

İRENBE®

İnandılar, Sabrettiler ve
Başardılar

@gurme_izmir

+1 Down Cafe ile
Hayatları Değişti

İzmir
Anneleri

Lohusalık

Kadınlarda Bezdiren Kasık Ağrıları:
Kronik Pelvik Ağrı



TEMmuz 2018 37. SAYI

Kapak

Miray - Ömer ENGİN

İmtiyaz Sahibi - Yayın Yönetmeni

Hüseyin ERDOĞAN

herdogan_71@hotmail.com

Yazı İşleri

Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com

Sorumlu Müdür

Nurten GEBOLOĞLU
ngabol@irenbe.com

Reklam Koordinatörü

Demet Özler
info@demetozler.com

Röportaj

Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com

Kapak Tasarımı

Mustafa Uysal Profesyonel Fotoğrafçılık

Sayfa Tasarımı

Seda Kalkan
info@demetozler.com

Kültür - Sanat ve Haber

Müşüm DUMAN

Yayın Türü

Sürekli Yayın

Baskı

Arkadaş Matbaacılık
Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti.
1258 Sk. No: 22 Kahramanlar / İZMİR
Baskı Tarihi: 09.07.2018

Yapım

Demet Özler Ajans

Yasal Haklar

İrenbe dergisinde yer alan yazı ve resimlerden kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarına aittir.

İRENBE

Kadın Hastalıkları ve Doğum Dalı Merkezi Tıp Bebek Merkezi
Talatpaşa Bulvarı 1436 Şk. No:8 Pk. 35220 Alsancak - İZMİR
Tel: 0232 464 58 88 / Faks: 0232 464 58 89

EDİTÖR KÖŞESİ



“Kelebeklerin bile çocuklardan daha uzun yaşadığı bir coğrafyada size hangi şiiri yazayım”

Ahmed Arif

#leyla #eylül #cocuk #cocukistismarinahayır
#istismardeğilcinayet #adaletistiyoruz #sessizkalma

Nurten GEBOLOĞLU



İÇİNDEKİLER

4

BİZİM HİKAYEMİZ / AZİM VE MUTLULUK

Sevilay Gümüş

8

KADIN SAĞLIĞI / KRONİK PELVİK AĞRI

Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ / Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

10

BİZİM HİKAYEMİZ / İNANDILAR, SABRETTİLER VE BAŞARDILAR

Zeyneb Esra Memiş

14

PSİKOLOJİ / CİNSELLİK

Pınar Ersöz Tezer / Psikolog

16

BİZİM HİKAYEMİZ / BAŞARACAĞIMIZA İNANDIK

Miray Engin

20

PSİKOLOJİ / ANNE VE BEBEK

Sinem Demirel BALCI / Uzman Psikolog

22

PSİKOLOJİ / ÇOCUK GELİŞİMİ

Nur Eda KASAP SÜSLÜ / Yazar, Eğitimci ve Yaşam Koçu



AZİM Ve MUTLULUK



Zorlu bir tüp bebek tedavisi geçiren Sevilay Gümüş, tam vazgeçmek üzereyken her seferinde yeniden azimle tutundu 'bebek sahibi olma' hayallerine...

İnancını hiçbir zaman kaybetmedi. Eşinin desteğiyle de mücadeleyi hiçbir zaman bırakmayan Sevilay Gümüş, iç sesinin peşinden koşarak ilk göz ağrım dediği, güzeller güzeli kızı 'İLKE'ye yıllar sonra kavuştu.

'İrenbe bizim için hayatımızın anlamı, mutluluğumuzu ifade ediyor' diyen Sevilay Hanım'dan zorlu ama sonucu mutluluk gözyaşları ile biten hikayesini dinledik...

KADINLARDA BEZDİREN KASIK AĞRILARI: KRONİK PELVİK AĞRI



Dergimizin bu sayısında sizlere özellikle kadınları bezdiren, hekim hekim gezdiren ve "acaba bende mi bir sorun var, hiç kimseye ağrımı anlatamıyorum, psikolojik deyip geçiyorlar" dedikten bir durumdan bahsedeceğim: Uzun süreli kasık ağrıları; Kronik Pelvik Ağrı.

Kronik Pelvik Ağrı nedir?

Kronik Pelvik Ağrı (uzun süreli kasık ağrıları), kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülen, en az 6 ay süre ile var olan devamlı veya aralıklı olarak göbük altındaki karın kısmında özellikle kasıklarda hissedilen ağrıdır.

Bu ağrılar kişiyi hekime gitmeye zorlar ve yaşam kalitesini bozar.

Kronik Pelvik Ağrı neden önemlidir?

Kronik Pelvik Ağrının önemi büyüktür; kadın hastalıkları polikliniklerine başvuran 10 kadından birinde, rahim alınması (histerektomi) ameliyat uygulanan 10 kadının 4 ünde ameliyat nedeni KPA'dır.

Kronik Pelvik Ağrı ne kadar sıkırtır?

Yapılan araştırmalar yaklaşık 6 kadından birinde kronik pelvik ağrı olduğunu göstermiştir.

Kronik Pelvik Ağrının kadında yaratabileceği olumsuzluklar nelerdir?

KPA, Fiziksel kısıtlanmanın yanı sıra yorgunluk, depresyon ve cinsel yaşama olumsuz etkiler yapabilmektedir. Kronik pelvik ağrısı olan kadınların %50'sinde depresyon olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak yaşam kalitesi belirgin bir şekilde bozulmaktadır.

Kronik Pelvik Ağrıda neden ağrı uzun sürelerde devam eder?

Ağrı hissi vücudumuzda çeşitli uyarılara karşı tepkidir. Travma, iltihabi durumlar, kanlanma sorunları gibi durumlarda hasarlanan dokudan salınan maddeler sinir uçlarını uyarıcı rol oynar.

Sinirler (afferent duyu lifleri) bu uyarıyı omurilik arka boynuz kısmına (medulla spinalis dorsal horn) taşırlar.

Bu bölgede artan bazı maddeler (Glutamat ve P maddesi) artar ve bu durumda allodini denilen durum ortaya çıkar; yani ağrısız uyarılar bile ağrı hissinin alınmasına yol açar.

Bu durum devam ettikçe beyine de bu bilgiler iletilerek ağrı merkezi bir hal alır ve uzun sürelilik haline döner.

Kronik Pelvik Ağrının nedeni nedir?

Kronik Pelvik Ağrı nedenleriyle ilgili önemli husus şudur; olguların %50'sinde birden fazla neden vardır.

Bu nedenle, kronik pelvik ağrılı kişilerde tıbbın farklı branşları birlikte neden ve çözüm arayışına girerler.

Genel olarak nedenleri şu şekilde özetlemek mümkündür:

Kadın Hastalıkları ile ilgili Nedenler

- Endometriozis ve Adenomyozis: rahim iç zarının rahim dışında yerleştiği durumdur. Farklı yerler de görülebilir ör: karın iç zarı, yumurtalıklar, bağırsakların üzeri, idrar torbası vb. Eğer yumurtalıklarda kist şeklinde olursa, içindeki erimiş çikolata renkli sıvıdan dolayı "çikolata

İNANDILAR SABRETTİLER Ve BAŞARDILAR

Zeyneb Esra ve Yiğit Memiş çifti, 2006 yılında birbirlerini çok severek evlendiler. İki senenin sonunda çocuk sahibi olmaya karar veren çiftin yolu 2009 yılında İrenbe ile kesişti. Güven, samimiyet ve inanç ile mutlu sona ulaşan Memiş çifti ilk olarak oğulları Çınar'ı kucagina aldı. Oğlu Çınar'ın ve eşi Yiğit Bey'in ısrarları sonucu ikinci bir bebek sahibi olmaya karar veren Zeyneb Esra Hanım, 2010 yılında elde edilmiş olan embriyoların kullanılmasıyla 2017 yılında güzeller güzeli kızı Defne'ye de kavuştu. Şimdi onlar dört kişilik bir çekirdek aile... Gelin bu umut dolu hikayeyi onların ağzından dinleyelim.



Dikkat!

TABULARINIZ

CİNSEL HAYATINIZI YÖNETİR



Sağlıklı bir cinsel yaşam, sağlıklı bir ilişkide oldukça önemli bir parçadır. İlişkilerde iletişim sadece sözel olarak yer almaz. Cinsellik içerisinde de iletişim bulunmaktadır. Yığınla tabumuzun, yanlış inancımızın olduğu bir cinsellikte iletişim kazaları yaşayabiliriz. Davranışlarımıza farklı anlamlar yükler, sonuç odaklı olur, partnerimizin zihninden geçenleri okumaya çalışırken yaşamamız gereken özgürlüğü yaşayamaz olabiliriz. İyi gitmeyen cinsellikte aramızdaki paylaşım düzeyi düşer, ilişkinin enerji kaynakları azalır.

“BAŞARACAĞIMIZA İNANDIK VE ASLA YILMADIK”

Miray ve Refik Engin çiftinin tek hayali bir bebeklerinin olmasıydı. Ve beklenen haber geldi...

Keyifli bir hamilelik süreci yaşayan Miray Engin, eşinin de desteğiyle moral ve motivasyonunu hiç kaybetmedi.

Oğulları Ömer'e sağlıklı kavuşacakları günü ipe çeken Engin çifti, bu hayallerine İrenbe ile kavuştu. Şimdi bu süreçte yaşananları mutlu çiftimizden dinleyelim...



“LOHUSALIK,,

Bir bebeğin dünyaya gelmesi, eşsiz bir mucizeye tanıklık etmek gibidir. Minik bir bebeğin doğuşu, tüm insanlığın bir bedende yeniden doğuşudur aslında... Sana emanet edilen bir beden ve büyük bir ruh var. Gelişikle, evdeki tüm enerjiyi bir anda değiştiren, gözlerindeki ışıktan, kokusundan, kalbinin nasıl yumuşadığından, sesinin nasıl incelikli tatlı bir hale geldiğinden, daha önce “yapamam!” dediğin birçok şeyi yapabilmenden, sabrından anlarsın o ilahi kaynaktan gelenin ne büyük bir mucize olduğunu...

Gelen “Yeni dünya” tüm güzellikleriyle birlikte, bir takım zorlukları ve sorumluluklarını da getiriyor elbette. İlk olarak en keyifli olmakla birlikte en zorlu aşama lohusalık...



Bebekle ilgili tecrübeli olmayan, bizim gibi çekirdek ailelerde büyümüş, doğum nedir, lohusa nedir görmemiş, ucundan kıysından geçmemiş annelerin, doğum sonrasına dair hayalleri çok farklıdır. Tüllerle süslenmiş bir yatak, beyaz lohusa geceliği, kırmızı taç, beşiğinde usulca uyuyan bir bebek. Sessiz derli toplu huzurlu bir ev, herkes başınızda pervane olmuş, arada bir rüylü terliklerinizi giyip dolanıyor sunuz, yataktan hiç çıkmadan dinleniyorsunuz. Bu rozpembe hayallerini dağıtmak istemem ama doğumdan sonraki sert bölüm, büyük imtihan ve asıl macera şimdi başlıyor. Öncelikle büyük bir ameliyat geçirdin,

hem de tüm hareketlerimizde etkilenen karn bölgesinden ve bu demek oluyor ki, basit bir yataktan doğrulma hareketi yapman bile on üzerinden dokuz bir ağrıyı göze alman demek, sen bir de bebeği kucağında tutup emzirmeye çalışacaksın(!) Normal doğum da olsa sezaryen de olsa kanamaların olacak, hem de çok yoğun. Bunun için yetişkin pedi ve hasta bezi kullanman, yedekte giyini çıkarması kolay olan birkaç gecelik bulundurman yatağın selameti açısından iyi olur. İlk başta seni ve bebeği görmeye gelen giden seni mutlu etse de, gece sadece annene ya da güvendiğin bir büyüğüne ihtiyaç duyacaksın. Sen daha kendinle uğraşırken, ağrıların varken, ameliyattan çıktın kendini kirli hissederken, bir an evvel banyo yapmak isterken, kimseyi göreceğ gözün olmuyor.

“Emzirmeyi herkesin içinde yapmal. Bak işte sütün gelmedi, vah vah bebek aç kaldı, al kucagina hadi bir daha dene” deyip kaygı düzeyini yükselten insanlar olduğu müddetçe zaten sütün geleceği varsa da gelemes. Onun için yatıp dinlen, bebeğine bak hareketlerini izle. Konuş onunla, sanl, öp, kokla, gül, neşelen aylarca beklediğin andasın; ruh halin ne kadar pozitifse, bebeğin kendini o kadar güvende ve iyi hissedecek, sütün de kendiliğinden gelecektir.

Emme refleksiyle doğdu zaten, sen emzirmeyi, o emmeyi öğrenecek. Yavaş yavaş birbirinize uyum sağlayacaksınız. En uygun pozisyonu deneyecek, yavaş yavaş Bulacaksınız. Çene kasları henüz gelişmedi, iki emecek bir uyuyacak. Buradaki asıl zorluk meme ucunda oluşan çatlaklar.

Olmadıysa, yaşamadıysan şanslısın, tahtalara vur ve emzirmenin tadını çıkar.

Ancak bu acıyı sanırım ki çeken bilir. Öyle bir sızlama ve acı ki utanmasan zırl zırl ağlarsın. Eşime bacağımı acıtana kadar sıkmasını söylüyordum. Diğer acıyı bastırın da emzirmeye başlayabileyim diye. Bir iki dakika sonra ilk acısı geçince biraz hafifliyor ya da beyin artık yapacak bir şey yok bu acı seviyesine alışacaksınız diyor.

Bir sonraki emzirmede yeniden acı, alıyorsun eline bebeğini, yaklaşıp kendini hazırlıyorsun, kendini dağarcasına veriyorsun memeyi, yine o büyük acı, çığlık atmak istiyorsun. Forumlarda araştırıyorsun, her türlü tıbbi ve alternatif yöntemi deniyorsun, kremler, jeller ayıya çekirdeği özü...

Ne iyi gelirse onu kullan derim, dene ama pes etme, birkaç hafta sonra bu da geçecek, artık o emmeyi sen emzirmeyi biliyor ve bundan keyif alıyorsun

ANNE- BABA DAVRANIŞLARI VE ÇOCUKLARDAKİ ETKİLERİ



Annelik mola vermeden günün her saati devam eden bir iştir aslında. İştir çünkü, yeni bir "insan yetiştirmek" başlı başına bir iş. Anne olmak büyük bir emek, sabır ve tutarlılık ister. Aynı şekilde Baba olmak da. Ancak, Babalar biraz daha rahat bu konuda. Daha sonra babalar için de söyleyeceklerim olacak. Önce bayanlar diyerek, annelerimizden başlamayı arzu ettim.

Annelik büyük bir özveriyle beraberinde getiriyor. Sürekli bir emek ve özen gerektiriyor. Anne olanlar ne demek istediğimi daha iyi anlayacaklardır. Emek vermediğiniz hiç bir işin sonucunu da alamazsınız. Eğer siz çocuğunuza zaman ayırırsanız ona göre de sonuç alırsınız.

Bazen soruyorlar. "Çok ilgileniyorum ancak neden bir yere gittiğimde sözümü dinlemiyor?"

Diyorum ki, "Siz gittiğiniz yerde çocuğunuza yeterli ilgiyi gösterebiliyor musunuz?" Genellemeyi arzu etmiyorum; ancak, yanıt çok değişmiyor. "Tabii ki evet"

Peki "Onunla orda kısacık da olsa oyun oynuyor musunuz?"

"Dikkatini başka yöne çekebilecek şekilde ilgi gösteriyor musunuz?" Çoğu kişi "bazen" demiş olsa da yazık ki "hayır".... Annelik bu nedenle yirmi dört saat devam ediyor. Aynı özeni aynı emeği aynı sabrı sürekli gösterebilmek gerekiyor. En azından altı yaşına kadar. Oyun çağı bitinceye kadar çocukla gittiğiniz her yerde onun dikkatini çekebilecek küçük küçük oyunlar oynayabilmeniz, inanın sonuç hem sizin, hem çocuğunuz için farklı olur. Elbette tek Anne için değil bu söylediklerim Babalar için de geçerli.

Şöyle bir manzara düşünün. Bir çocuğunuzun aşına olduğu bir tablo olsa gerek. Alışveriş merkezindeyiz. Küçük çocuğunuz yeni bir oyuncak, olmadık bir eşya ya da yapamayacağınız bir şey için ısrar ediyor. "Olmaz" deyip devam ediyorsunuz. Oysa çocuklar çok karardır. (Bu kararlılığımız hayat boyu devam edebilse) Ve ısrarları devam ediyor Hatta ağlamaya kadar uzuyor. O anda hem siz sinirleniyorsunuz, hem de çocuğunuz. Sizin olmazlannız, onun ağlaması devam ediyor. O anda biraz sakin olmaya özen göstererek, niçin olamayacağını açıklayabilmeniz durum biraz olsun kolaylaşır. Ya da o anda hemen onun dikkatini çekebilecek bir oyun başlatabilmeniz o ruh halinden/ olaydan çocuğu kurtarmış olursunuz. (Bunları söylemek çok kolay uygulamak bu kadar kolay değil diyor gibisiniz.) İnanın değil. Yeter ki siz gerçekten sakin ve anlayışla yaklaşın. Sinirlenmek olayın tırmanışı arttırmaktan başka bir işe yaramıyor. Bilmek, Yapa-bilmek! Aslında empati devreye giriyor. Çocuğun esas ağlama nedeni ne?

Oyuncağı/ olmadık bir şeyin alınmaması mı? Yoksa neden gösterilmeksizin "olmaz" denmesi mi?

Çocuklara her şeyin bir sonu olduğu

öğretilmeli. Kazanılan ve harcanılanın bir sonu olduğu anlatılmalı. Hem de en küçüklükten itibaren. Ağlamanın olayların çözümünde etkili olmadığı bilmeli ve anlatılmalı. Gözyaşları bir koz değil. Sadece duygunun ifadesi olduğu öğretilmeli. Çocuklara aşındırıcı ifadelerin kullanılmaması gerektiğini düşünüyorum. Ya da olabildigince, elden geldigince az diye düzelteyim.

Bunun yanında yaptıklarının da, sorumluluğunu üzerlerine alıp, bu sorumluluk bilinci ile sonuçlara katlanmaları gerektiğini de inanıyorum.

Çocuklarla her hafta buluşuyorum. Zaman zaman çalışmada beni dinlemek yerine birbirleri ile konuşmayı, şakaşmayı, bağırıp çağırmayı tercih ediyorlar. Böyle anlarda susup bakıyorum. Sonra da "Şu an tercih anı, ya böyle devam edeceğiz. Ya da ben deney malzemelerini toplayacağım."

Eğer susup dinlerlerse devam ediyoruz. Ancak o kargaşa anı devam ederse, malzemeleri toplayıp kaldırıyorum. Sonra da üstüne konuşuyoruz. Neden böyle oldu diye? Hepsi çok akıllı bilinçliler. "Biz dinlemedik, tercihimizi konuşmaktan yana kullandık" diyebiliyorlar. O zaman diyorum ki, "Sizce bundan sonra nasıl davranmalıyız?"

"Deneylerimize devam edebilmek için, nasıl terdih yapmalıyız?"

Eğer o anda malzemeyi toplamamış olsam davranışlarının sorumluluğunun farkına varmayacaklar. Sonucu gördükleri an, bir daha ne olabileceğini biliyorlar. Tehdit etmek yerine, göstermek bence doğru olanı. Ayrıca böyle davrandığınız an sizin kararlılığınızı görüyorlar. "Bak toplanım, bak susun" tarzı konuşmalar bana göre tehdit unsuru içeriyor ve çocuk sonuç görmemiş oluyor. Bir diğer önemli nokta, kendilerine "tercih" sordüğüm için, sonuç kendi tercihleri ile belirlenmiş oluyor. Daha sonra kaldığımız yerden, yeniden başlayarak devam ediyoruz. Hayatının sorumluluğunu öğrenebilmesi küçük yaşlardan itibaren başlıyor. Önüne tercihler koymak ve sonuçlarını anlatıp geri kalanı onlara bıraktığınızda, karar alma anlayışları gelişiyor. Daha mantıklı bakmaya başlıyorlar. Ancak sunduğunuz seçenekleri tutarlılıkla gösterebilmeniz gerekmekte. Çocuk sahibi olmak çok güzel bir duygu. Ancak onu hayata hazırlamak, kendi ayakları üzerinde durmasını sağlamak için her zaman emek vermemiz, sabırlı ve tutarlı olmamız gerekmekte.

Baba Davranışları'nın Etkileri

KENDİ HAYALLERİNE KAVUŞTU

ŞİMDİ SIRA OĞLU Ve GELİNİNİN HİKAYESİNDE...



İlk oğlu Burak'ı kucaklarına aldıktan sonra ikinci bir çocukları olsun isteyen Hayriye ve Mehmet Emekdaş çifti, zorlu bir sürecin ardından ikinci oğulları Arda'ya İrenbe'de kavuştular. İkinci oğullarını kucaklarına aldıktan sonra mutlu yuvalarına dönen Emekdaş çiftinin yolu, yaklaşık 5 sene önce Hayriye Hanım'ın geçirdiği rahatsızlık sonrası İrenbe ile kesişti. Kendini çok sevdiği doktoru Ümit İnceboz'a emanet eden Hayriye Hanım, başarılı ve rahat bir operasyonun ardından sağlığına kavuştu. Hayriye Hanım'ın İrenbe hikayesi ise henüz burada bitmedi. Şimdi oğlu Burak ile gelini Gülfidan, çocuk sahibi olmak için ilk adımlarını İrenbe'de attılar.

Demet Özler ajans

FARKLI DEĞİLİZ, FARKIN KENDİSİYİZ...

Sosyal Medya Yönetimi

Gazete-Dergi Reklamları

Web Tasarımı

Logo Tasarımı

Dijital Reklamlar

Açık Hava Reklamları

www.demetozler.com



Gülüşünüzü Güzelleştiren Estetik Diş Tedavileri



Modern toplumlarda bireylerin daha güzel görünmek adına diş ve yüz estetiği konusundaki arayışları devam etmektedir.

Bireyler; kendilerine hoş görünen yüzleri ve güzel gülüşleri örnek alarak; yüz estetiklerini geliştirmek ve gülüşlerinde pozitif etkiler oluşturmak için tedavi alternatiflerini değerlendirirler.

Ancak bu arayış içinde bir başlangıç noktası belirleme konusunda genellikle karar veremezler.

Yüz Estetiğinde GÜLÜŞÜN Önemi

Diş ve yüz estetiği içerisinde en önemli unsurun gülüş olduğunun bilimsel olarak kanıtlanmasından sonra 'Gülüşümüz bizim kartvizitimizdir' popüler söylemi önem kazanmıştır.

İnsan gözünün hareketlerinin incelendiği bir araştırmaya göre insanların karşısındakinin çoğunlukla ağız ve gözleri üzerinde odaklandığı bulunmuştur.

Ağzın ve gözlerin yüzdeki diğer yapılara kıyasla hareketli yapılar olması ve karşı gözün bu hareketleri takip ettiği düşünülebilir ancak dişlerin ve gözün yüzde oluşturduğu renk farklılıkları daha fazla dikkat çekmektedir.

Özellikle ağız bölgesinin yüzün merkezinde yer almasından dolayı gülüş, yüz estetiğinde çok önemli bir role sahiptir ve yüz estetiğinin en baskın elemanıdır.

"Gülüş karşımızdaki bireylerde sadece yüz çekiciliğini artıran bir algı oluşturmaz aynı zamanda psikolojik karakterimizi de yansıtır.

Gülüşümüzde istenmeyen değişimler olduğunda veya olmadığında karşımızdaki tarafından kolaylıkla algılanır ve değerlendirilir.

Gülüşün kişilik, zeka, güç, duygusal durum ve diğer insanlarla iletişim kurarken davranışlarımız üzerinde her zaman pozitif etkisi vardır. Bir kişiye gülüş estetiğini geliştiren küçük bir girişim uygulandığında kişinin kendine olan güven ve hayat kalitesinin arttığı davranışlarına aynen yansır ve etrafındakiler üzerinde pozitif etki bırakır."

Güzel Gülüşün Anahtarı: Dişler

Gülüş estetiğinin en baskın elemanı dudak ve yanaktan ziyade ön dişlerdir. Dişlere yapılan estetik uygulamalar daha genç ve daha çekici gülüşe ulaşmamızı ve bu sayede psikolojik açıdan bir iyilik halini beraberinde getirecektir.

Bundan dolayı yüz bölgesinde estetik şikayetleri bulunan hastaların öncelikle dişlerin doğallığını bozmayacak estetik diş tedavilerine ihtiyaçları vardır.

Günümüzde diş hekimleri ön diş restorasyonları için birçok tedavi seçeneğine sahiptir.

Ancak öncelikle estetik problemin kesin olarak belirlenmesi ve çözüm yollarının sunulması gerekmektedir.

Tedavi öncesi hastanın detaylı muayenesi çok önemlidir. Bu aşamada dişeti sağlığı, mevcut çürük ve oluşturma hızı, dişlerin kapanışı, dişlerin yüz profilindeki konumu ve olası ortodontik tel tedavisi gereksinimleri detaylıca incelenir.

Hastanın tedaviden beklentileri, restorasyonun beklenen dayanma süresi ve maliyeti göz önüne alınarak tedavi seçenekleri sunulur. Tedavi süresi ve yapılacak işlemin avantaj ve dezavantajları hakkında bilgi verilir.

Radyografiler, tanı modelleri, fotoğraflar veya bilgisayar görüntüleme programları kullanılarak son tedavi planlaması yapılır.

Bu noktada algnun durumuna göre dişlerin doğallığını bozmayan en koruyucu tedaviden başlayarak en uygun teknik seçilmelidir.



S.S. Bademler Teras Evleri Kooperatifi &

EGEKOOP
Rantın değil, halkın mimarı.



işbirliği ile...



**FAİZ
YOK
TAKSİT
VAR**



www.lacasaguzelbahce.com

0232 484 07 07 - 0232 754 25 50 - 0532 276 66 68
Güzelbahçe / Çamlı

Referanslarımız:

BADEMLER ÜZÜMLÜ YAPI KOOPERATİFİ - HEKİMBEY VİLLALARI - URLA ALTIN KÖY KOOP VİLLALARI - MANZARA KOOPERATİF EVLERİ
ASARLIK YAPI KOOPERATİFİ - MUTLU KÖY YAPI KOOPERATİFİ - MUTLU BODRUM GÜMBET YAPI KOOPERATİFİ - ESENBAG YAPI KOOPERATİFİ - MİLAS KAZIKLI KONUTLARI KOOPERATİFİ

"KORKMAYIN" DEVAM EDİN!

Herkesin bir hikayesi var. Luiza ve Erhan Karadeniz çiftinin de öyle... 10 yıldır evli olan Karadeniz çifti, geçtiğimiz sene oğulları Kemal'i kucaklarına almanın mutluluğunu yaşıyorlar. Normal yollardan hamile kalan fakat gebeliği bir türlü devam etmeyen Luiza Hanım, çareyi İrenbe'ye gelerek buldu... 2 kez aşılama, 2 kez de tüp bebek deneyen çift, 3. tüp bebek denemeleri sonucunda biricik oğulları Kemal'e kavuştular.

Eşi Luiza Hanım'ı 'kahraman' olarak tanımlayan Erhan bey, eşinden desteğini bir saniye olsun esirgemedi. Başarı ve mutlulukla sonuçlanan Karadeniz çiftinin hikayesini, kahramanlarından dinleyelim...



“ENDOMETRİOZİS,,



Ben 20 yıldır Endometriozis hastasıyım. Belki de daha önce adını hiç duymamış olabilirsiniz, çikolata kisti hastalığı desem size daha tanıdık gelebilir. Endometriozis, rahimin içini döşeyen tabakanın rahmin dışında bir yerde oluşmasıyla gelişen bir hastalık.

Üreme çağındaki 10 kadından birinde görülüyor, yaklaşık olarak Türkiye’de 2 milyon kadında var. Liseye giden bir genç kızda ya da anne olamayan 35’inde bir kadında da görülebiliyor. Maalesef hastalığın teşhisi süresi ortalama 8 yıl, şöyle düşünün şikayetleriniz var ama ne olduğu bir türlü bulunamıyor ya da diğer hastalıklarla karıştırılıyor. Teşhis geç konulduğundan hastalığın tedavisi de gecikiyor ve ilerliyor.

15 yaşlarındaydım, her küçük kız gibi bende ergenliğe giriş yapacağım günü ipe çekmiştim. İlk adet gününden itibaren aşağı yukarı her ay adet ilk günlerinde bu dönemim ağırlı geçerdi. Okula gitmekte, derse konsantre olmakta, rahat uyumakta zorlanırdım, kendimi halsiz ve yorgun hissedirdim. Çok yoğun adet kanamalarım olurdu.

Kız arkadaşlarıma sorardım sizin ağrınız yok mu? Siz neden böyle değilsiniz? Bazıları bugünlerinin nasıl başlayıp bittiğini anlamadığını bazıları da ilk günlerin biraz zor geçtiğini söylerdi. Annem ve ananem evlenmeden önce aynı şeyleri yaşadığını, zamanla geçtiğini, normal olduğunu söylerdi. Üşümüş olmalıydım, kendimi iyi korumuyordum ve evlenince geçerdi.

Lisede iken birkaç doktora gittik, ultrason çekirdik, görünen her hangi

bir sorun yoktu. Her şey yolundaydı, bu yaşlarda böyle şeyler olurdu, dedi doktor.

Bazı dönemlerde şikayetlerim tavan yapsa da yaptırdığım kontrollerde, 26 yaşına kadar herhangi bir şeye rastlanmadı. Sonra bir gün aniden ağrılarım dayanılmaz oldu ve acile gitmek zorunda kaldım, doktor yumurtalıklarımda 7 cm lik bir kist olduğunu söyledi.

Birkaç kadın doğum uzmanına daha göründüm ve 2007 yılında acilen ameliyata alındım. Ameliyatta kist alındı ve bir an önce evlenip çocuk yapmam tavsiye edildi. Ama benim henüz eş adayım bile yoktu.

Ameliyat sonrası şikayetlerim de geçmedi; kansızlık, halsizlik, ağırlı adet ve ağırlı tuvalete çıkma... her ay mutlaka bir gün şikayetlerim yüzünden işe gidemiyordum.

Ameliyattan yaklaşık 1 yıl sonra evlendim. Doğal yollardan gebe kalamadım, hormon testleri çok iyi çıkmadı, yumurta kalitem ve doğurganlık oranım düşükmüş.

Endometriozis maalesef yarattığı ağrı ve diğer şikâyetlerin yanında doğurganlığı da etkileyen kronik bir hastalık. Ben de bu yanını da gösterdi. Yaşam kalitenizi düşürse de Endometriozisle yaşamak elbette mümkün ve de herkesin hasta öyküsü birbirinden farklı. Her kronik hastalıkta olduğu gibi düzenli doktor kontrollerini ihmal etmemelisiniz, doktorunuzun yönlendirmesine ve önerdiği ilacı düzenli kullanmaya özen göstermelisiniz. İşlenmiş gıdalardan uzak durmak, dengeli beslenmek, Endometriozis diyeti yapmak, yoga veya plates yapmak bu hastalığın yan etkilerini azaltan şeylerden.

Eğer sizde, çocuğunuzda veya yakınlarınızda ağırlı adet görme, ağırlı cinsel ilişki, ağırlı idrar,

BİZİM KARARIMIZ...



Geçenlerde Yale Üniversitesi'nden bir araştırmacı grubu eğitilmiş kadınların kendilerine uygun eş bulamadıkları için günümüzde gelişen teknolojilerle yumurtalarını dondurmayı tercih ettiklerini açıklamış ve araştırmanın bulgularını uluslararası bir konferansta paylaşmıştı.

Yapılan araştırmada metot olarak bazı sıkıntılar olduğunu düşünsem de yumurta dondurma işlemiyle ilgili bir farkındalık yarattığı için bu konuyla ilgili bir yazı paylaşmanın önemli olduğunu düşünüyorum.

Ülkemizde 30 Eylül 2014 yılında çıkan bir yasayla yumurta dondurma işlemi evli olmayan kadınları da kapsayacak bir şekilde yürürlüğe girdi. Maalesef ülkemizde böyle bir hakkımız olmasına rağmen kullanmayı tercih eden bekar kadın sayısı oldukça düşük.

Bunun altında yatan bir sebep kültürel – yumurta dondurma işlemi cinsellik, doğurganlık ve bunun gibi toplumumuzun bir kesiminde tabu olan

konulara değinmekte, diğer bir sebep de farkındalığın az olması.

35 yaşını geçmiş her kadının evli değilse ya da çocuk yapma durumuna sahip değilse koşulsuz yumurta dondurma hakkına sahip olabilmeli. İnsan haklarına uygun olan koşulda budur.

Yasa yeni olduğu için Türkiye'deki kısıtlamalar Kıbrıs gibi yurtdışında bunu yıllardır yapan yerlere göre daha fazla. İlk olarak bu işlemi Türkiye'de yaptırmaya karar vererseniz yumurta rezervinizin azaldığıyla ilgili bir rapor almanız gerekmektedir.

Oysa rezerv azalmadan yumurta dondurma olanağı olsa hem ileride gebelik şansı artacak hem de maliyet çok daha düşük olacak. Böyle bir rapor yurtdışı uygulamalarında gerekmiyor. İkinci olarak Yumurta dondurma



işleminiz gerçekleştirildikten sonra her yıl merkezimize gidip onay verdiğiniz takdirde uzatmalar devam ediyor.

Üçüncü olarak, kadının yumurtaları kullanabilmesi için evli olması gerekmekte. Yani ülkemizde bekar kadınlara yumurta dondurma hakkı verilmekte ama medikal gelişmeleri kullanarak üreme hakkı verilmemekte. Dördüncü fark olarak yumurtanın yumurta sahibi tarafından yasal eşinin dölediği haliyle kullanıma zorunluluğu – yani taşıyıcı anne veya eşi dışında sperm donörü kullanmak yasak... Son bir fark da maliyeti - Kıbrıs'ta bu işlemi yaptırmak tüm bu sebeplerden dolayı Türkiye'den en az 2.5-3 misli daha maliyetli.

Tüm bu detaylar dışında işlemin kendisi aslında çok kolay. Adetin üçüncü günü genelde tüp bebek merkezlerindeki uzman doktorlardan birine gidip yumurta durumunuza baktırıyorsunuz, eğer hormonal bir sıkıntınız yoksa yaklaşık bir ay içinde tüm bu işlemler yapılabilir. Yumurta rezervinize göre birkaç defa daha yumurta toplamayı tercih edebilirsiniz, bu da tabii ki maliyetini artırmakta. Toplam harcama yumurta rezervinize bağlı olarak değişiyor.

Rezerv azaldıkça zaman ve maddi harcamalar malesef artıyor. Çünkü yumurta rezerviniz düşükse en az 3-4 ay bu işlemi yaptırmak isteyebilirsiniz. Tabii yumurta dondurmak ilerde çocuk sahibi olmanızı garantilemese de böyle bir uygulamayla en azından bedeninizle ilgili karar verici siz olursunuz.

Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyen kadınlara en yakın tüp bebek merkezine gidip bilgilenmelerini öneririm. Madem yumurtalar bizim karar da bizim olmalı. Eğer çocuk yapmayı ertelemek istiyorsanız yeni medikal teknolojiler doğrultusunda opsiyonlarınız olduğunu bilin...

“ERGEN ERKEKLER YALNIZ KADINLAR”



Doğan Kitap'tan taze çıkan "Ergen Erkekler, Yalnız Kadınlar" nasıl hayat buldu?

Hayatın içinden, ta kendisinden hayat buldu. Eşimden, dostumdan, arkadaşlarımdan, çevremden... Hayatın mutfaktan geçtiğine inanıyorum. Doğan Kitap'tan çıkan üç yemek kitabım var. Dostlarım da yemek, hayat ve barış tarifleriyle katkı koyduğu, dokunduğu kitaplar. Daha sonra İnkilap Kitabevi'nden "Kavramlarla İyileş" çıktı. Ve şimdi de "Ergen Erkekler, Yalnız Kadınlar". Bu defa erkekleri, kadın-erkek ilişkilerini, evlilikleri ve hayata dair ne varsa hepsini bir tencereye koydum, kaynattım. Hürriyet'teki köşe yazılarımdan da ilham alınca ortaya Kumru ile Şevket'in hikayesi, bir evliliğin, bir aşkın anatomisi çıktı.

Kitapta daha önce hiç rastlamadığımız bir kurgu var. Bu fikir nereden çıktı?

Fikir benden çıktı. Doğan Kitap da fikrime çok sahip çıktı. Gerçekten ilk defa denenen bir kurgu. Gazetede

köşemde de kadın-erkek ilişkileri üzerine yazılar yazıyorum, uzman görüşleri alıyorum. Çok değerleri uzmanlarla tanıştım. Ve istedim ki alanında yetkin dört uzman, dört değerli dost bu yolculukta görüşleriyle bana eşlik etsin. "Ergen Erkekler, Yalnız Kadınlar" okuduğunuz zaman kafanızda soru işareti kalmayacak. Kişisel gelişim kitaplarına sarılmanıza, bir uzmana, bir bilene koşmanıza gerek kalmayacak. Çünkü en çok merak edilenleri kadın-erkek beyni arasındaki farkı, aldatan beyinde neler olduğunu, neye göre eş seçimi yaptığımızı hepsini ve daha fazlasını sizler için sordum.

Erkekler neden ergenlikten çıkamıyorlar?

"Aslan oğlum", "Paşa oğlum", "Koçum benim" diye büyütüyoruz. İlişkide, evlilikte tüm sorumlulukları omuzlarından alıyoruz. Eş olmakla, anne olmayı karıştırıyoruz. E, zaten onlar hep ikinci bir anne anyor ve zaten hep bir rehabet içindeler. E haliyle büyüyemiyor, olgunlaşamıyor, ergenlikten çıkamıyor zavallılar(!)

Kadın-erkek rollerinde son durum nedir?

Kadınlar erkekleşti. Erkeklerin eril yönleri azaldıkça ergenlik hepten tavan yaptı. Elimizde nur topu ergenlerle kalakaldık. Elimizde patladı o ergenler.

Kadınlar hem erkekleşti hem de ergenleşti. Ergen erkeklerin bu yalnızlıkta nasıl bir rolü var?

Tabi ki başrolde. Hepsinde tipik ergen davranışları. Daldan dalalar, sürekli tüketiyorlar, hiçbir şeyle mutlu olamıyorlar, tatmin olamıyorlar, hep daha fazlasını istiyorlar, hayatın yükünü üstlenmiyorlar, bir tripler, bir

tavırlar... Bir de işin içine ihanet, iflas, hastalık, depresyon, menopoz, andropoz, loğusalık, ölüm girince ki mutlaka giriyor en önden koşa koşa gidiyor zavallılar(!)

Erkeklerin yüzde kaç ergen?

Ben değil kitaptaki uzmanlar söylüyor erkeklerin yüzde 80'i ergen. Yüzde 20'yi buldunuz, buldunuz. Bulamadınız geçmiş olsun, ergenle gergin oldunuz.

Şevket Kumru'yu genç, toy ve güçsüz bir kadınla aldatıyor. Neden güçlüden, güçsüze gidiyorlar?

Taşıyamıyor zavallılar. Güçlü kadın erkeklere ağır geliyor. Kadının gücü erkeği güçsüzleştiriyor. Bu defa hükmedebilecekleri, kendilerine hayran, sırtlarını sıvazlayacak daha güçsüz, daha alt sosyal ve kültürel düzeyden bir kadın arayışına giriyorlar. Çünkü alt kimlik karşı tarafın etiketinden, makamından, ekonomik gücünden etkileniyor. Bir nevi danışıklı dövüş yani.

Kumru ile Şevket hikâyesinin ikinci perdesi olacak mı?

Evet, kitabın devamı gelecek. İstiyorum ki okuyucular ikinci kitaba ilham olsunlar, Kumru ile Şevket'e onlar da bir son yazsınlar.



MUTLU ANNELER, MUTLU ÇOCUKLAR YETİŞTİRİR

Hamilelik bir kadının 'kadın' kimliği ile yaşayabileceği en derin tecrübelerden biri. Birçok kadın bu dönemi belirsizlikler ve güvensizliklerle dolu bir bekleyiş olarak görüyor. Oysa hem hamileliği hem de doğumu keyifli bir tecrübeye dönüştürmek, anne ve bebeğin birlikteliğini en baştan kutsamak mümkün.

İşte bu aşamada yoga, anne adaylarına bir hediye olarak ortaya çıkıyor. Son dönemlerde ülkemizde de giderek yaygınlaşan yoga gebelik döneminde de son derece yararlı. Anne adaylarını fiziksel olarak güçlendirirken, zihinsel ve ruhsal olarak da doğum ve anneliğe hazırlıyor. Hamile yogası anne adaylarını biraraya getirerek güzel bir topluluk ortamı sağlıyor. Sıkıntılar, endişeler, heyecanlar, doğumlar paylaşılıyor, bilinç artıyor. Sağlıklı anneler, sağlıklı bebekler, sağlıklı bireyler dolayısıyla sağlıklı toplumlar doğuruyor.



Ameliyatsız Meme Estetiği



Op. Dr. Çağhan Baytekin

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik
Cerrahi Uzmanı

www.clinicbaytekin.com



Ameliyatsız Göğüs Büyütme Nedir?

Ameliyatsız göğüs büyütme veya cerrahi olmadan meme büyütme olarak lanse edilen yöntem temelde meme dokusunun hacminin yağ veya hazır dolgu malzemeleri ile artırılması işlemidir.

Günümüzde kişinin kendi dokusundan elde edilen yağ veya kök hücreler ile zenginleştirilmiş yağ dokusu enjeksiyonları meme boyutunun büyütülmesi amacı ile uygulanmaktadır.

Ameliyathane ortamında yapılan bu işlemler ile tatminkar sonuçlar elde etmek mümkündür.

Yağ dokusunun kalıcılığı ve erken dönemdeki hacim değişiklikleri kişiye bağlı olarak farklılıklar gösterebilir.

Hazır dolgu malzemeleri ile muayenehane şartlarında lokal anestezi ile meme büyütme işlemi mümkündür.

Bu amaçla lineer poliamid dolgu materyalleri tercih edilmektedir.

Türkiye’de sağlık bakanlığından onaylı lineer poliamid dolgu malzemesi şu an için sadece bir tanedir ve Aquafilling ismi ile piyasaya sürülmüştür.

Meme dolgusu nedir?

Aquafilling, daha önce kullanımda olan dolgu maddelerinden farklı olarak ameliyatsız meme büyütme, popo büyütme, bacak kalınlaştırma işleminin yüksek maliyet dezavantajını ortadan kaldırmıştır. Hyaluronik asid türevi dolguların kalıcılık süresi 1 ila 2 yıl ile sınırlı olduğundan kullanışlı hale geleliyordu, ama aquafilling’in 5-8 sene kalıcılığı olduğu için ameliyattan korkan kişiler için büyük avantajlar taşımaktadır. 2004 yılından bu yana kullanılan bu dolgu maddesi ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, güvenilir olduğunu kanıtlamıştır. Mevcut dolgunun’ın herhangi bir karsinojenik, teratojenik etki veya vücuda uyumsuzluk özelliği saptanmamıştır.

Ameliyatsız göğüs büyütme nasıl yapılır?

İşlem lokal anestezi altında, sadece göğüs, kalça veya bacak bölgesinin uyuşturulması ile yapılmaktadır. Genel olarak meme gelişmesi bozuklukları, asimetri, küçüklük, popo bölgesinde küçüklük, çarpık bacak düzeltilmesinde ve ayrıca daha önce geçirilmiş ameliyattan kalan çöküntülerin düzeltilmesinde kullanılır.

Aquafilling temelde sudan oluşan bir jeldir ve yumuşak dokulara yumuşaklık ve esneklik vererek bu koşulların uzun süre kalmasını sağlar. Görünür veya hissedilir bir kontur bulunmaz. İşlemin temel özelliği ameliyat sonrası iyileşme döneminin kısa olmasıdır.

Ameliyatsız meme büyütme sonrası nasıl geçer?

Hastaların ilk bir gün pansumanı olur, 2 gün yıkanması ve günlük aktiviteleri serbest bırakılır. Hafif bir kızamık izlenebilir. Hastanın dikişi yoktur. Hastadan 3 hafta yüzüstü yatmaması istenir.



Alsancak Mahallesi Atatürk Caddesi No: 376
Kat: 4 Daire: 4 Mert Plaza - Alsancak
0232 463 35 44 - 0544 535 35 44

@gurme_izmir



Selin Hanım merhaba, öncelikle okuyucularımızın sizi daha yakından tanımları için bize biraz kendinizden bahsedir misiniz?

Merhabalar, ben doğma büyüme İzmirli bir yemek ve seyahat tutkunuyum. Gerçek mesleğim avukatlık. Bunun yanı sıra instagramda 3.5 yıldır @gurme_izmir hesabının yöneticiliğini yapıyorum ve buradan yemek ve seyahat önerileri sunuyorum. Anlayacağınız hem avukatlık hem de sosyal medya ikisi birlikte pek yoğun tempoda gidiyor.

Hem çok samimi hem de okudukça çok şey öğrendiğimiz bir instagram hesabınız var. Nasıl başladı bu lezzet dolu macera?

Avukatlıktan önce insan hakları üzerine çalışıyordum. Bu sayede

Avrupa'da birçok ülkeyi gezme, birçok farklı lezzeti tatma, birçok farklı kültürü tanıma fırsatı buldum. O dönemde çok yoğun olduğum için ayrıca böyle bir hesaba vakit ayırmam mümkün değildi. Daha sonra avukatlık yapmaya başlayınca bir yandan tecrübelerimi paylaşabilirim diye düşündüm ve böylelikle hesabımı açtım. Ne mutlu ki çok kısa zamanda birçok kişi farkettiler hesabımı ve büyük kitlelere ulaştı.

Neden @gurme_izmir ?

Doğma büyüme bir İzmirli olarak aslında Ege mutfaklarını Ege kültürünü tanıtmaya amaçlı başladım. İzmirli bir yemek hesabı olduğunu vurgulamak için böyle bir isim seçtim, kolay bulunabilmesi açısından. Yoksa tabii ki gerçekten gurme değilim ve bu işi gerçekten yapan insanlara da saygım sonsuz. Benim yaptığım aslında daha çok nereye gidilir ve nerede ne yenir sorusuna cevaplar bulmak.

Yol, yolculuk, seyahat size ne anlam ifade ediyor ?

Hayattaki en büyük motivasyonum. Bir yere gidemesem dahi oraya gitmenin hayali bile beni heyecanlandırmaya ve enerjimi yükseltmeye yetiyor. Çalışma hayatı ve gündelik hayatta ciddi stresler yaşayabiliyoruz. Bu nedenle bence herkes kendi motivasyonunu bulmalı ve ona yönelmeli. Benim motivasyonum seyahat etmek, yemek yapmak ve denemek üzerine bir motivasyon.

Seyahat planlarınızı nasıl belirliyorsunuz?

Aslında durmadan yeni yerleri araştırarak bir yapım var. Ya bir yazıda görürüm, ya okuduğum bir kitaptan, ya da izlediğim bir filmde etkilenip yeni rotalar oluştururum. Bu zamana kadar kaç ülkede lezzet tadım fırsatı buldunuz? 50'den fazla ülkeyi gezebilme fırsatım oldu.

Kaç şehir gezdiniz ? Favoriniz neresi ve neden ?

Şehir olarak da 100-150 arası diyebilirim. Favorim ise Türkiye içinde Gaziantep ve Adana, yurtdışında İspanya- San Sebastian. Tabii bu şehirleri lezzet sıralamam





Sibel Hanım, öncelikle sizi biraz yakından tanıyalım. Kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba, Sibel Türsen, 1984 İzmir doğumluyum. 6 yaşını henüz bitirmiş 1 oğlum var, ismi Demir. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Mezunuyum.. Asıl mesleğim Spor Yöneticiliği.. Sporun erken yaşlardan itibaren bana kazandırdığı disiplin ve zorlu koşullara ayak uydurup, problem çözme yeteneğim sayesinde Spor Yöneticiliği dışına taşındım. Şimdi Sosyal Medya yönetimi yapıyorum..

'İzmir anneleri' portalını kurma fikri nasıl gelişti? Ne amaçla yola çıktınız?

Hayatım boyunca aile, arkadaş ve okul çevresinde hep bir lider olma hali hakimdi. Kolay kolay beğenmeyen ve mükemmeliyetçi yapım yüzünden çoğu işimi kendim yapıyorum..

Hamilelik döneminde araştırmalarımı paylaştığım bir blogum vardı.. Aslında oğluma teknolojik bir günlük bırakma hayali ile açmıştım o blogu..

Sonra oğlum doğdu..

Oğluma ben baktım.. Doğduğu günden itibaren çok gezdik tozduk. Gezdikçe sosyal medya hesabımızda paylaştık, paylaştıkça büyüdük..

Baktım ki şahsi hesabım çok fazla soru/hediye vb.teklifler almaya başladı. Bu durumu "isimsiz" bir şekilde yönetmeyi istedim ve İzmir Anneleri ismi aklımıza geldi. Aslında bu ismin mimarı eşim.

Bir gün beni arayıp; "sosyal medya da isminle yer almak istemiyorsun ya senin için www.izmiranneleri.com adresini satın aldım. Bundan sonra oradan yazmaya devam edersin" dedi. Blogtan sonra instagram hesabımı açtım. Bugün 65 bin kişilik bir aileyiz.

Buralara varacağını, bu kadar takipçiniz olacağını ön görüyor muydunuz?

Aslında bu kadar takipçim olacağını düşünüyordum ama sokakta, alışveriş merkezlerinde bu kadar çok tanınacağımı, fotoğraf çekilmek

için insanların yanıma geleceğini hiç düşünmemiştim.. Çok seviyorlar bence beni :) ben de onları.



+1 DOWN KAFE İLE HAYATLARI DEĞİŞTİ



Down sendromlu gençlerin çalışarak sosyalleşmesi amacıyla projelendirilen +1 Down Kafe, 2015 yılında 3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde Büyük Park'ta hizmete açıldı. Türkiye'ye Sosyal Belediyecilik anlayışında farklı bir bakış açısı kazandıran ve ilham kaynağı olan Kafe'de 18 yaşını doldurmuş ve yasal çalışma haklarını taşıyan down sendromlu gençler servis elemanı olarak görev yapıyor. +1 Down Kafe sadece Bornovalıların değil İzmir ve İzmir dışından gelen vatandaşlarında keyifle zaman geçirebildikleri bir mekan haline dönüştü. Ayrıca kafe özellikle sosyal amaçlı aktivitelere de ev sahipliği yapıyor.

Özel
BORFİZ
FİZİK TEDAVİ
VE REHABİLİTASYON TIP MERKEZİ



***Spor Yaralanmaları
Rehabilitasyonu
El, Boyun, Bilek, Sırt
Ağrıları Tedavisi
Yüz Felci Tedavisi
Kırık Sonrası Rehabilitasyonu
Kalp Rahatsızlıkları Tedavisi***

***www.borfiz.com.tr
Bornova : 0232 347 83 83 / Kemalpaşa : 0232 261 48 46***

ASTROLOJİ



“Hayata ve kendinize dair sorularınız varsa Astroloji size beklediğinizden fazlasını verir. Gelin birlikte gökyüzüne bakalım”

Uykusuna, düzenine, bedenine önem verir, yemek yemeğe düşkündür. Oysa Uranüs geleneklere uymaz ve köksüzdür. Bağımsızdır, hiper-aktiftir, bir gün öyle bir gün böyledir, gergindir, heyecan ve yenilik peşindedir. Yeni şeyler denemeyi sever.

Birkaç adım ileriye düşünmek ve hazırlık yapmak her zaman iyidir. Astrolojiden faydalanarak, bizi bekleyenlerin ne olacağına dair önemli ipuçlarını gökyüzüne bakarak yakalayabiliyoruz. Mayıs'ın 15'inde Astrolojinin en asi ve sıra dışı gezegeni Uranüs, bir yanıyla muhafazakar ama her daim garantici olan Boğa burcuna geçti. Hem de 7 Temmuz 2025 yılını kadar...

Güneş sisteminde yer alan gezegenlerin bir burçta kalış süresi birbirlerinden farklıdır. Kimi tez canlı kimi orta karar kiminin geçişindeyse iki üniversiteyi okur bitirirsiniz. Örneğin, Merkür 21 günde bir burç değiştirir, Güneş 30 gün, Jüpiter 12 ay, Satürn 2,5 yıl, Uranüs 7 yıl... Gezegenlerin döngüsü yani Güneş çevresindeki yolculuğu; yörüngeleri ve doğaları gereği birbirinden farklıdır.

Sonuçta hiç biri güneşin çekiminden çıkamaz, onun çevresinde döner durur ve izledikleri yol benzer de olsa farkı yaratan bir noktadan diğerine olan varış süreleridir, 'zaman'dır. Hani şu hepimiz için kıymetli olan, peşinden koştuğumuz geçip giden yetmeyen zaman! Bir gezegen bir burçta ne kadar uzun kalırsa, hayatımıza etkisi de bir o kadar artar.

Boğa yaratan, üreten, değer katan, sahip çıkan, biriktiren, artıran, istikrarı ve düzeni seven bir burçtur. Huzur ve güven içinde bir yaşam sürmek, bunu korumak, kendine yetmek en temel arzusudur. İniş çıkışlardan hoşlanmaz; yani zırt pırt iş ve ev değiştirmez, arkadaşlarını kolay kolay hayatından çıkarmaz, eşini ailesini sevdiğini hayatında tutmaya gayret gösterir, rahatını kaçırmıyorsa etliye sütlüye kanmaz, durduk yere rekabete girmez-yarışmaz. Yani yoldan çıkmaz, hemen hırslanmaz, galeyana gelmez. Bir şey onun için kıymetliyse bu değişmez.

Sınırları aşmayı sever, radikaldir. Her hafta benzer yemekler yemez, aynı insanlarla takılmaz, sürekli bir yerde kalmaz veya yaşayamaz, sabah-akşam işe gidip gelemez. Ona can katan değişim enerjisidir, yenilikler, heyecandır.

Boğaya can katansa istikrar ve güvendir. Buraya kadar okuduklarınızdan sonra şöyle kocaman bir soru gelmiş olmalı aklınıza; iyi de Uranüs denen ele avuca sığmayan bu gezegen 7 yıl nasıl kalacak boğa burcunda? Bolca yaramazlık yapacak elbette; vazolar kınılacak, prize kalem sokulacak, ben o yemeği yemeyeceğim, ödevimi yapmayacağım, gece uyumayacağım, saçımı pembeye boyatacağım ya da kazıtacağım diyecek, ben onunla bir daha konuşmam, banane ve sanane diyecek, bir bakmışsınız ders saatinde parkta oyun oynuyor olacak... Hoş geldin ergenlik. Sonuçta hepimiz yetişkiniz, ikinci bir ergenlik geçişinin bize katkı sağlaması için dönüpte şu soruyu sormalıyız

Koç burcu

İseniz veya yükseleniniz Koç ise, hayaller planlar yapılacaklar peşinde koşturup duracaksınız. Böyle zamanlarda arkadaş eş dost klüpler dernekle-
rden fayda gelir. Bolca kalabalığa karışın, insanlarla birlikte olun, birlik-
ten kuvvet doğar unutmayın.

Boğa burcu

İseniz veya yükseleniniz Boğa ise, iş yaşamı iş-sektör değişiklikleri gün-
deminizde olacak. İş kurmak şehir
değiştirmek de önceliklerinizden
olabilir.

İkizler Burcu

İseniz veya yükseleniniz İkizler ise, uzaklara yolculuklar, eğitim sürecini
tamamlamak veya yeni bir eğitime
başlamak, ithalat-ihracat işleri ile
meşgul olabilirsiniz. Zaman bildiklerin-
izi uygulama ve yayma zamanı.

Yengeç Burcu

İseniz veya yükseleniniz Yengeç ise, dikkatiniz alacak-verecek işlerinde
olacak. Kredi ödemeleriniz varsa on-
ları kapatabilir veya yenileyebilirsiniz.
Miras, sigorta vergi işlerini ihmal
etmeyin. Harcamalarda dikkatli olun.

Aslan Burcu

İseniz veya yükseleniniz Aslan ise, eşiniz dostunuz sevdiğiniz varsa or-
tağınızla ilişkileriniz değişebilir. Birlikte
yeni bir girişimde bulunabilirsiniz.
İlişkilerinizde yolunda gitmeyen ne
varsa onları çözme zamanıdasınız,
bu dönemi anlaşmazlıkları çözmek
için değerlendirin.

Başak Burcu

İseniz veya yükseleniniz Başak ise, iş yaşamınız ve gündelik düzeniniz
değişiyor. Birlikte çalıştığınız insanlar,
yürüttüğünüz işler değişebilir. Evde işte
bir düzen değişikliği yaşayabilirsiniz.

Terazi Burcu

İseniz veya yükseleniniz Terazi ise, çocuk sahibi olabilir veya bu yol-
da bir çaba içine girebilirsiniz.
Çocuğunuz varsa onunla okul
yaşamıyla ilgili gelişmeler söz konusu.
Bekarlar içinse yeni bir aşk kapıda.

Akrep Burcu

İseniz veya yükseleniniz Akrep ise, ev değiştirebilirsiniz. Bu dönemi
yaşadığınız yeri yenilemek, tadilat
yapmak veya bir ev almak için kulla-
nabilirsiniz. Ev içinde bolca hareketli-
lik dikkat çekiyor.

Yay Burcu

İseniz veya yükseleniniz Yay ise, yeni şeyler öğrenme zamanıdasınız.
Bolca seyahat edebilir, yeni insanlarla
tanışabilirsiniz. Anlaşma yapmak için
verimli bir dönem. Kardeşlerle ilişkile-
rde bu dönemde dikkat çekiyor.

Oğlak Burcu

İseniz veya yükseleniniz Oğlak ise, işiniz gücünü parasal konular ola-
cak. İş kurmak, işi büyütmek, araba
almak-satmak, elinizdekini değer-
lendirmek önceliğiniz. Fazla açılmama-
ya çalışın.

Kova Burcu

İseniz veya yükseleniniz Kova ise, bugüne kadar yapmak isteyip de yap-
amadıklarınız yapma zamanıdasınız.
Hem iş hem özel hayatınızda yeni-
likler başlangıçlar dikkat çekiyor. Spo-
ra başlamak, sağlık için diyet yapmak
için uygun bir dönem.

Balık Burcu

İseniz veya yükseleniniz Balık ise, bu dönem biraz bir şeyleri oldurmak
işleri yoluna sokmak için uğraşa-
caksınız. Ufak tefek aksaklıklar gecik-
meler sizi yorabilir, sağlığınıza özen
gösterin. Her fırsatta dinlenin.

İşığınız bol olsun...



Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesinde 'Gezici Kütüphane' hizmeti



Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi'nde hastalar, refakatçılar ve personele yönelik sosyal hizmetlere bir yenisini daha eklendi ve yataklı servislerde "Gezici Kütüphane" hizmeti uygulaması başlatıldı. Kurumda bir ilk olan bu uygulama, Arşiv ve Tıbbi İstatistik Sorumlusu F. Sultan Ergün'ün çalışmalarıyla Haziran 2014 yılında hayata geçirildi.

Hibe edilen yayınlardan örnek bir kütüphane oluşturuldu, kitap dağıtımına Haziran 2014'te başlandı.

Kurumda örnek bir uygulamayı gerçekleştirdiklerini ve ilginin güzel olduğunu belirten F. Sultan ERGÜN '06 Haziran 2014 tarihinde 250 bağış kitapla kurduğumuz kütüphanemizde tamamı bağışla topladığımız 10826 adet kitabımız bulunmaktadır. Bu hizmetimizle personelimiz, çocuklar, hastalarımız ve refakatçılarımız kitap okuyor. 2014 yılından itibaren okuyucularla buluşturduğumuz kitap sayısı 22411 adettir. Hedefimiz Kütüphanemizi 20.000 kitaba ulaştırmak ve daha fazla okuyucuya ulaştırmaktır.



Bilgi kıymetli bir hazine ve kitap okumak çoğu zaman iyi bir terapidir" Amacımız hastanemizde yatarak tedavi gören hastalarımız ve yakınlarının gezici kütüphanelerden yararlanarak iyi vakit geçirmesini sağlamak. Başlattığımız bu yeni uygulama ile okuma sevgisini aşılamayı hedefledik. Geri bildirimler memnuniyet vericidir. "Gezici kütüphanemizde yer alan kitaplara birer numara vererek fihrist oluşturduk. Hasta ve yakınlarının bilgisayar ortamında yer



alan yatış bilgileri dahilinde de kitapların kime, hangi tarihte verildiğini kayıt altına alıyoruz. Kitap okumak isteyen personelin de bilgileri (çalıştığı bölüm ve telefon numarası) kayıt ediliyor. Kitaplar okunduktan sonra (15 gün içinde) kütüphaneye teslim ediliyor. Süre aşımında bilgilendirme yapıyoruz. Hastanemizde ilk kez gerçekleşen bu uygulamaya öncülük etmekten mutluyum. Gezici Kütüphane uygulamasının devamında bir de kapsamlı bir "Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi Kütüphanesi" projemiz var. Başhekimimizin öncülüğünde bu projeye yönelik çalışmalarımız devam ediyor.'



SIHİRLİ BİR COĞRAFYA KAPADOKYA

Dünya'da eşi benzeri olmayan sihir ve güzellikte enfes bir coğrafya... Bu sayımızdaki gezi bölümümüzde tarih ile doğanın mükemmel bir uyumla birbirini tamamladığı Kapadokya'yı tanıyacağız.

SİHİRLİ BİR COĞRAFYA KAPADOKYA

Dünya'da eşi benzeri olmayan sihir ve güzellikte enfes bir coğrafya... Bu sayımızdaki gezi bölümümüzde tarih ile doğanın mükemmel bir uyumla birbirini tamamladığı Kapadokya'yı tanıyacağız.

HEKİMLERİMİZ



Op. Dr. A. Refik Keleş
Kadın Hastalıklar ve Doğum Uzmanı

Prof. Dr. Ümit İnceboz
Kadın Hastalıklar ve Doğum Uzmanı



Op. Dr. Kaan Bozkurt
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
Tüp Bebek Sorumlusu

Op. Dr. İsmail Küçük
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



KİTAP KÖŞESİ



Doğma Yavrum Dünya Çok Kalabalık

Yeni yıkanmış bahçenin kokusu yok artık.

İri iri doğranmış domatesin zeytinyağına karışan kırmızı rengi de. Parmaklarından akarak yediğin, pembe beyaz gofret arasındaki kaymaklı dondurma da.

Geride kaldı. Hayır, sen gittin.

Biz gittik oralandan. Biz uzaklaştık...

Çünkü... Büyüdük...

Çocukluk denilen yitik ülkeye yolculuk... Küçük kızların kahramanları... Kadın olma, kadın olarak hayatta kalma sınavları... Doğma Yavrum Dünya Çok Kalabalık'ta Armağan Portakal kıssacık öykülerle koca koca romanların yapamadığını yapıyor... Hepimizin yüreklerine kök salmış hislere yeniden can veriyor...

Armağan Portakal



Ergen Erkekler Yalnız Kadınlar

Kumrucum, bugün bir yanlış anlaşılma olmuş. Kumrucum, otur bir dinle...

Kumrucum, neden oturmuyorsun? Ben bu kızı tanımam etmem. Niyeti bozuk bu kızın. Allah bilir sana yalan yanlış ne anlattı, sen de inandın. Bize kesinlikle nazar değdi. Zaten öyle olsa burada neden durayım. Onu sevsem ona giderdim.

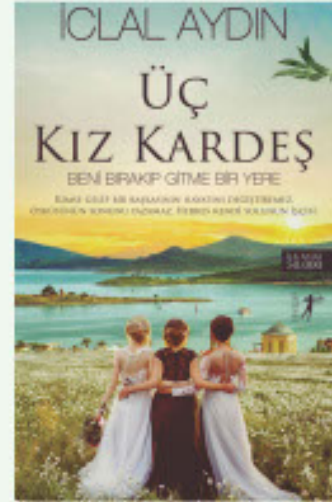
Sen beni burada zorla mı tutuyorsun? Lütfen bir şey söyle! Ben ne yapıyorum sizin için. Senin için, çocukların için. Ben bir fedakârım, ben bir cefakârım... Bir komploya kurban gittim...

Kumrucum, anlıyorsun değil mi? Çocuklarım olmadan, sen olmadan ben ölürüm... Şevket konuşuyor Kumru dinliyor. İkisinin büyük aşkı önce evliliğin törpüsünden geçti, sonra aldatmayla duvara tosladı.

Bakalım evlilikleri bu sınavı geçecek mi? Aşk (kaldıysa) her şeyi affedecek mi?

Ergen Erkekler Yalnız Kadınlar'da Aynur Tartan bir aşkın, bir evliliğin anatomisini çıkarıyor. Şimdiye dek denenmemiş bu kurguda ona alanında yetkin dört uzman, psikolog Perran Söğütü, nöroloji uzmanı Timur Yılmaz, psikolog aile ve evlilik danışmanı Serhat Yabancı ve psikoterapist Başak Tokatlıoğlu yorumlarıyla eşlik ediyor.

Aynur Tartan



Üç Kız Kardeş

Bir zamanlar, bir ülkenin en güzel denizine bakan bir evde üç kız kardeş yaşırdı. İsimleri Türkân, Dönüş ve Derya idi. Babaları Sadık Bey ve anneleri Nesrin Hanım'la birlikte geceleri kucak kucağa oturur, gelecekte onları bekleyen şahane yılların hayallerini kurarlardı.

Türkân, Dönüş ve Derya'nın, Ayvalık'ın çam kokulu sokaklarında geçen masal gibi çocukluğu, onları yetişkin dünyasının acımasızlığına hazırlamamıştı belki. Hiçbir hayatın, hiçbir seçimin görüldüğü kadar kolay olmadığını, bazen en büyük, en akla gelmeyecek sırların en güvendidiklerimizin kalbinde saklandığını, en korkulacak hastalıkların gün gelip geçmişi derleyip toplayabileceğini anlamak zaman istiyordu.

Ve zamanın ilaç olmadığı bir yara var mıydı dünyada?

Ayvalık'ın denize uzanan taş sokaklarından, nice yaşamlar görüp geçirmiş zeytin ağaçlarından, hayatın kaynağından akan suyundan, eski evlerinden doğmuş bir aile hikâyesi Üç Kız Kardeş. Bir mutsuzluk hikâyesi değil; neşeli günleri yâd ede ede iyiliğe dönüşün hikâyesi. İyileşmenin yokluğu...

İclal Aydın



Yıldırım ÇAM

Milli Takım Antrenörü/Antrenör
Karşıyaka Spor Kulübü Baş Antrenör
ve 16 Yaş Milli Takım Sorumlu
Antrenörü

KSK Tenis Şubesinin Amacı Nedir ?

Tenis şubemizin amacı; tenis branşını kursiyer ve sporculara sevdirep, bu branşta ilerlemelerini sağlamak, performans tenisinde sporcularımıza ulusal ve uluslararası karşılaşmalarda ülkemizi en iyi şekilde temsil etmesini sağlamaktır.

Şube olarak her yaşta insanlara tenis eğitimi verip, hayatlarının bir parçası haline getirmektir.

Klübün Öncelikleri Nelerdir ?

Temel özelliklerimiz Türk Tenis camiasına, küçük yaşta sporcuları eğitip performans tenisçileri yetiştirmektir.

Ayrıca tenis sporunu her yaşta insanlara tanıtırıp bu branşın ülkemizde yayılmasını sağlamaktır.

Tenise Başlama Yaşı Nedir ve Faydaları Nelerdir ?

Tenise başlama yaşı literatürde 4 ve 5 yaşında olduğu belirtilmektedir. Çocuklar bu yaşlarda daha çok eğitsel oyunla beraber tenis sporuna uyum sağlamaktadırlar. Tenis branşı fiziksel bir aktivite olduğu kadar ayrıca mental dayanıklılığı olan bir branştır.

KARŞIYAKA TENİS ŞUBESİ

Teniste Başarılı Olmanın Kriterleri Nelerdir ?

- Çocuğun herşeyden önce tenisi sevmesi ve istemesi
- Yetenek (sporcunun bu branşa karşı yetenekli olması)
- Aile desteği
- Doğru antrenör ve doğru ekipmanlarla çalışması (raket, top, kort zemini)

- Müsabık olabilmesi (sporcunun turnuvalara katılım sağlaması)

Performans Tenisi ve Okul Hayatı Nasıl Olmalı ?

Tenis branşından 13 ve 14 yaştan sonra performans tenisi daha çok ağırlık kazanır.

Bu yaştan sonra sporcular eğitim hayatıyla birlikte tenisi paralel şekilde devam ettirilmeli.

Okulların performans sporcularına turnuva dönemlerinde kolaylık sağlamaları gerekmektedir.

Hem tenisin hayatı hem de eğitim hayatı birlikte başarılı şekilde devam ettirilebilir.

Milli Olmak Mı, Yurtdışı Turnuvaları Mı Önemli ?

Tenis bireysel bir spor olduğu için bu sporcunun tenis kariyeri hakkında ne istediğine bağlıdır.

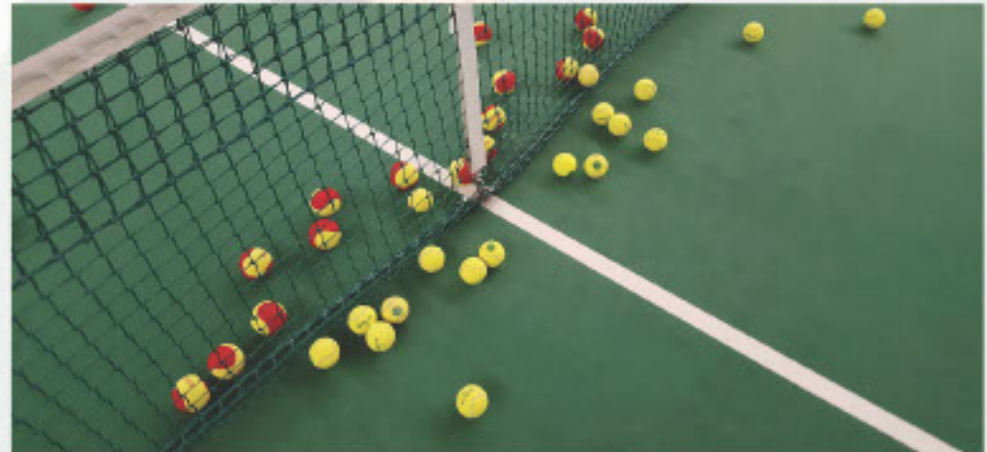
Elbette her tenisçi milli takımda olmayı hayal eder.

Eğer tenisçi uluslararası kariyer düşünüyorsa, yurtdışı turnuvalarına olan katılımı da çok önemlidir.

Aileler Çocuklara Nasıl Davranmalıdır ?

Ailelerin her zaman çocuklarının yanında olmalı, onları destekleyip, antrenörleri ile iletişimde olmalı, çocuğun tenis kariyerlerini antrenörleri ile belirlemelidirler.

Ailelerin çocuklarından her zaman başarılı olmaları beklenmemelidir, başarısız olduğu dönemlerde ailelerin çocuklarını motive etmelidir.



1

Toksin Tedavisi

Alın, kaş arası ve kaz ayaklarının kırışıklık tedavisinde ya da bu kırışıklıkların önlenmesi amacıyla kullanılır. Göz çevresi kırışıklıklarının çözümünde, ilk basamakta değerlendirilmesi gereken, önemli ve etkin bir tedavidir. Profesyonel ellerde yapılmayan durumlarda, göz kapağı düşüklüğü, kaş şeklinin ve ifadenin bozulması gibi riskler ile karşılaşılabilir.

2

Mezoterapi

Hyaluronik asit (HA), çeşitli vitaminler, mineraller, aminoasitler, büyüme faktörleri ve bitki ekstraktları içeren kokteyller kullanılarak, kırışıklıkların ve sarmaların giderilmesi amacıyla, intradermal olarak birkaç seans uygulanan bir tedavi yöntemidir. Ayrıca göz torbalarının giderilmesi amacıyla da lipolitik (yağ eritici) mezoterapi de cerrahiye alternatif bir yöntemdir.

3

Dolgu

Göz çevresinde zamanla oluşan çökmenin doldurulması, nemlendirilmesi, aydınlık bir ifade vermesi için hyaluronik asit içeren dolgular kullanılır. Bazı dolgular, HA dışında, aminoasitler, vitaminler ve anti oksidanlar içerir. Göz altlarının mor görünümü bu içerikler ile hafifletilir, cilt dokusu nemlendirilir. Uygulanan bölgenin çok ince olması nedeniyle; seçilen dolgunun göz çevresi için üretilmiş olması gerekir. Profesyonel ellerde ve doğru malzeme ile, tedavi sonrası yan etkiler minimuma iner.



Yaşlanma Göstergesi



GÖZ ÇEVRESİ KIRIŞIKLIKLARI

Göz çevremiz, yüzün en hassas ve en ince dokuya sahiptir. Güneş ışınlarına karşı duyarlı ve savunmasızdır.

Bu bölge mimiklerin etkisiyle kronolojik olarak en erken yaşlanan bölgedir.

Hangi tedavi yöntemlerinin kullanıldığını gözden geçirelim.

Göz çevresinde ortaya çıkan yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırmak ya da oluşmadan önlem almak için sıklıkla kullanılan profesyonel tedavi yöntemleri yanı sıra; güncel hayatınızda dikkat etmeniz gereken diğer unsurları şöyle sıralayabiliriz:

- Güneşten ve Solaryumdan kaçının,
- Özellikle yaz mevsiminde güneş gözlüğü kullanın,
- Beslenmenize dikkat edin. Öğünlerinize anti aging dostu besinleri ekleyin.
- Makyaj temizleme ürünleri, önemlidir; göz çevrenizi nazikçe temizleyin,
- Makyajınızı temizlemeden uyumayın,
- Göz çevrenizi nemlendirin,
- Bol su için,
- Sigara ve Alkol kullanmayın.

4

Plazma Enerjisi

Plazma tedavisi ciltte sıkılaştırma, germe ve kırışıklık tedavisi ile göz çevresinde son zamanlarda sıklıkla kullanılmakta ve etkili sonuçlar göstermektedir. Göz çevresinde sadece kaz ayağı kırışıklıklarının tedavisinde değil; göz kapağı sarkması, alt göz kapağı torbalanması ve alt göz kapağında gevşeme ve ince kırışıkların giderilmesi için de kullanılır. Plazma Enerjisi, 4. halini kullanan cerrahi olmayan başarılı bi teknolojik sistemdir. İlk seans itibarıyla sonuçlar görülmeye başlar ve ihtiyaç doğrultusunda seans sayısı arttırılabilir.

5

Fraksiyonel Lazer

Santimetrekarede 50/500 arasında delikler delerek, deride yeniden yapılanmayı tetiklemek suretiyle sıkılaştırma, kolajen üretiminde artma ve ısladama sağlayan; non ablatif yeni nesil lazer sistemleridir. Göz çevresinde, birkaç seans uygulama ile kırışıklıkların ve sarmaların önüne geçmek mümkündür.

6

Radyofrekans

Cildi sıkılaştırmak, kolajen elastin lifleri harekete geçirmek için tercih edilen ameliyatsız göz çevresi uygulamalarından birisidir. Radyofrekans, ultrason veya iğneli radyofrekans gibi yöntemler, göz çevresinde kullanılabilen başlıklar ile tekrarlayan seanslar halinde etkili sonuçlar verir.



Prof. Dr.
Şemsettin **KARACA**

Dermatoloji Uzmanı (Cildiye)

- Klinik Dermatoloji
- Cerrahi Dermatoloji
- Kozmetik Dermatoloji

Doktor
Sevinç **GÜNDÜZ**

Medikal Estetik Uzmanı

- Medikal Estetik Uygulamalar
- Lazerle Cilt Tedavileri
- Medikal Bakımlar

Narlıdere / İZMİR

0232 239 73 83
0530 290 27 00

f heradermapoliklinigi

ig heradermaizmir

t heraderma

p heraderma