı sıra sigarayı bırakma sürecinde size yardımcı dokunabilecek diğer önerilerimizi de göz ardı etmeyeceğinizi umuyor, sevdiğinizlere tertemiz soluklar ve sağlıklı gülüşlerle sarılacağınız sigarasız günler diliyoruz.

- Kendinize sigara içmenizi zorlaştıracak uğraşlar yaratın.(Bahçe işleri, egzersiz, araba yıkama, el işleri, büyük yap-bozlar vs.)
- Ev ya da işyerinizde ağzınızı meşgul edecek elma, havuç, şekersiz sakız, ayçiçeği, ceviz, kuru üzüm gibi yiyecekler bulundurun.
- Rahat sigara içilen yerlere gitmekten mümkün olduğunca kaçının.
- Sigarayı bırakma sürecinde bol bol su ve doğal meyve

suyu tüketin. Su, vücudunuzdan nikotinin ve diğer zararlı kimyasal maddelerin atılmasına yardımcı olurken yemek yeme isteğinizi de azaltacaktır.

- Kendinizi fiziksel olarak forma sokmaya çalışın, düzenli egzersiz yapın fakat aşırı yorgunluktan kaçının.
- Alkol ve kahve gibi sigarayla bağlantı kurduğunuz içeceklerden mümkün olduğu kadar uzak durun.
- Yemeğinizi bitirdiğinizde masada oturmayı sürdürmek yerine hemen dişlerinizi fırçalayın ya da kalkıp kısa bir yürüyüş yapın.
- Bağımlı kişilerde sigara içmek otomatik bir davranıştır. Bunu kırmak için günlük alışkanlıklarınızın da seyrini değiştirin. Özellikle sabah kalktıktan sonra yaptığınız işlerin sırasını değiştirin. Öğle yemeklerinizi farklı bir yerde ya da en azından farklı masada yiyin. Eve gelince sürekli oturduğunuz koltuğu değiştirin.
- Eşinizin ya da yakın arkadaşınızın sizinle birlikte sigarayı bırakmasını isteyin.
- Diş hekiminize başvurarak diş taşlarınızı ve diş-



lerinizdeki sigara lekelerini temizletin. Dişlerinizin yeni görünümünü çabancaya destek sağlayacaktır.

- Savunmanızın zayıflamaya başladığını hissederseniz kendinize sigarayı bıraktığınızı ve bunun için çok geçerli nedenleriniz olduğunu hatırlatın.
- Sigaraya yeniden başlamaların çoğunlukla ilk haftalarda meydana geldiğini bilin. Bunun geçireceğiniz en zor zaman olduğunun farkında olun ve bu kritik dönemi atlatmak için iradeniz, aileniz, arkadaşlarınız gibi bütün kaynaklarınızı kullanın.
- Sigarayı temelli bırakmış kişilerin çoğunun, bunu birkaç denemeden sonra yapabildiklerini bilin. Fakat ilk denemede bırakarlardan biri de olabilirsiniz.

Olmazsa "yılmayın" ve yeniden ve yeniden deneyin. ■



Atatürk Kiyafetleri ve Kültür Araştırma Merkezi Kurucusu: Hüseyin Özkan

## RÖPORTAJ

İrem Mutafoğlu  
irem@aynareklam.com

# Buram Buram ATATÜRK Kokuyor...

"İnsan, hayatının belirli noktalarında, kendisine ve ülkesine yararlı olabilmek için bazı fedakârlıkları yapması gerektiğine inanıyorum. Bu çalışmalar esnasında birçok zorluklarla karşı-laşmasını da doğal karşıliyorum. Bu zorlukların üstesinden gelebilmek de insanın bir ideale yönelmesi ile mümkün oluyor. Benim idealim de, kendi mesleğim olan terzilikle ilgili olarak, bütün dünya liderlerine örnek olan Cumhuriyetimizin kurucusu Büyük Atatürk'ün giyimi konusunda araştırmalar yapmaktır. İşte bu arzu ile Atatürk'ün giyim kültürünü araştırmaya başladım. Araştırma-larım sonucunda şu sonuca ulaştım: Dünyada hiçbir terzi liderlerinin giyim kültürü konusunda araştırma yapmamıştır. Ülkesinin büyük liderinin kıyafetlerini araştırma, yenileme, giyim kültürünün yansıtılmasını ve eser olarak kalması konusunda çalışan ilk olmakla mutluym. Bu vesile ile değerli şahsiyetlerin teşvikiyle mesleğimin içinde Atatürk'un kıyafet kültüründen ilham alarak muzelerde bu-

lunan kıyafetleri yeniden dikerek, gelecek nesillere bu eserlerin ulaşmasını da kendimi görevli hissettim.

Bu büyük görevde, çok büyük risklerin olduğunu biliyordum. Zor şartlar altında araştırmalarımı sonuçlandırmak için 28 yıl durmadan çalıştım.

"Yaptıklarım yapacaklarımin teminatıdır" ilkesiyle sizin huzuruna çıkıyorum.

Kanımcı, Atatürk'ü tanımak sadece resimlerine bakmak değil mesleğinin içinde giyimini araştırmak ve bu çalışmalarını da belgelendirmektir.

Çünkü bu inanılır olmanın da tek şartıdır. İşte bu doğrultuda 28 yıl sonra takip yerine taklitler de bizi kaynak görmezlerse yaptıkları çalışmanın sağlıklı olmayacağını, sadece magazinden öteye geçemeyeceklerini, Atatürk'ün kıyafet ve giyim kültürünü istismar etmemelerini, hassas konulara daha ciddi eğilmelerini hatırlattım." diyor Hüseyin Özkan.



Geçmişte Padişahlar, Şahlar, Sultanlar ve Krallara ait giysileri incelediğimde Atatürk'ün ne kadar şık ve zevkli giyindiğini fark ettim. Atatürk'ün "Biz her nokta-i nazardan medeni insan olmalıyız" sözü beni çok etkilemişti. 1976 yılında bir dergide "Atatürk ve Şık Giyim" adlı bir yazım yayınlandı.

Benim için önemli olan bu yazım, bir çok gazeteci müşterilerimin dikkatini çekti. Merhum gazeteci Burhan Felek, Mustafa Yücel bana "Kalem ucuna kadar, iğnenin ucu da müthiştir." dediklerinde hiçbir şey anlamamıştım. Bunun üzerine "Sen Atatürk'ün müzelerdeki yıpranmaya yüz tutmuş kıyafetlerini yenile müzeler kazandır. Gelecek nesillere, Atatürk'ün ne kadar şık giyinen bir lider olduğunu anlat-

mış olursun." dediler. Bu sözler benim ve mesleğim için bir dönüm noktası olmuştur.

#### **Atatürk'ün en çok sevdiği renkleri ve kıyafetlerini biliyor musunuz?**

Elbette biliyorum. Hayatınızın çeyrek bölümünü Atatürk'e adasaydınız siz de bilirdiniz. Resimlerinden, giyilen kıyafetlerinden, hangi renkte olduğunu, nerede hangi kıyafeti giydiğini biliyorum.

Cumhuriyet döneminde frak, redingot, ceket, atay sivil savaş kıyafetleri, avcı sefer kıyafetleri, askeri elbiseleri, golf pantolonlar ve çok sayıda modelleri, ancak 29 yıl önce yenilediğim kıyafetleri de mevcuttur.

Sevdiği renkler ise; uçuk olmayan siyah, lacivert, gri, bej, beyaz ve haki renkleri tercih etmiştir. Ekseriye tivit kumaşları tercih etmiştir. Modellerin çoğunu ise bizzat kendisi çizmiştir. Fransa, Almanya, İngiltere, Sofya, İstanbul'da Musevi terziler tarafından dikildiği etiket ve yakın arkadaşlarımdan aldığım bilgilerdir.

#### **Atatürk Kıyafetleri ve Kültür Araştırma Merkezinin faaliyetleri var mıdır?**

Vardır. Defileye çıkartacağım mankenleri magazin mankenlerinden seçmiyorum. Bazı ajanslardan ayrılan mankenlerimizi alıyoruz ve öncelikle Atatürk ilkelerini ve inkılaplarını öğretiyoruz. Kıyafetlerin özelliklerine göre özelliklerini, tarihini, hangi kumaştan yapıldığını anlatıyoruz.

**Duruşundan, diksiyonuna, mimiklerine kadar her şeyi ile siz ilgileniyorsunuz o zaman.**



Tivit kumaştan dikilen kıyafet



Evet. Çünkü Atatürk ve Atatürk'ün kıyafet kültürüne uygun olmak zorundadır.

**Sizden sonra yakın çevrenizde işinizi yürütebilecek birisi var mı?**

Birini yetiştirmeye çağırdığımda bana sorulan soru ne kadar alacağım?

Benim ustamı babam doyurmuştur. Haftalığını vereyim yeter ki yanında çalıştır diye. İş kavradım, yetişince haftalığımı arttırmak istediğimde ustam "babana söyle



*Atatürk'ün farklı kıyafet sunuluşu*

yeyim arttırsa arttırır" dedi. O zaman anladım babamın verdiğini.

Şimdi ise her şey sunileşti, teknoloji çıktı ve insanlık ikinci planda kaldı.

O açıdan Atatürk'ün kıyafetlerini ilk başlatıp, dünyada 36 defile yaptım. Amacım bu toplamış olduğum dökümanları, arşivleri ve kıyafetleri sergileyecek bir yer bulmak. Belki bu adam bunu yapmış ben de tanıyım, devam ettireyim diye biri çıkar umudundayım.

**Hazırlık süreçlerinde sıkıntılar yaşıyor musunuz?**

Sıkıntı yaşamıyoruz. Sıkıntımız Atatürk'ü senden daha çok seviyorum diyen bana daha çok sıkıntı yaşattırıyor. Atatürk'ü anlatmasını bilmeyenlerden sıkılıyorum. Sadece meydanlarda Atatürk portreleri ile gezmek yerine keşke hep içlerinde taşısalardı. Enerjilerini sadece oralarda değil başka faydalı alanlarda gösterebilirlerdi daha başka olur. Temel kesinlikle sağlam olmalı. "Cami yıkılır mihrap yerinde kalır" diye bir sözümüz vardır ya kesinlikle katlıyorum.

**Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederim.**

Ben teşekkür ederim efendim. ■

## Atatürk Kıyafetleri ve Kültürü Araştırma Merkezi

Milli Güvenlik Konseyinin, 16/Aralık/1980 Tarihli Genel Kurmay Başkanlığı, 1. Ordu ve Sıkı Yönetim Komutanlığı Basın ve Halkla İlişkiler Şubesinin 7130-2 83-80 İD sayılı ve İstanbul Emniyet ve Merkez Komutanlığı, K.K.1.Batı Garnizon Komutanlığı, Sıkı Yönetim Harakat Şube Müdürlüğü, Beyoğlu Kaymakamlığının imzalarını taşıyan belgelerle verdiği özel izinle kurulan "Atatürk Kıyafetleri ve Kültürü Araştırma Merkezi", Atatürk'ün şıklığını, Kıyafet İnkılabını, askeri kıyafet kültürünün bütün dünyaya, konferanslarla, basın toplantılarıyla, sanat ve moda etkinlikleriyle anlatmak ve Atatürk'ün müzelerde bulunan kıyafetlerinin de orijinaline uygun olarak yenilenmesini sağlamak için askeri ve sivil terzi olarak izin verilmiştir.

"Atatürk Kıyafetleri ve Kültürü Araştırma Merkezi"nin "Kültür, Sanat ve Moda Etkinlikleri Sorumlusu" olarak Atatürk'ün müzelerde bulunan kıyafetlerini orijinaline uygun olarak yenileyen Modacı Hüseyin Özkan'ın, Türkiye'deki müzeler için hazırladığı Atatürk kıyafetleri, en nadide köşelerde sergilenmektedir.

[www.akkam.gen.tr](http://www.akkam.gen.tr)

## İNANÇ TERAPİSİ

• Dr. Bülent Uran  
Bülent Uran Hipnoz Merkezi  
bulent\_uran@yahoo.com  
www.hipnozmerkezi.com

# İnanç Terapisi

### İnsan zihinsel gücünün iyileşme üzerine olan etkisi

Zihin neye inanırsa onu gerçekleştirme eğilimine girer. Bu sadece zihinsel boyutta değil, bedensel boyutta da olan bir değişimdir. Hipnoz biraz da budur. Kısaca inandığın şey gerçekleşir. Bu bir beklentiden öte, fiziksel bir olaydır. Ben böyle şeylere inanmam diyebilirsiniz. Siz inansanız da inanmasanız da bu böyledir. İnançın fiziksel boyutta değişim yarattığı ile ilgili bilimsel kanıtlar son yıllarda giderek artmaktadır. Bu yazımda size bu kanıtlardan bahsedeceğim.

### Mesmer'in soruşturması; Tarihte bilinen ilk rando-mize tek kör çalışma

Aslında ilk bilimsel kanıtlar hipnozun babası sayılan Dr. Anton Mesmer'in yargılanması sırasında ortaya konmuştur. Mesmer animal manyetizma adı altında uyguladığı terapilerle Paris'te çok meşur olmuş ve asil doktorların ekmeğine mani olmuştur. Asil doktorların Mesmer'in bir şarlatan olduğu ve soruşturulmasını Kral 16. Louis'den talep etmesi üzerine bilimsel bir komisyon kurulmuş ve Mesmer'in terapisi aralarında meşur Benjamin Franklin ve Kimyacı Lavoisier'inde bulunduğu bir komisyon tarafından incelenmiştir.



Mesmer kendisinde bir güç olduğunu iddia etmekte ve bu gücü değişik objelere geçirerek hastalıkları tedavi ettiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle Mesmer'in asistanlarından biri bu incelemeye davet edilir ve güçlerini ispat etmeleri istenir.

Asistan doktor bir ağacı manyetize (!) eder. Manyetize(!) edilmiş bir ağaca tutunan hastaların iyileşmesi beklenmektedir. Çünkü hep böyle olmuştur. Ama bahçede iki ağaç vardır ve sadece bir tanesi manyetize edilmiştir. Franklin hastalardan birini çağırır ve etkisiz ağacı işaret ederek o ağacın şifalı olduğunu söyler. Kişi gider ağacı tutar ve titremeler geçirerek iyileşir. Bir başka hastada tam tersi yapılır. Yani manyetize edildiği iddia edilen ağacı tutması istenir ama ağacın normal olduğu söylenir. Bu nedenle de hasta hiç etkilenmez. Mesmer'in doktoru ve komisyon üyeleri şaşkınlık içindedir. Ne olmaktadır? Bir çok deneme yapılır. Hepsinde de hastalar neyin şifalı olduklarına inanırlarsa onu kullandıklarında titremeler geçirerek iyileşmektedir. Ama şifalandığı öne sürülen araçların (su, yiyecek, ağaç gibi) eğer "etkisi yok" denirse gerçekten bir etkisi olmamaktadır.

Sonunda komisyon Mesmer'in şarlatan olduğuna karar verir. Raporu göre Mesmer'in özel bir gücü yoktur ve insanlar sadece iyileşeceklerine inandıkları için iyileşmektedirler. Komisyonun amacı Mesmer'in etkisini incelemektir ve Mesmer de bir etkisi olmadığına göre komisyonun görevi sona ermiştir. Komisyon için inanç yönüyle hiç ilgilenmemiştir. Bu bulgu yüz yıldan fazla bir sürede (soruşturma tarihi 1784'dür) kimsenin dikkatini çekmemiştir.

### **Yönlendirilmiş niyet ya da dua uzaktan iyileştirici güce sahiptir**

Dr. Ironson, Miami Üniversitesi psikiyatri profesörüdür ve NIH (National Institute of Health) tarafından yaptığı çalışmalar ödüllendirilmiştir. Özellikle inanç ile immün sistem arasında bağlantıyı gösteren çalışması çok ses getirmiştir. (Ironson G et al. *View of God is Associated with disease progression in HIV. Paper presented at*



*the annual meeting Society of Behavioral Medicine, March 22-29 2006 San Francisco.*) Bu çalışmaya göre inandıkları Tanrı'nın iyi olduğuna inanan HIV hastalarının immün fonksiyonları (bağışıklık sistemi), Tanrı'nın cezalandırıcı olduğuna inananlara göre çok daha olumlu bulunmuştur. Genelde bu hastalık teşhisi konan kişilerin büyük çoğunluğu spiritüel bir değişim geçirmiştir ve bu değişim hastalığın gelişimini durdurmuş ve olumlu yöne çevirmiştir.

Larry Dossey, "Prayer is Good Medicine" isimli kitabında 1200 den fazla bilimsel çalışmanın uzaktan duanın sağlığı olumlu etkilediğini bildirmiştir. *Annals of Internal Medicine, Journal of Alternative and Complementary Medicine* deki meta analizler dua'nın, uzaktan iyileşmenin, niyetin iyileşme üzerine anlamlı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. (Astin JE et al. (2000). *The efficacy of "distant healing"; a systematic review of randomized trials. Annals of Internal Medicine, 132 p.903. Jonas WB (2001). The middle way; Realistic randomized controlled trials for the evaluation of spiritual healing. The Journal of Alternative and Complementary Medicine.*)

Bazı çalışmalar duanın etkisizliğini ortaya koymaktadır. Ama bu çalışmaların tasarımı tam skolastik tıbbi görüşe uygundur. Duanın (yönlendirilmiş niyetin) etkili olması için kalpten ve inanarak verilmesi gerekir. Ama klasik tıbbi çalışmalar duayı bile sterilize etmekte, sadece belli sürelerle belli cümlelerin basmakalıp söylenmesini istemektedirler. Bu şekilde dua olarak verilen sözler tabii ki etkili olmamaktadır. Dossey ilginç bir çalışma yapmıştır. Zihinsel konsantrasyonun ve niyetin kesin olarak mantar gelişmesini etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmada duacılar iki gruba ayrılmıştır. 3 duacı spiritüel iyileşme konusunda çalışmaları olan uzmanlardır. Diğer dört duacı ise öğrencilerdir. Tüm olumlu sonuçlar uzman duacılar tarafından elde edilmiştir.

### **Kalbini iyileştir, kendini iyileştir**

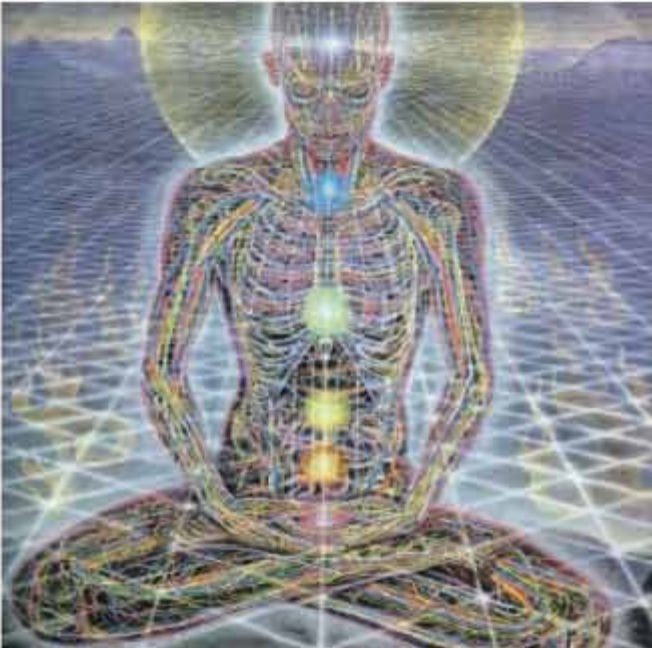
İlginç bir çalışma serisi de niyetin DNA üzerine olan etkisini inceleyen çalışmalardır. California, Boulder Creek de kurulmuş olan HeartMath Institut deki araştı-



riolar DNA molekülünde, insan arzusu, niyeti ve duygularının belirgin değişimler yaptığını ortaya koymuşlardır.

Son 10 yılda yayınlanan makaleler değişik koşullar altında kalp fonksiyonlarının DNA'yı etkilediğini ortaya koymuştur. Enerjiden kimyaya bir iletişim ilişkisinin olduğunu bu çalışmalar belirginleşmiştir. Halbuki geçerli bilimsel görüş tüm biyolojik iletişiminin kimyasal moleküler düzeyde olduğudur. Kabul edilen bilimsel görüşe göre uyarılar nörokimyasal maddeleri uyarmakta, bu kimyasallar hücre zarındaki reseptörleri etkilemekte ve reseptörlerde hücre içinde değişikliklere neden olmaktadır. Halbuki aynı zamanda hücre içinde mesajı ileten zayıf elektriksel sinyaller vardır. Bu sinyaller enzim sistemi üzerinde etkili olmaktadır. Hücre zarı bir amplifikatör gibi çalışmaktadır. (Mc Craty, Rollin et al. (2003). *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*. Boulder Creek; Institute of HeartMath. P.6.). Hücre, insan ve çevre arasında enerji düzeyinde bir iletişim söz konusudur.

Beynin değişik elektrik ritimleriyle kalp ritmi arasında bir iletişim söz konusudur. Kalp koheran durumda



olduğunda senkronizasyon artmaktadır. Bu senkronizasyon kısmen elektromanyetik iletişim yoluyla olmaktadır. Bu oluşan senkronizasyon sezgisellik, yaratıcılık gibi işlemleri güçlendirmektedir.

DNA çift sarmal bir yapıdır. Bu sarmalın daha sıkı olması ya da gevşemesi molekülün ultraviyole ışını absorpsiyonu ile ölçülebilir. HeartMath tekniğinde eğitilmiş bireyler kalplerinden sevgi ve şefkat duygularını güçlü olarak oluşturabilmektedirler. Bu modda iken DNA'nın daha sıkı sarılması ya da gevşemesi yönünde deney tüplerine niyet göndermişlerdir. Bazı kişiler DNA'nın yapısında %25'e varan değişiklikler oluşturmuşlardır. Bu güçlü bir istatistik etkidir.

Aynı duyguyu tutan ama niyet ortaya koymayan çalışmalarda DNA yapısında değişiklik olmamıştır. Tersine niyeti tutup, koheransı ortadan kaldırdıklarında yine



DNA yapısında değişiklik olmamıştır.

Kalp koheransı şudur. Bir şekilde kalp üzerine konsantrasyon olarak kalp ritmi koherant denen bir duruma getirilmektedir. Bu durumda bir birini izleyen kalp atımları arasındaki sürelerin değişkenliği çok düzenli hale gelmekte, sinüs eğrisi çizmektedir. Koherant olmayan kalpler ise rastgele atmakta, birbirini izlenen atımlar arasındaki süreler düzensizlik göstermektedir. Tüpler yaklaşık 1 kilometre uzakta bile olsa bu etki ortaya çıkmaktadır. Yani doğrudan kalbin elektromanyetik etkisi değil, niyetin etkisi bu değişikliği sağlamaktadır. Bireyin kalbini koherant yapıcı etkisi arttıkça DNA üzerindeki etkisi de artmaktadır. Günümüz kuantum fiziği konusunda bilgisi olanlar için bu değişimler o kadar da şaşırtıcı değildir.

Bu DNA çalışmaları dua çalışmalarında ortaya çıkan sonuçları daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. (Burada dua'dan dini bir tören anlaşılmalıdır. Mutlaka dini bir dua olması gerekmez. Kalpten bir iyileşme niyetini ortaya koyan bir niyet duası etkiyi ortaya çıkarmak için yeterlidir). ■

(Devamı gelecek sayıda.)

# İrenbe Tüp Bebek Merkezi Ekibi'nin



## Macera Günü

**İrenbe Tüp Bebek Merkezi** olarak 01/10/2009 tarihinde start verdiğimiz **toplam kalite yönetimi** eğitimlerimizin ilk 2 çalıştayı tamamladık. Swot Analizi ve motivasyon testi ile başlayan eğitimlerde olumlu tutum-davranış, iletişim ve ekip oluşturma seminerlerini sevgili danışmanımız Ayhan İcen'in sunumları ile toplam bir ayda tamamlamış bulunuyoruz. Tüm bu süreçlerin finali olan ekip aktivitemizi ise 08/11/2009 tarihinde MACERA TEPE SIN' e

giderek coşkuyla ve mutlulukla eğlenerek tamamlamış bulunuyoruz.

Paintball turnuvasımız çok çekişmeli geçti. Ekipler kıyasıya çarpışırken bekleyenler Atv, flyfox tırmanma parkuru, yapay duvar tırmanışı aktivitelerini gerçekleştirdiler. Sevgili Burhan Köse hakemliğinde yaptığımız paintball turnuvası görülmeye değerdi. Ancak birincilere vaat edilen ödüller (at üzerinde zafer turu) hava

muhalafeti nedeniyle sonraki turnuvaya ertelendi.

Hava çok müsaade etmese de yağmur altında savaşmak çok keyifliydi.

Ekip fotoğraflarımızı sizinle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

Sizlerin de çok net gördüğünüz gibi asıl güzellik ekibimizin güzelliğinden ve mutlu bir takım olmamızdan kaynaklanıyor.

Gözlerdeki ve yüzlerdeki gülücüklerin gerçek mutluluğun fotoğrafı olduğunu sizin de çok net görebildiğinizi düşünüyorum bizim başarımızın sırrı mutluluğumuzda gizli...



ASLANLAR



ŞİMŞEKLER



ÇEKİRGELER



YAĞMURLAR



RÜZGARLAR

# KISA KISA



## **İzmirli Girişimci Kadınların Projelerini Hayata Geçiyor**

İzmir Kalkınma Ajansı'nın Sosyal Kalkınma Mali Destek Programı kapsamında destek alan Ege Bölgesi Sanayi Odasının "İzmir'in Girişimci Kadınları" projesi başlıyor. Ege Bölgesi Sanayi Odası, kendi adına araştır sosyal sorumluluk çerçevesinde kadınların da ekonomide girişimci olarak etkin rol almalarına yönelik projesini İZKA desteğiyle hayata geçirecek. 9 ay sürecek olan proje sürecinde kadınlara dernekleşme, şirketleşme ve kooperatifleşme eğitimleri verilecek. Bu yolla kadınlar arasındaki etkileşimi artırarak, kadınların hem iş dünyasında hem de sosyal hayatın içinde daha fazla yer almasını kurumsal yapılar oluşturarak sürdürmesi desteklenecek. Kadınların bir araya gelmeleri, üretmeleri, istihdam yaratmaları ve ekonomik açıdan daha etkin konuma gelmeleri için kooperatif, dernek ve şirket oluşumu süreçlerine yönlendirilmeleri amaçlanıyor.

İş Kadınlarından 30, Sivil Toplum Kuruluşlarından 30, Ev kadınlarından 40 katılımcının seçileceği projede katılımcıların 25-50 yaş arasında, en az lise mezunu olmaları temel kriterler olarak dikkate alınacak.

İzmir'in Girişimci Kadınları Projesinin ana hedefleri ise şöyle belirlendi:

Girişimciliğini ve katılımcılığını kurumsal yapılar altında arttırmak, Kooperatifleşme, dernekleşme ve şirketleşme, işletimi ve/veya mensubu olma konularında bilgi düzeylerini arttırmak ve yeni bir vizyon kazandırmak Kooperatifleşme, dernekleşme ve şirketleşme konularını

da deneyimli kişi ve kurumlarla etkileşimini ve deneyim paylaşımını sağlamak, Kooperatif - Dernek - Şirket kurulması için grupların yol haritası çıkarmasını ve katılımcı gruplar oluşmasını sağlamak, Mevcut yapıları tanımları ve bilgi sahibi olmalarını sağlamak.



## **EgeArt, İzmir'de sanat şöleni yaşatacak**

EgeArt bu yıl kapılarını üçüncü kez İzmirli sanatseverler için açacak. 11-15 Aralık tarihlerinde 13 ayrı noktada düzenlenecek sanat etkinlikleriyle kent adeta sanata doycak. Onlarca sanatçının, yüzlerce eseriyle katılacağı etkinliğin bu yılki sloganı "Doğada ritim, sanatta ritim" olarak belirlendi.

Etkinliklere, Almanya, Bulgaristan, Belçika, Fransa, İngiltere, Yunanistan, Romanya, İsrail, Japonya, Macaristan ve Kore'den 16 sanatçı da katılacak.

EgeArt Sergileri, Ege Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi, İzmir Devlet Resim Heykel Müzesi, Ege Üniversitesi Prof. Dr. Yusuf Vardar MOT-BE Kültür Merkezi, Ege Üniversitesi 50. Yıl Köşkü, Ahmet Adnan Saygun Sanat Galerisi, Tarihi Havagazı Fabrikası Sanat Galerisi, Güzelyalı Kültür Merkezi, İş Bankası Sanat Galerisi, TCDD Alsancak Garı, İTK Gazi Mustafa Kemal Paşa Kültür Merkezi, Adnan Franko Sanat Galerisi, K2 Sanat Galerisi ve İzmir Kültür Sanat ve Eğitim Vakfı'nda gerçekleştirilecek.



## **"Sessiz yardım" hayat kurtarıyor**

İşitme ve konuşma engelliler "1124" ya da "0532 754 2 112" numaralarına boş mesaj attıklarında kayıtlı adreslerine en kısa sürede 112 acil servis ambulansı geliyor.

İzmir İl Sağlık Müdürlüğü'nün, işitme engellilerin 112 acil yardım servisinde SMS (kısa mesaj) ile ambulans çağırabilmesi için 2 ay önce başlattığı "112 Sessiz Yardım" projesi, 28 kişiye hayat verdi. 112'den Sorumlu İl Sağlık Müdür Yardımcısı Dr. Turhan Sofuoğlu, "SMS ile ambulans çağırma çok önemli ve hayat kurtarıcı. Bugüne kadar işitme ve konuşma engelli vatandaşlarımız rahatsızlandıklarında çoğu kez yardım isteyemedi buldukları yerde kalıyordu. Birilerinin kendilerini fark etmesiyle hastaneye kaldırılıyor veya ambulans isteniyordu. Ama artık bu dönem kapandı. Engelli kişiler de adres bilgisi yazmaksızın boş mesaj göndererek ambulansı evine çağırabiliyor" dedi.

Sistem nasıl işliyor?

İzmir'de yaşayan ve üye oldukları derneklerdeki telefon ve adres bilgileri 112 Acil Sağlık Hattı'nın sistemine girilmiş olan engelli vatandaşlar, herhangi bir acil sağlık sorunları olduğunda 1124 ya da 0532 754 2 112'ye boş kısa mesaj gönderiyor. Engelli vatandaşın, İzmir 112 Komuta Kontrol Merkezi'ndeki otomasyon sisteminde kayıtlı adresine 112 ambulansı gönderiliyor.

**Bu imkandan faydalanmak için 112 Acil Sağlık Hattı sistemine kaydınızı yaptırmalısınız.**

# KISA KISA



## Engelleri birlikte aşalım

3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nüz kutlu olsun. Toplumun engelliler konusunda dikkatini çekebilme ve daha duyarlı olmalarını sağlamak için her yerde çeşitli etkinliklerle kutlamalar düzenleniyor. İzmir'de yaşayan engellilerin yaşam kalitesini arttırmak için bir dizi çalışma yürüten İzmir Büyükşehir Belediyesi, engellilerin hizmet aldığı Kültürpark'taki Engelliler Eğitim Merkezi'ni Türkiye'nin en donanımlı Engelliler Merkezi haline getirme yolunda hızla ilerliyor. Merkezin 293 17 37 no'lu telefonu ile mesai saatleri içinde engelli vatandaşlarımız ve yakınlarına bilgi ve danışmanlık hizmeti veriliyor.

Engelli Eğitim Merkezi ve engelli vatandaşlarımıza yönelik diğer çalışmalara, sağlanan kolaylıklara [www.izmir.bel.tr](http://www.izmir.bel.tr) adresine girerek hizmet icliberi-merkezler-engelliler merkezi seçeneklerini takip ederek öğrenebilirsiniz.



## Peter Pan Müzikali İzmir'de

Dünyaca ünlü çocuk müzikali Peter Pan, İzmirli sanatseverlerle buluşacak. Oyunun kentteki ilk gösterimi 17 Ekim'de Konak'taki Atatürk Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilecek.

## İzmir Programı Şöyle:

- 01 Kasım Pazar 12:00-15:00
- 04 Kasım Çarşamba 11:00-14:00
- 15 Kasım Pazar 11:00-15:00
- 19 Aralık Cumartesi 12:00-15:00
- 23 Aralık Çarşamba 11:00-14:00
- 27 Aralık Pazar 12:00-15:00



## Hediyelik Eşya Günleri 09

17-31 Aralık 2009

Ziyaret Saatleri: 11:00 - 22:00

İzmir Uluslararası Fuar Alanı 2 Nolu sergi salonu

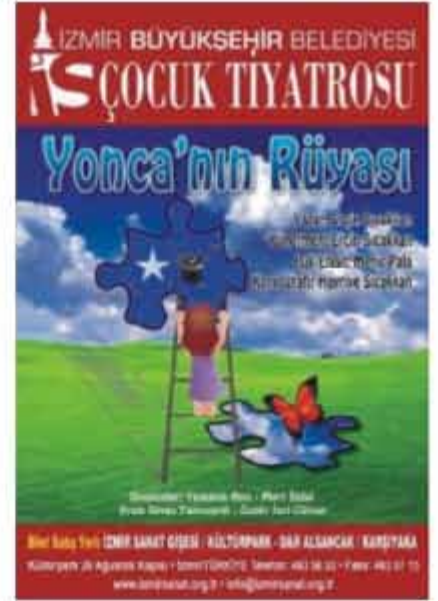


Travel TURKEY İzmir  
2009

Uluslararası İzmir Fuar Alanı, Kültürpark, İzmir

Turizm profesyonellerinin buluşma noktası...

Türkiye'nin turizm alanındaki en önemli buluşmalarından biri olan Travel Turkey İzmir Turizm Fuar ve Konferansı, bu yıl 10-13 Aralık 2009 tarihleri arasında İzmirde Uluslararası İzmir Fuar Alanı'nda organize edilecek. Artan yabancı katılımcı ve satın almacıları ile Türk turizmciler için daha fazla iş fırsatı yaratan fuar ve konferansın, Avrasya Bölgesi ağırlıklı olmak üzere dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen satın almacılarla Türk turizm sektörü arasında verimli bir iletişim köprüsü olması hedefleniyor.



## Çocuk Tiyatrosu Yonca'nın Rüyası

26 Kasım Perşembe günü İzmir Sanatta saat 11:00 ve 16:00 saatlerinde oynanacak olan Yonca'nın Rüyası adlı çocuk tiyatrosunun biletlerini İzmir Sanat ya da Alsancak, Karşıyaka D&R'den temin edebilirsiniz.



## Kuşlar Mahkemesi

## İzmir Devlet Tiyatrosu Çocuk Oyunu "Kuşlar Mahkemesi"

Yaşarken hepimizin karşılaştığı engeller var. Peki doğarken bir engelle aramıza katılanları, en son ne zaman düşündük...Birlik-beraberlik ve hoşgörü üzerine, neşeli bir çocuk oyunu Kuşlar Mahkemesi...

29 Kasım Pazar günü Karşıyaka Ragıp Haykır Sahnesinde saat 11:00 ve 14:00' da sahne alacaktır.

# KISA KISA



## Engelleri birlikte aşalım

3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nüz kutlu olsun. Toplumun engelliler konusunda dikkatini çekebilme ve daha duyarlı olmalarını sağlamak için her yerde çeşitli etkinliklerle kutlamalar düzenleniyor. İzmir'de yaşayan engellilerin yaşam kalitesini arttırmak için bir dizi çalışma yürüten İzmir Büyükşehir Belediyesi, engellilerin hizmet aldığı Kültürpark'taki Engelliler Eğitim Merkezi'ni Türkiye'nin en donanımlı Engelliler Merkezi haline getirme yolunda hızla ilerliyor. Merkezin 293 17 37 no'lu telefonu ile mesai saatleri içinde engelli vatandaşlarımız ve yakınlarına bilgi ve danışmanlık hizmeti veriliyor.

Engelli Eğitim Merkezi ve engelli vatandaşlarımıza yönelik diğer çalışmalara, sağlanan kolaylıklara [www.izmir.bel.tr](http://www.izmir.bel.tr) adresine girerek hizmet icliberi-merkezler-engelliler merkezi seçeneklerini takip ederek öğrenebilirsiniz.



## Peter Pan Müzikali İzmir'de

Dünyaca ünlü çocuk müzikali Peter Pan, İzmirli sanatseverlerle buluşacak. Oyunun kentteki ilk gösterimi 17 Ekim'de Konak'taki Atatürk Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilecek.

## İzmir Programı Şöyle:

- 01 Kasım Pazar 12:00-15:00
- 04 Kasım Çarşamba 11:00-14:00
- 15 Kasım Pazar 11:00-15:00
- 19 Aralık Cumartesi 12:00-15:00
- 23 Aralık Çarşamba 11:00-14:00
- 27 Aralık Pazar 12:00-15:00



## Hediyelik Eşya Günleri 09

17-31 Aralık 2009

Ziyaret Saatleri: 11:00 - 22:00

İzmir Uluslararası Fuar Alanı 2 Nolu sergi salonu

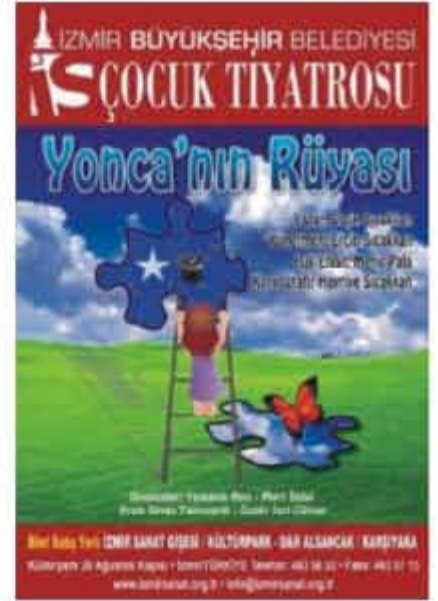


Travel TURKEY İzmir  
2009

Uluslararası İzmir Fuar Alanı, Kültürpark, İzmir

Turizm profesyonellerinin buluşma noktası...

Türkiye'nin turizm alanındaki en önemli buluşmalarından biri olan Travel Turkey İzmir Turizm Fuar ve Konferansı, bu yıl 10-13 Aralık 2009 tarihleri arasında İzmirde Uluslararası İzmir Fuar Alanı'nda organize edilecek. Artan yabancı katılımcı ve satın almacıları ile Türk turizmciler için daha fazla iş fırsatı yaratan fuar ve konferansın, Avrasya Bölgesi ağırlıklı olmak üzere dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen satın almacılarla Türk turizm sektörü arasında verimli bir iletişim köprüsü olması hedefleniyor.



## Çocuk Tiyatrosu Yonca'nın Rüyası

26 Kasım Perşembe günü İzmir Sanatta saat 11:00 ve 16:00 saatlerinde oynanacak olan Yonca'nın Rüyası adlı çocuk tiyatrosunun biletlerini İzmir Sanat ya da Alsancak, Karşıyaka D&R'den temin edebilirsiniz.



## İzmir Devlet Tiyatrosu Çocuk Oyunu "Kuşlar Mahkemesi"

Yaşarken hepimizin karşılaştığı engeller var. Peki doğarken bir engelle aramıza katılanları, en son ne zaman düşündük...Birlik-beraberlik ve hoşgörü üzerine, neşeli bir çocuk oyunu Kuşlar Mahkemesi...

29 Kasım Pazar günü Karşıyaka Ragıp Haykır Sahnesinde saat 11:00 ve 14:00' da sahne alacaktır.



25 Ağustos 15 Eylül tarihleri arasında İzmir Kalkınma Ajansı Sosyal Kalkınma Mali Destek Programı çerçevesinde desteklenen Bozköy Sanat Köyü projesi kapsamında bu yıl ilki düzenlenen Plastik Sanatlar Sempozyumu'nun teması yörenin mitolojik ve tarihsel geçmişinde yaşanmış olan ve günümüze dek uzanan yalnızlaşmanın kişisel ve toplumsal boyutta ele alınması olarak belirlenmişti. Mitolojideki



dev Mimas'ın yörede yaşamış ve ölmüş son dev olması, Şeyh Bedrettin yandaşlarının Karaburun'da kılıçtan geçirilerek adanın yıllarca iskana kapatılması, Cumhuriyet döneminde yarımada nüfusunun önemli bir kısmını oluşturan Rumların mübadele nedeniyle yarımadaı terk etmeleri ve

## Karaburun Bozköy'de "Plastik Sanatlar Sempozyumu" yapıldı.

günümüzde ekonomik nedenlerle gençlerin şehre göçü, nüfusun %80'ini oluşturan yalnız yaşlıların ölümü bekleşleri, hem yöre hem de dünya insanının sorunu olan yalnızlık (YALNIZ DEVLER) katılımcı sanatçı ve konuşmacıların ana temaları olarak belirlendi.

Katılımcı sanatçılar ve bilim insanları tema sınırları içinde 21 gün boyunca sanat eserlerini ve çalışmalarını gerçekleştirdiler. Ortaya çıkan



eser ve çalışmalar sempozyum sonrasında ilk olarak Konak Belediyesi Güzelyalı Kültür Merkezi'nde sergilendi. Ekonomik desteği İzmir Kalkınma Ajansı, Karaburun Kaymaklığı, Karaburun Belediyesi ve sponsorlar tarafından karşılanan



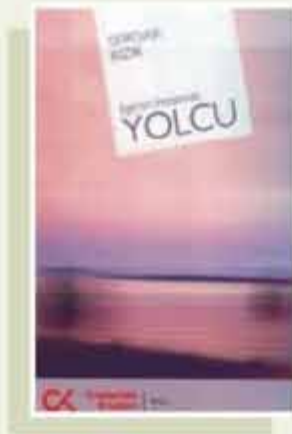
sempozyum organizasyonunu Bozköy Kültür Sanat ve Sosyal Gelişim Derneği, katılımcı sanatçılar ve bilim insanları birlikte üstlendiler.



**Atölye çalışmalarına katılan sanatçılar:**

Reyhan Abacıoğlu, Seyhan Boztepe, Antonio Cosentino, Tülay Çelikel, Cemal Demir, Günay Demir, Mustafa Horasan, Selahattin Kara, Burcu Pelvanoğlu, Ata Türk, Selahattin Yıldırım ve Erdoğan Zümrütoğlu.





## Ege'nin İmbatında Yolcu / Serdar Kızık

Arayıştır, içindeki sestir yola çıkar. Bilmezsin, neler olur. Bazen yol çizer rotayı, sen değil. Bazen derin bir yaradır, yarılar gerçekler, ince bir çatlakla kalbe yürümüş haksız ve derin bir sızı, yolculuğu başlatır.

Bir gitar sesi, ya da uzaklardan gelen senfoni kıyıda, kumsalda, ormanı eşlik eder yola...

Her yolcululuğun kendi hali, her yolun sonu vardır.

Yine de yol ve yolculuk adamına göre değişir...

Şimdi aya dokunmanın da tam zamanı. Kesindir sessizliğin sesini duyacak, sözlüğünü bulacaksın.

Yollara düş, derin hüznlerin, çağlayan coşkuların büyüdüğü kıyıya doğru yürü, hayatı iskalama. Korkma rüzgârın yoksa da. Ama kimseleri yollarda bırakma. Hoşçakal demeden ayrılma. Alakasız ama bence de mutlu aşk yok hayatta. Yolundasın, karşılaşmamız an meselesi...



## Kayıp Gül Serdar Özkan

Kayıp bir ikizin izinden San Francisco'dan İstanbul'a, güllerin ve düşlerin dünyasına uzanan gizemli bir yolculuk...

"Hatırlıyor musun, güneşli günlerde sana akın akın koşanlar güz gelince bir bir terk etmeye başlıyorlardı seni. Kış iyice bastırınca da hiç kimseyi bulamıyordun yanında. Gururun seni yalnız bırakıyordu ve o kuru gururun yüzünden ağlayamıyordun bile. Bahardaki övgüleri seni ne kadar yükselmişse, sonbahardaki düşüşün de o denli yüksekten oluyordu.

Havanın değişmesi yerle bir ediveriyordu seni... Oysa bir gül için bu böyle mi? Bir gül için, güz demek, yağmur demek. Güz demek, bahara hazırlık demek...

Üzgünüm dostum ama, sana tutkuyla bağlananlar bir gün seni terk edecekler. Çünkü onlar sana değil, kendi tutkularına tapıyorlar yalnızca. Ve bir gün gelecek, o tutkuları başka bir tanrıça bulacak. Senden daha güzel, daha güçlü bir tanrıça! İşte o zaman sen unutulacaksınız. Kendini onların övgüleriyle var ettiğin için de, unutulduğunuz zaman yok olup gideceksin.



## Pál Sokağı Çocukları Ferenc Molnár

Çeviren: Tarık Demirkan

Dünyanın Bütün Çocukları Pál Sokağı'ndandır!

Nemecsek, Bokave Pál Sokağı'nın diğer çocukları bundan tam yüz yıl önce, Budapeşte'de yoksul bir semt olan Józsefváros'tan yola çıktılar. Bugün artık bütün dünyada tanınıyorlar. Ve onlar önem verilen de-ğerler uğruna her şeyin göze alınmasını ve "ihanete" karşı "kopmaz dostluğu" temsil ediyorlar. Aradan geçen bunca yıla rağmen hâlâ genç, hâlâ kararlı ve hâlâ inançlılar. Çünkü Pál Sokağı Çocukları, zamandan ve mekândan bağımsız, kendi yolunda yürüyen bir edebiyat şaheseri. Hâlâ çocukların gözdesi, çünkü insanı gerçekten insan yapan en önemli değerleri, abartısız, ama tartışmasız bir şekilde çocukların dünyasına sunabiliyor. "Oyun ya da ciddi mücadele", "dostluk ya da ihanet", "birbirine kenetlenme ya da gruplara bölünme", "her şeye rağmen var olma ya da sevdiği şeyler uğruna ölümü göze alma", "tek başına kalma ya da bir gruba ait olma" ikiliklerinin çocukların dünyasında da yaşanabileceğini gösteriyor. İyiliğin ve dürüstlüğün ölümsüzlüğünü kanıtıyor.



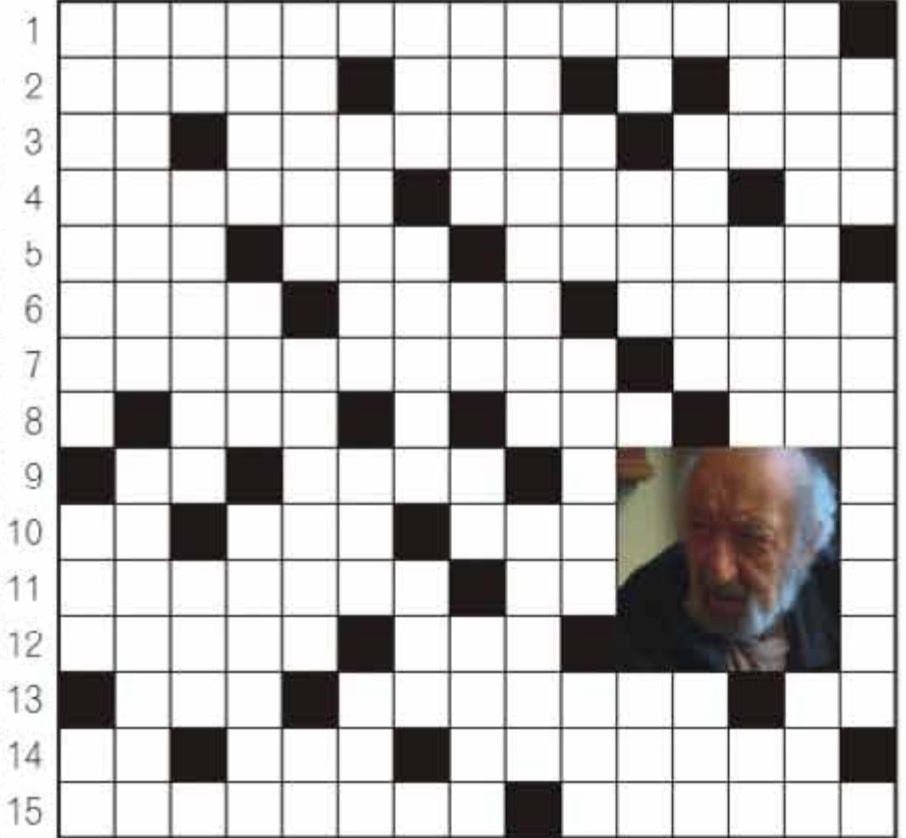
## SOLDAN SAĞA

1- Papa Beşinci Paul tarafından kitaplarını retkik için bir komisyon kurulan ve dünyanın döndüğü iddiasından vazgeçmesini istenen, yetmiş yaşında girdiği hapisanede yaşamını yitiren, modern fiziğin ve teleskobik astronominin kurucularından olan İtalyan bilim adamı. 2- Çanakkale'nin peyniriyle ünlü ilçesi - Noktalar arası iletişim kuralı anlamına gelen bilgisayar terimi - Niteliği düşük, eski, elde kalmış. 3- Lityumun simgesi - Çift deste kağıtla oynanan bir tür iskambil oyunu - Selenyumun simgesi. 4- Karşılıksız yardım, kayra - Büyüme evresini tamamlamış fakat henüz dölenebilecek duruma gelmemiş dişi gamet Türk malını simgeleyen harfler. 5- Osmanlı Devleti'nde Macaristan ve Hırvatistan'da sancak beylerine ve küçük prenslere verilen unvan - Eski dilde yarı - Antalya - Kaş yakınlarında bulunan Likya uygarlığı-na ait batık şehir. 6- Bir ışık veya ısı kaynağından yayılan ışınların toplandığı yer, mihrak - İç içe geçmiş renkli halkaları bulunan bir hedefe, belirli bir mesafeden küçük oklar atarak oynanan bir tür oyun - İslam inancında yeni doğan çocuk için kesilen kurban. 7- 2002 yılında PEN Yazarlar Derneği tarafından Nobel Edebiyat Ödülü'ne ülkemizden ilk kadın yazar aday olarak gösterilen, öykü kitaplarının yanı sıra Tuhaf Bir Kadın(1971), Mektup Aşkla-rı(1988) ve Üç Başlı Ejderha (2005) gibi romanları da bulunan yazarımız - Sayısal sonuç. 8- Beyin dalgaları aktivitesinin elektriksiz yöntemle izlenmesini ölçen yöntemini kısa yazılışı - Farsçada aslan - Eziyet, üzüntü. 9- Satrançta bir taş - Familya. 10- Bir sözcüğün kısaltılarak yazıldığı belirten harfler Ankara' nın kısaca yazılışı - Türk Standartları Enstitüsünü simgeleyen harfler. 11- Otizm belirtileri gösteren kişi Birleşmiş Milletler'in uluslar arası simgesi. 12- Giysi, perde vb.nin kenarlarına dikilen kırmalı veya buzgulu sus, fırfır - Ani frenlemelerde tekerleklerin kilitlenmesini önleyerek direksiyondaki tam hakimiyeti sağlayan sistemlere verilen ad. 13- Herhangi bir ürünün Türk Standardı veya kriterlere uygun olduğunu gösteren belgelendirme - Müzik tarihindeki ilk milliyetçi bestecilerden biri olan, Çek müziğinin kurucusu kabul edilen piyanist, orkestra şefi, besteci - Namus. 14- Nikel elementinin simgesi - Sudan gelen sağlık anlamına gelen ve şifalı sularla yapılan kürü tanımlayan kelime - Müslümanların oruç tuttuğu kutsal ay. 15- Anatomi ile ilgili - Maydanozgillerden, kokulu tohumu hamur işlerinde ve rakı yapımında kullanılan bit bitki.

## YUKARIDAN AŞAĞIYA

1- Çanakkale savaşında kanlı çarpışmalara sahne olan yarımada - Kuruyarak veya cürüyetek içi boşalmış olan - Eski bir olumsuzluk eki. 2- Pierre Loti'nin 19. yüzyıl İstanbul'unu anlattığı romanı - Periyodik tablounun 7 A grubunda bulunmasına rağmen halojen sayılmayan radyoaktif element. 3- Türkçe' de isimden sıfat türeten bir yapım eki - İhsan, lütuf - Kaldırım. 4- Kendisine inanılan, güvenilen kimse - Güreşte bir oyun - Tremolitin bozulmasından oluşan, lifli, kırılmadan bükülebilen ve ateşte ni-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



teligi değişmeyen bir mineral. 5- Ekim Devrimi'nin lideri ve Sovyetler Birliği Komünist Partisi' nin ilk başkanı olan Rus sosyalist politikacı - Denizcilikte yasa veya laçka edilen bir halatın kısa bir süre elde tutulup bırakılmaması için verilen emir - İtalya'da bir ovaya da adını vermiş olan ırmak. 6- Şekerin kaynatılarak katılaşması yolu ile yapılan, renkli ve kokulu, ağızda güç eriyen şeker - Bir sayı - Bir rüzgar ismi. 7- İngiltere'de kullanılan yaklaşık 28 gr ağırlığında bir ağırlık ölçüsü birimi - Dişi geyik, ceylan - Şaman. 8- Pandispanya türünde bir tür pasta - Rubidyumun simgesi - Bir gıda maddesi - Sert, katı, sağlam. 9- Her dizinin ilk harfi yukarıdan aşağıya doğru okunduğunda anlamlı bir sözcük çıkacak biçimde düzenlenmiş şiir - Köpeğin arka ayakları üzerinde durması. 10- İsyen eden, isyankar - Bir mantarla bir su yosununun ortak yaşamıyla ortaya çıkan bitkilerin genel adı - Fakat. 11- Halk ağzında köpek - Dolaylı anlatım - Eski dilde ekmek. 12- Kauçuk, ipek, pamuk veya yün karışımı bir tür yapma kumaş - Üyc. 13- Delici kılıçla oynanan, hedef bölgesi bütün vücut olan bir tür kılıç oyunu - Yunan mitolojisinde zafer tanrıçası- Başta gelen, önde

giden. 14- Jüpiter'in uydularında biri - Bir taşıın kayma ması için tekerlekleri altına yerleştirilen tahta, plastik vb.engel - Özellik-le Tokat, Erzincan, Ela-zığ dolaylarında korku, şaşma,hayranlık bildirmek için kullanılan bir ünlem. 15- Ün, şöret-Bulmacada fotoğrafı görülen dünyaca ünlü fotoğraf sanatçımız.

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

Geçen Sayının Çözümü

# Yeni bir hayatın heyecanı hiçbir şeye benzemez!



www.irenbe.com.tr

*Kadın Sağlığı*

*İnfertilite (Kısırlık) Tanı ve Tedavisi*

*Tüp Bebek / Mikroenjeksiyon*

*TESA / TESE*

*Gebelik Takibi / 3 Boyutlu Ultrason*

*Yüksek Riskli Gebelikler ve Amniosentez*

*Menopoz*

*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları*



Özel İrenbe Kadın Hastalıkları  
ve Doğum Dalı Merkezi, Tüp Bebek Merkezi

BİR SOLUKTA SİZİ HAFİFLEMeye DAVET EDİYOR.

DERMATOLOJİ

METABOLİZMA

ENDOKRİNOLOJİ

BESLENME

SAGLIK

KÖZMETOLOJİ

Uz. Dr. Didem Dereli  
Uz. Dr. Selçuk Özyurt  
Dyt. Aslı Kinsız  
Dyt. Yeşim Arslan



**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





