İRENBE

Hayaldi,
gerçek oldu !

İRENBE ÇOCUKLARI DÜNYA ŞAMPİYONU

Endometrioz ve İnfertilite

MUCİZELERE İNANIR MISINIZ ?

AĞUSTOS 2019

SAYI 38

ismer
Aile Danışma Merkezi

Geçmiş
olayları bir türlü
unutamıyor musun?
Kendinle ilgili
uzun zamandır
neleri
erteliyorsun?
Bu aralar sen de
kendini yorgun
ve halsiz mi
hissediyorsun?
Hayır diyebilmek
kişisel sınırımızı
çizebilmektir.
Kendi başına
kaldığında nasıl
hissedersin?
Stres başa çıkılabilir
bir duygudur.

Çocuk - Ergen Birimi • Yetişkin Birimi • Çift - Aile Birimi
Kurumsal Danışmanlık • Öfke Kliniği

Park Yaşam Ofisleri 6523 Sokak 32/B Blok Kat:3 Daire:310
Mavişehir, Karşıyaka İzmir • T.: +90 232 463 33 32
bilgi@izmirpsikolog.com

ismeraile ismerpsikolog
www.izmirpsikolog.com

AĞUSTOS 2019 38. SAYI

Kapak / Fotoğraf
Didem & Gülce & Cumhur YÜKSEL
Mustafa Uysal Profesyonel Fotoğrafçılık

İmtiyaz Sahibi - Yayın Yönetmeni
Hüseyin ERDOĞAN
herdogan_71@hotmail.com

Yazı İşleri
Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com

Sorumlu Müdür
Nurten GEBOLOĞLU
ngebol@irenbe.com

Reklam Koordinatörü
Demet Özler
info@demetozler.com

Röportaj
Gamze KAÇAR GÖK
gamze@irenbe.com

Kapak Tasarımı
Seda Kalkan
info@demetozler.com

Sayfa Tasarımı
Seda Kalkan
info@demetozler.com

Kültür - Sanat ve Haber
Müslüm DUMAN

Yayın Türü
Süreli Yayın

Baskı
Arkadaş Matbaacılık
Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti.
1258 Sk. No: 22 Kahramanlar / İZMİR
Baskı Tarihi: 02.08.2019

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 Dal Merkezi Tüp Bebek Merkezi
Talatpaşa Bulvarı 1436 Sk. No:6 Pk. 35220 Alsancak - İZMİR
Tel: 0232 464 58 88 / Faks: 0232 464 58 89

Bir Aile Hikâyesi İRENBE

Aile
Sevgi, saygı demek,
Fedakârlık demek,
Vefa demek,
Sadakat demek,
Emek demek,
Gelecek demek,

Biz Aile olmak için yola çıktık.
Ailemizin adını İRENBE koyduk,
İçine de hep birlikte en güçlü duygumuz olan Sevgimizi kattık.
İnandık ve inandıklarımızdan vazgeçmedik,
Hem gülümsedik hem üzüldük
Dik durduk, eğilmedik,
Doğrularımız için hep birlikte mücadele ettik
Çünkü yolumuz gelecek...

Umutluyuz
Çünkü koca 27 yıla sığdırdığımız
Annelerimiz, Babalarımız ve İRENBE çocuklarıyla,
gençlerimizle hikayemiz hep devam edecek

Her şey sizlerle güzel...

Nurten GEBOLOĞLU

İÇİNDEKİLER

4 **BİZİM HİKAYEMİZ / MİLA' NIN HİKAYESİ**
Aslı Talay

8 **KADIN SAĞLIĞI / ENDOMETRİOZ VE İNFERTİLİTE**
Prof. Dr. Ümit İNCEBOZ / Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

10 **BİZİM HİKAYEMİZ / MUCİZELERE İNANIR MISINIZ ?**
Didem Yüksel

14 **SAĞLIK / KADINLARDA NEDENİ AÇIKLANAMAYAN İNFERTİLİTE**
Op. Dr. İsmail KÜÇÜK / Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

16 **PSİKOLOJİ / PSİKOTERAPİ**
Pınar Ersöz TEZER / Psikolog

18 **SAĞLIK / EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME**
Uzman Diyetisyen Doğa PEKSEVER
Uzm. Dr. Erdal DUMAN

20 **PSİKOLOJİ / AİLE**
Serkan POZAN / Psikolog, Çocuk ve Ergen Terapisti

24 **ÇOCUK SAĞLIĞI / SÜNNET**
Uzm. Dr. Alim TOPÇU / Üroloji Uzmanı

32 **RÖPORTAJ**
Cansu Özbay

36 **BİZİM HİKAYEMİZ / HAYALDİ, GERÇEK OLDU**
Burçin CEYLAN

40 **RÖPORTAJ**
Özlem KILINÇARSLAN SÖZBİLİR

42 **ASTROLOJİ KÖŞESİ**
Aylin İLERİ / Danışman Astrolog

46 **GEZİ KÖŞESİ / BOZCAADA**

50 **KÜLTÜR / SANAT**

RÖPORTAJ / Gamze KAÇAR GÖK

Mila'nın Hikayesi

Aslı hanımın hikâyesi de sabrı, azmi ve enerjisi ile tüm anne adayları için moral ve örnek olacak türden... Merkezimizde ilk 2 Tüp Bebek tedavisi gebelikle sonuçlanmasına rağmen, bebek kayıpları yaşayan annemiz Aslı hanım 3. denemede Dondurulmuş embriyo transferi ile kızı Mila'ya kavuştu.

"Ben tedavimiz boyunca bu dergide çok umut hikayesi okudum. Başkalarının başarı hikâyesi bana hep sabretme gücü verdi. İnşallah bizimde hikâyemiz birilerine umut olur" diyen annemizden zorlu ama sonu mutluluk gözyaşları ile biten hikâyesini dinledik...

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Kendinizden biraz bahseder misiniz?

Gıda mühendisiyim ve 34 yaşındayım, eşim bir otomotiv firmasında üretim planlama yöneticisi. 5 aylık kızımız var ve ailemize 1,5 sene önce katılan ve tedavimde olumlu sürecin onunla başladığına inandığımız Hera adında köpeğimizle beraber yaşıyoruz.

Kaç yıllık evlisiniz? Çocuk sahibi olmaya ne zaman karar verdiniz?

7.5 senelik evliyiz. Evliliğimizin 4. senesinde çocuk sahibi olmayı düşünmeye başladık.

Tedaviye başlamaya nasıl karar verdiniz? Süreç nasıl ilerledi?

Çocuk sahibi olmayı düşünmeye başladıktan sonra yaklaşık 1 yıl gebelik olmadı.

Sonuç olumsuz olduğu için, ne yapabiliriz diye İrenbe'de Dr. Refik Beyin kapısını çaldık. Refik Bey, zaten benim daha önceden de doktorumdu ve aynı zamanda ablam ve çok samimi arkadaşlarımın da doğum doktoruydu.
Refik bey, öncelikle eşimden ve benden bazı testler istedi, testlerimizde problem olmadığı için ilk etapta yumurta takibinin yapılması gerektiğini söyledi.

Bu nedenle yumurta takibinin doğru yol olduğuna karar verdik. 3 ay yumurta takibi yaptık ancak gebelik elde edemedik. Sonuç böyle olunca, daha önce yaptırmadığım test olan rahim filmi çektirdik. Kanallarımın büyük ölçüde tıkalı olduğu ortaya çıktı.

Refik Bey yine de tüp bebek için acele etmememizi ve rahim filmi sonrası gebelik elde etme şansının arttığını söyledi.

1- 2 ay daha bekledik ancak yine gebelik elde edemeyince tüp bebeğe karar verdik.

Benim için tüp bebek tedavisine başlamak bir rahatlamaydı. Her ay adet tarihinde yaşadığım stres tüp bebek stresinden fazlaydı. Tedaviye başladık ancak bende aynı zamanda polikistik over sendromu olduğu için kistleşen yumurtalar ile uğraştık bir süre ve nihayet kistlerden kurtulup yumurta toplanacak duruma geldik. Yumurtaların toplandığı gün çok stresliydim. Kaç tane yumurta toplanacağı ve kaç tanesinin dölleneceği benim için çok önemliydi.

Şimdi düşünüyorum da olacağı varsa 1 tane embriyo ile bile gebelik elde edilebilir, boşuna kendimi üzmüşüm. Yumurtalarım cumartesi toplanmıştı. Ertesi gün İrenbe'den aradılar ve yumurtalarımın %60 kadarının döllendiğini söylediler, yıkılmıştım. Pazartesi günü işe gidemedim, yataktan çıkamadım, çok üzülmüştüm.

Embriyoların 3. güne gideceğine inancım çok azalmıştı, ben hep 11- 12 embriyom döllenir diye düşünüyordum ama çok daha az döllenmişti. Sonra bir tanesi daha canlandı embriyoların. Kim bilir belki sonradan canlanan kızımızdır, biz hep öyle inandık.

Sonrasında Refik Bey, taze transfer değil de dondurulmuş embriyo transferi uygun gördü, benim için de iyi oldu. 1- 2 ay dinlenmek, tatile gitmek istemiştim. 2 ay sonra transfer hazırlıklarına başladık. Transfer sonrası günlük hayatımda çok büyük değişiklik yapmadım. İlaçlarımı özellikle iğnelerimi düzgün bir şekilde takip etmek ve bekleme süresini evde daha sakin geçirip negatif bir sonuç alınması halinde kendimi suçlamamak için iş yerinden izin alıp işe gitmedim.

Test gününden 1 gün önce kan testi yapmıştık dayanamayıp ve pozitif sonuç alınca hemen Refik Bey'i aramıştık.

Daha sonrasında 8 haftalıkken rutin muayenede bebeğimizin kalbinin durduğunu öğrendik. Refik Bey'in o anki yüz ifadesini 50 sene geçse hiç unutmam.
İrenbe'de çalışan herkes benimle birlikte üzülmüştü. Biz de çok üzüldük ama umutsuzluk gibi lüksümüz de yoktu. Tedavi görüyorsanız negatif sonuç da alsanız bizim gibi kayıp da yaşasanız silkelenip kalkmak zorundasınız. Hemen ikinci tedaviye başlamak istiyorduk. Rahim toparlanıp her şey yoluna girince 2. transfer hazırlıklarına başladık.

Sonuç yine pozitif oldu ama aynı şekilde 8 haftalıkken bebeğin kalbi durdu. Bu sefer daha az sarsılmıştık.

Son 1 adet embriyomuz kalmıştı ve ben o embriyonun transfer edilmesini hiç istemedim. Kendimce onun da aynı partide toplandığı için sağlıksız olduğuna inandım.

Refik Bey'e yeniden toplama yapmak için çok baskı yaptım.

Ama Refik bey embriyomun kaliteli olduğunu ve yeniden yumurta toplayarak maddi manevi yorulmamızın gereksiz olduğunu söyledi. Eşim de o embriyoya çok inanmıştı.

Ve son embriyom transfer edildi. Bu sefer beklemek benim için daha stresliydi.

Başka embriyom kalmamıştı ve negatif sonuçlanırsa yeniden embriyo toplamamız gerekecekti.

Test günü İrenbe'ye geldim ve sonuç pozitifti.

Hiç inanmadığım, çöpe atın diye tutturduğum embriyo kızım oldu. Bir şekilde yaşanan her şey onun dünyaya gelmesi içinmiş. Ben böyle düşünüyorum.

Merkezimize ilk geldiğiniz andan itibaren ne hissettiniz? Duygularınızı alabilir miyiz?

Benim ilk çaldığım kapı İrenbe oldu ve başarılı sonuç elde edene kadar başka bir yere gitmeyi hiç düşünmedim.

Başka bir yere güvenemezdim.

Çünkü ben ilk gün de, 2 düşük yaşadığımda da, mecburen kürtaj olduğumda da, gebelik takibim boyunca da İrenbe'ye hep mutlu geldim.

Refik bey hem çok tecrübeli hem çok titiz hem de çok pozitifti. Bu üçünü bir arada bulmak bence çok zor.

Buradaki elektrik beni hep iyi etkiledi.

Karşılamada çalışan arkadaşların güler yüzü, hemşire arkadaşların aynı şekilde güler yüzleri, her soruma sabırla cevap vermeleri, doktorlar ve tüm ekip hep pozitifti, para öderken bile veznede çalışan arkadaşlarınız sayesinde mutluydum.

3 transferime de Refik Beyin yanında işleme Dr. İsmail Küçük eşlik etti.

Ben İsmail Beyin de hakkını asla ödeyemem, onun uğuruna çok inandım, tecrübesine de çok güvendim.

Refik Bey zaten hem doktorumdu hem psikoloğumdu.

Ben İrenbe'yi tedavi öncesinde, tedavi sırasında ve hamilelik maceramda ailem olarak gördüm.

Gebe kaldığınızı öğrendiğiniz an neler hissettiniz?

3'ü de güzeldi. Tabii ki en çok sevindiğim ilk tedavi olmuştu. Diğerleri hep biraz kaygılıydı.

Gebelik süreciniz nasıl geçti?

Çok zordu. Son tedavimde intralipid tedaviside uygulandı.

Yaşadığım iki gebelik kaybından sonra çok tedirgin bir hamilelik geçirdim.

Plasenta previa (plasentanın öne yerleşmesi) sorunu yaşadım, bu da biraz zorlaştırdı, kanama riskim vardı.

Son aylarda da tansiyon problemim oldu. Bu nedenle keyifli bir hamilelik geçiremedim.

Hep bir problem olacak ve bebeğimi kucağıma alamayacağım diye korktum.

Gebelik takibimi de Refik Bey yaptı, onun titiz ellerinde olmak güven verdi.

Ne zaman arasam hemen telefonlarıma cevap verdi, ben bebeğimi sık görebileyim diye muayeneleri ona göre organize etti.

Benim psikolojimi hep düşündü. O olmasaydı 9 ay daha zor geçerdi.

İlginç bir anınız var mı?

Son transfer öncesi hazırladığımız odada beklerken derginiz duruyordu.

Ben yine başarı hikâyelerini okudum ve tam transfere giderken eşime bu dergiye biz de çıkacağız dedim. 1.5 sene sonra siz bu teklif ile geldiğinizde aklıma o gün geldi.

Ve doğum anı geldi çattı, bebeğinizi kucağınıza aldığınız anki duygularınızı öğrenebilir miyiz?

Planlı sezaryendi, bir gece önce hiç uyumamıştım. Hastanede de hep kalp atışlarını dinlemek istiyordum, korkum doğumdan 5 dakika önce bile devam ediyordu.

Sonra kızımın sesini duydum.O an yaşadığım her şeye bin defa değdi dedim.

Son olarak, Tüp bebek düşünen diğer çiftlere söylemek istedikleriniz var mı?

Bu hayatta herkesin bir sınavı varmış, bizimki bu diye düşündük hep. Olgunlaştık... Kızımıza kavuşmak içindi bu süreç bu hazırlıklar. Ona daha iyi anne baba olmak için onu bu kadar çok beklememiz gerekiyormuş.

"Ben tedavimiz boyunca bu dergide çok umut hikayesi okudum.

Başkalarının başarı hikâyesi bana hep sabretme gücü verdi.

İnşallah bizimde hikâyemiz birilerine umut olur.

3-4 defa negatif sonuç almış olabilirsiniz umudunuzu yitirmeyin.

5.denemede de 6.denemede de kavuşabilirsiniz evladınıza.

Yeter ki umudunuzu ve inancınızı kaybetmeyin.

Güvenilir, tecrübeli ve insana önem veren bir kurumdasınız o yüzden herşeyi onlara bırakın.

Siz sadece inanın!"

ENDOMETRİOZ (Çikolata Kisti Hastalığı) VE İNFERTİLİTE

1/10
%50

Yukarıda yazan oranlar ilk başlangıçta hiçbir şey ifade etmeyebilir. Benim sizinle paylaşımım itibariyle ise çok önemli şeyler ifade etmektedir;

Her 10 kadından 1'inde Endometriozis mevcuttur.

Hamile kalmada sorun yaşayan kadınların yaklaşık %50'sinde endometrioz bulunmaktadır.

Bu yazıda sizlere son zamanların en önemli konularından olan endometriozun, hamile kalmada zorluk ile ilişkisinden bahsedeceğim.

Endometriozis nedir, neden ve nasıl olur?

Rahim iç kısmını döşeyen tabaka "endometrium" adını alır.

Normalde rahim boşluğunu döşer.

Eğer bu "endometrium" tabakası olması gereken yerin dışında farklı bir yerde bulunursa buna "endometrioz" (endometriozis) denir.

Bulunduğumuz yüzyılda tıptaki gelişmelere rağmen hala bu garip durumun yani "endometrioz"un neden ve nasıl oluştuğu tam açıklanamamaktadır.

Açıklamaya yönelik pek çok teori bulunmasına rağmen hiçbiri bu ilginç hastalığın oluşum nedenini tam söyleyemez.

En sık kabul gören ise "adet kanaması döneminde rahim iç zarının tüplerden geriye, karın içine dökülmesi ve eğer bağışıklık sisteminin temizleyici gücü yok ise karın içinde yerleşmesi" teorisidir.

Eğer bu yumurtalıklarda ise ve içi sıvı dolu bir kesecik halinde ise buna "endometrioma" veya "çikolata kisti" adı verilmektedir.

Endometrioz ve İnfertilite

Yapılan araştırmalar hamile kalmada güçlük yaşayan kadınların yaklaşık %50'sinde endometrioz saptanabildiğini göstermektedir.

Bir başka araştırma sonucuna göre, endometriozu olan kadınların aylık gebe kalma şansı, olmayanlara göre yarı yarıya az.

Peki nasıl oluyor da bu "tuhaf" durum gebe kalmada zorluk yaşatabiliyor?

Aslında tam bir neden-sonuç ilişkisi ortaya konmuş değil.

Bununla birlikte ileri sürülen nedenleri şöyle anlatabiliriz;

Endometrioz odağından salınan bazı maddelerin yumurta, sperm ve embriyo üzerine toksik (zehirli) etkileri:

Endometrioz odaklarından salınan "proinflamatuar sitokin" adı verilen bazı maddeler, eşey hücrelerine (yumurta ve sperm) olduğu kadar embriyoya da toksik etki göstermektedir.

Aşırı uyarılmış olan makrofaj adı verilen vücudumuzun "temizlik elemanları" spermi de ortadan kaldırabilmektedir.

Endometriozun neden olduğu yapışıklıklar / tüplerin tıkanması:

Endometrioz odağından salınan (proinflamatuar) maddeler, yapışıklık uyarıcı etki yapabilmektedir.

Bu durum yumurtalık ve tüplerin normal ilişkisini olumsuz etkileyebilmekte, yumurtanın salınıvermesini bozabilmekte, tüplerde tıkanıklık yaratarak yumurta ve sperm bir araya gelmesini engelleyebilmektedir.

Oysa yumurtanın salınması, tüp içine alınması ve sperm ile bir araya gelmesi gebeliğin başlangıç aşamasıdır, bu aşamanın bozulması gebe kalma şansını da olumsuz etkilemektedir.

Endometrioma' nın (çikolata kisti) yumurta kalitesini olumsuz etkilemesi:

Tüp bebek uygulanan olgulardaki deneyimler, çikolata kisti olan kişilerden elde edilen yumurtaların kalitelerinin bozulabildiğini, döllenebilme olasılığının azaldığını ortaya koymuştur.

Yumurtaların etrafında onu saran ve östrojen salgılayan, yumurtanın kalitesini de belirleyen çevre-hücreler (granulosa hücreleri) çikolata kisti olan kişilerde eriyip azalmaktadır.

Endometrioma' nın (çikolata kisti) yumurtalıklardaki rezervin azalmasına neden olabilmesi:

Yumurtalık rezervi, yani yumurtalıklarda mevcut yumurta sayısı gebelik şansı açısından çok önemlidir. Doğduğumuzda 2 milyon kadar olan toplam yumurta yaş ile birlikte giderek azalmaktadır.

Endometrioma (çikolata kisti) olan kadınlarda yapılan çalışmalar, bu mevcut kistlerin saldıkları bazı maddeler ile yumurtalık rezervini azaltabildiğini göstermiştir.

Bundan da öte, eğer kist ameliyatla çıkarılmak istenirse de –ne denli ince cerrahi teknik kullanılırsa kullanılsın- , diğer yumurtalık kistlerinden farklı olarak çikolata kistlerinin yumurtalığa iyice yapışık olması nedeniyle, sağlam dokudan kayıpla yumurtalık rezervi azalabilmektedir.

Endometrioz odağının saldığı bazı maddelerin bebeğin tutunmasında engel olabilmesi:

Yine salınan bazı maddeler embriyonun rahime tutunmasına olumsuz etki yapabilmektedir.

Ancak yapılan araştırmalar bunun rahim özelliğinden değil de embriyonun etkilenmesinden kaynaklandığını göstermiştir.

Endometriozun neden olduğu ağrının cinsellik üzerine olumsuz etkileri (ağrılı cinsel ilişki nedeniyle cinsel ilişkiden kaçınmak):

Sadece endometriozun yol açtığı bölgesel problemler değil ama aynı zamanda neden olduğu ağrı da göreceli olarak gebelik şansını azaltabilmektedir.

Derin endometriozu olan ve özellikle cinsel ilişki sırasında şiddetli ağrı duyan kadınlar –haklı olarak- cinsellikten uzaklaşmaktadır.

Yukarıda açıklamaya çalıştığım nedenlere dayanarak endometriozun gebelik açısından olumsuz olduğu görülmektedir.

Ancak tüm bunlardan sonra şunu hatırlatmakta fayda var:
"her endometrioz
(çikolata kisti hastalığı) olan kadın çocuk sahibi olmada mutlaka zorluk yaşayacak" DENEMEZ.

Hepinize sağlıklı ve mutlu günler diliyorum…

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

RÖPORTAJ / Gamze KAÇAR GÖK

MUCİZELERE İNANIR MISINIZ ?

Bazı Hikayeler var ki paylaştıkça güzelleşir, büyür, yeşerir. 'Umut' olur, 'derman' olur, dillere 'şükür' olur...

İstiyoruz ki; hiç kimse inancını yitirmesin, mücadelesinden vazgeçmesin! Hayat herkes için sürprizlere gebe, yeter ki siz pes etmeyin. Didem hanımın merkezimize gelmeden önce negatif deneme ve gebelik kayıpları vardı. Merkezimizde 'kişiye özel planlanan tedavi yöntemi' ile bağışıklık sistemini güçlendiren ve gebe kalma şansını yükselten serum tedavisi uygulandı. Gebelik döneminde de merkezimizi tercih eden ve sıkı bir takibin ardından yavrusu Gülce'ye kavuşan annemizin hikâyesini keyifli röportajımızdan okuyabilirsiniz.

Sizi yakından tanıyalım...
Kaç yıllık evlisiniz?

Ben İl Sağlık Müdürlüğü saymanlık biriminde çalışıyorum, eşim ise inşaat sektöründe çalışıyor.

6 yıllık evliyiz, ortak arkadaşlarımız aracılığıyla tanıştık ve hızlı bir şekilde evlendik.

Çocuk sahibi olmaya ne zaman karar verdiniz?

Yaşımız gereği hemen çocuk sahibi olmayı istedik ama hayat size plan yaptırmıyor. Evlat sahibi olmamız 5 seneyi buldu.

Tüp Bebek tedavi süreciniz nasıl başladı?

Kendiliğinden gebe kaldım ve maalesef ki ilk gebeliğim düşük ile sonuçlandı.

Düşük sonrası doktorumuz bazı testler yaptırdı. Bu test sonuçlarına göre Tüp bebek tedavisi önerildi.

Sonrasında Üniversite hastanesine başvuruda bulunduk; testler, prosedürler derken epey bir zaman geçiyor.

O süreçte hem gençlerin hem de daha ileri yaştaki çiftlerin aynı istek için mücadele ettiğini gördüm, kendimi yalnız hissettiğim o anlarda yalnız olmadığımı net bir şekilde fark ettim.

Sıra bize geldiğinde tüp bebeğe gerek kalmadan gebe kaldığımı öğrendim.

Bu, benim için bir mucizeydi. Sevincim maalesef uzun süremedi, 6 hafta sonrasında dış gebelik olduğunu öğrendik.

Dış gebelik nedir bilmiyordum, kafamda korkular artıyordu.

Bir operasyon ile gebeliğim sonlandırıldı. Sonrasında beklemek istemediğimiz için hemen Tüp Bebek tedavisine başladık.

Başlanılan tüp bebek tedavisi ne yazık ki negatifle sonuçlandı. 6 ay sonrasında kendiliğinden bir gebelik yaşadım. Yaptırdığım test sonuçları yine dış gebelik ile sonuçlandı.

Ailece inanamadık, farklı doktorlara da gitmemize rağmen sonuç yine aynı oldu. Gebeliğime laparoskopik işlemle son verildi. Çevremdekilerin biraz dinlen demesine rağmen ben içimdeki sesi dinleyerek beklememeyi tercih ettim. Çünkü zamanla yarışıyordum, kaybedecek vaktim yoktu.

Peki, İrenbe ile tanışma hikayeniz nasıl oldu?

Eşimle arabada giderken radyoda İRENBE'nin ücretsiz görüşme reklamını duyduk. Zaten sosyal medyada takip ettiğim guruplardan isminizi duyuyordum ama bir zamanı varmış ve o günmüş; radyoda isminizi duyunca hemen telefon açıp randevu aldım.

İrenbe'ye geldiğinizde neler hissetiniz?

Randevu günümüzde içeri girdiğim an karşılaştığım ilgili tavrınızdan etkilendim, sadece bana değil diğer hastalarınıza da tavrınızın aynı olması hoşuma gitti.
Kaan Bey'le tanıştık, hikâyemizi anlattık.
O kadar kendinden emin bir tavrı vardı ki bundan etkilenmemek imkânsızdı. O an anladım ki her şeyden önce bir kadının doktora ve ekibe ısınması çok önemliymiş.

Güven ilk başta geliyormuş, sadece bir görüşelim düşüncesi ile geldiğim merkezinizde hemen tedaviye başlamak istedim. Yeni bir umutla odadan dışarı çıktık, heyecandan titreyen elimde reçete ile hemen eczaneye gittik.

Bizdeki tedavi sürecinizi anlatır mısınız?

Doktor Bey ilk olarak histeroskopi işlemi olmamı önerdi.

Daha önce o kadar çok işlem yaptırmıştım ama ilk kez histeroskopi oldum. Sonrasında hemen iğnelere başlandı.

Kendime iğne yapabileceğimi hiç düşünmemiştim ama iş başa düşünce biz kadınların yapamayacağı bir şey yok.Göbekten yaptığım İğnelerden karnım morarıyordu, ama ben bir kere bile "ah" demedim.
Hep "bitecek bu iğneler" diyordum.

Yumurta toplama işlemi olduktan sonra sizden gelen telefonu hatırlıyorum; 12 yumurta toplandı, 9 tanesinin döllendiği söylendi.

Embriyolarım ilk kez bu kadar sayıya ulaşmıştı. Eşim de ben de çok mutlu olmuştuk.

Transfer günü idrara sıkışık girme durumum bile beni strese sokuyordu.

Ama o gün kulaklıkla bütün gün müzik dinledim, bana çok iyi geldi. Kaan Bey'le sohbet ediyordum ki transferin bittiğini söylediler. Transferin nasıl geçtiğini anlamadım bile.

Kaan Bey, daha önce kayıplar yaşadığımdan dolayı bağışıklık sistemini güçlendirdiği için serum tedavisi olmamın uygun olacağını düşündü.

Transferden sonra belirli günlerde yaklaşık 12 saat süren bir serum tedavisi uygulandı.

Hamile kaldığınızı öğrendiğiniz ilk andan bahseledelim... Neler hissetiiniz?

Hastaneye gelmeyi beklemeden dayanamayıp 9. gün evde yaptığım test sonucu tek çizgi çıktığında çok üzülmüştüm...

Biraz zaman sonra tekrar baktığımda ise test sonucunun iki çizgi olduğunu gördüm; ertesi günü kan vermek için zor bekledim.

Hastanede yapılan sonuçta kan değerim 101 çıktı.

Hiç unutmuyorum ki eşim sonuca baktı ve heyecansız bir şekilde: "Didem, sonuç pozitif değer yüksek çıkmış." dedi.

Biz bu arada beta hcg uzmanı olduk, iki dış gebelikten sonra artışı kontrol etmemiz gerektiğini öğrendiğimizden eşim "dur bakalım, sevinmeyelim" dedi.

Ben de ne hissettiğimi anlayamadım o an sevinçten çığlık atmam gerekirken, yoğun bir şekilde korku başladı. O ilk 2 gün geçmedi.

Benim için değer katlanacak mı diye geçirdiğim en uzun geceler oldu ve çok şükür korkulan olmadı.

Hamileyim, ailece kimse de sevinç yok ama bu arada 'aman kızım dikkat et dur bakalım'lı cümleler kesilmiyor.

Neyse Kaan Bey muayene etti ve nihayet kese görüldü, artık kalp atışlarını bekliyoruz.

Evde müthiş bir kanama geçirdim, daha önce de düşük yaptım ama bu sefer ki daha fazla bir kanamaydı.

Yakınlarda bir hastaneye gittiğimizde doktorlar düşük yapmaya başladığımı söylediler.

Annem, eşim ve arkadaşlarım hepimiz perişan olduk.

Doktor, 'hastaneye yatmalısın' dedi ama biz hemen Kaan Beyi aradık, sabah İrenbe'ye gelmemi söylediği için, hastaneden çıktık.

Sabaha kadar düşük yapıyorum zannederek bekledim.

Sabah pijamalarımla birlikte kürtaja hazır geldim.

Kaan Bey muayene ettiğinde bana bebeğimin kalp atışını dinletti.

Benim için dünyanın en güzel sesini duyduğum unutulmaz bir andı.

O kadar bitkindim ki Kaan Beye sarılmak istiyordum ama halim yoktu.

Kesenin alt tarafında kanama olmasına rağmen Gülce hayata tutunmuştu.

Sıkı bir takibin ardından Gülce'yi sağlıkla kucağınıza aldınız. İlk karşılaşma anınızı anlatır mısınız?

Ve o gün gelmişti. 39. haftayı heyecan ile doldurduk.

Doğuma girdiğimde doktorumun konuşmaları, benim korkularım derken ne olduğunu anlamadım.

Birde baktım ki Gülce yanımda fotoğraf çekiliyorum!

Size şunu söyleyebilirim; Allah isteyen herkesi aratmadan evlat sahibi yapsın, o duygu var ya tarifsiz bir sevgi...

Bu arada 9 yaşında çok tatlı bir köpeğiniz var. Tedavi ve gebelik sürecinizi nasıl etkiledi?

Tarçın 9 yıldır bizimle, en büyük hayalimdi onları birlikte büyütmek.

Tedavi sürecinde onunla olmak çok iyi gelmişti.

Tarçın, hamileyken bana çok yardımcı oldu.

Köpeklerin pozitif bir yapıları var, sizi güldürüyor, bakışları sizi rahatlatıyor. O kadar stresli günler geçirirken onunla top oynamak, yürüyüşe çıkmak inanılmaz bir motivasyon oldu.

Gelelim "Bebekli evde köpek olmaz!" diyenlere...

Tabii ki; herkesin kendi seçimi eleştiren de oldu "bravo" diyen de!

Zor mu? Evet zor!

Ama değer mi? Kesinlikle evet!

Çektiğim videoları izledikçe çok doğru bir karar verdik diyoruz.

Aralarında müthiş bir bağ var.

Yemek olayı haricinde araları çok iyi, çünkü Gülce ne yerse Tarçın'a da veriyor, bu da beni zorluyor tabii.

Demem o ki evlerinde evcil hayvanları olan ve bebek düşünenler tercih yapmak zorunda değilsiniz, sadece daha dikkatli davranarak bebeğinize müthiş bir duyguyu öğretebilirsiniz.

Son olarak söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?

En başta size, hikayemi başka tüp bebek tedavisi yapmak isteyenlere ulaştıracağınız için teşekkürler.

Tedaviye başlarken "Olacak, bu sefer olmasa da bir gün olacak" diyerek başlayın, umudunuz var olsun, mucizelere inanın...

Doktorlarıma ve kocaman İrenbe ailenize bizi de kabul ettiğiniz, kızımızı kucağımıza almamızı sağladığınız için teşekkürler.

Bu arada sekreter ve hemşire kadronuza da teşekkür etmek istiyorum. Bazı soruları defalarca sormama, randevuları hep erken bir güne almak istememe rağmen beni hiç kırmadılar.Son olarak benimle birlikte hiç vazgeçmeyen eşime, aileme ve arkadaşlarıma da çok teşekkür ediyorum.

KADINLARDA NEDENİ AÇIKLANAMAYAN İNFERTİLİTE

Nedeni açıklanamayan infertilite tanısı, infertilite araştırmasındaki tüm standart değerlendirme testlerinin normal çıkması sonrası konulmaktadır. Sıklığı infertil hasta gruplarında tanı kriterlerine bağlı olarak %10-30 arasında değişmektedir.

Nedeni açıklanamayan infertilitenin tanısı normal semen analizi, ovulasyonun (yumurta atılması-çatlatma) objektif kanıtları, normal uterin kavite (rahim içi) ve bilateral tubal açıklık olduğunda konulur.

Geçmişte, pozitif postkoital (ilişki sonrası) test ve menstrüel siklusla uyumlu endometrial biyopsi sonucu olması gerekliliği söylense de günümüzde artık bu testler kullanılmamaktadır.

Nedeni açıklanamayan infertilitesi olan kadınlarda tanısal laparoskopinin gerekliliği tartışmalıdır.

Laparoskopi, tespit edilmemiş tubal faktör ve endometriozis hastalığının tanısını koyarak, tedavi sağlayabilir veya nedeni açıklanamayan infertilite için yapılan gereksiz tedavileri sınırlandırabilir.

Bununla birlikte, normal HSG (Histerosalphingografi-Rahim ve kanal filmi) ve pelvik muayenesi olup tubal faktörler için risk faktörü olmayan kadınlarda laparoskopi ek açıklayıcı bilgi vermeyecektir.

Yumurtalıkları tutan endometriomaların (çikolata kistleri) ve ilerlemiş endometriozis hastalığının infertiliteye etkisi kesinken orta düzey hastalığın etkisi kanıtlanmamıştır.

Birçok hekim, infertilite değerlendirmesinde tanısal laparoskopi yerine, adetli dönem veya adet sonrası erken dönemde yapılan vajinal ultrasonografinin daha uygun olacağını belirtmektedir.

Nedeni açıklanamayan infertilite standart değerlendirme metodlarıyla tanısı koyulamayan sperm veya oosit (yumurta) işlev bozuklukları, fertilizasyon (döllenme), implantasyon (rahim içine tutunma) veya embriyo gelişim bozukluklarını içermektedir.

Tedavi edilmemiş hastalarda siklus başına gebelik oranı %2-4 kadar, veya normal fertil çiftlerin %80-90 aşağısındadır (%20-25). Tedaviden bağımsız gebelik olasılıkları, artan kadın yaşı ve infertilite süresiyle ters orantılıdır.

Her ne kadar nedeni açıklanamayan infertil çiftlerin çoğu tedavi olmadan gebe kalabileceklerse de yıllarla azalan gebe kalma oranları tedavi için başvurmalarını gerektirmektedir.Tedavinin amacı aylık gebe kalabilme oranlarını normal fertil çiftlerin seviyesine çıkarmaktır.

Tedavi Yaklaşımları

Tanımdan da anlaşıldığı gibi nedeni açıklanamayan infertilitenin nedeni bilinmemektedir.

Bunun için tedavi yaklaşımları daha önceki tecrübelere göre yapılmaktadır ve belirli zamanda karşılaşan sperm ve yumurta sayısının arttırılması amaçlanmaktadır.

Önerilen tedavi yöntemleri hap veya iğnelerle yumurtalıkların uyarılması ve sonrasında zamanı belirlenmiş cinsel ilişki,IUI (İntrauterin İnseminasyon-Aşılama) yani eşten alınan sperm örneğinin özel yöntemle hazırlanıp rahim ağzından içeri girilerek rahim içine bırakılması ve son olarakta tüp bebek tedavisidir.

Klomifen sitrat ve letrozol gibi hap formundaki ilaçlarla bir veya birden fazla yumurta gelişimi sağlanabilmektedir.

Zamanlanmış ilişki ile gebelik elde edilmeye çalışılmıştır ve yöntemlerin birbirlerine üstünlükleri gösterilememiştir.

Dışarıdan gonadotropin denilen iğne formundaki yumurtalıkları uyarıcı ilaçların kullanılması ile birlikte yapılan IUI yani aşılama tedavisi üzerine yapılan çalışmaların hepsi %15-18 gebelik oranları bildirmektedir.

Nedeni açıklanamayan infertilitesi olanlarda tedavisiz siklus başına gebelik oranının %3 olduğu düşünülürse IUI tedavisinin etkinliği daha değerli olacaktır.

Dışarıdan gonadotropin ve IUI (aşılama) ile 3 siklus tedaviden sonra gebelik oranı azalmaktadır.

Bu durumlarda çiftlere ek olarak aşılama yerine tüp bebek tedavisi önermek daha uygun olacaktır.

Tüp bebek tedavi sikluslarındaki gözlemler, çiftlerdeki nedeni açıklanamayan infertilitenin nedenleri hakkında bilgi sahibi olabilmemize yardımcı olacaktır.

İşlem sırasında sperm ve oosit bir araya getirilip mikro enjeksiyon yöntemi ile döllenme sağlanacaktır.

Tüp bebek sikluslarında döllenme ve erken embriyonik gelişim izlenecektir ve direkt embriyo transferi ile rahim içine (endometriyal kaviteye) yerleştirilecektir.

Yerleştirilen embriyonun kromozomal yapısı rahim iç tabakası (endometriyum) cevabı ve implantasyon (rahim içine tutunma) mekanizması ile ilgili faktörler tam olarak bilinememektedir.

Tüp bebek tedavisinde gebelik ihtimali hasta yaşı ve infertilite süresine bağlı olarak %40-65 arasında değişmektedir.

Hepsi birlikte değerlendirildiğinde nedeni açıklanamayan infertilitedeki tedavilerin etkinlikleri kısıtlıdır ve tedavi sadece belirlenen zamanda oluşabilecek gebeliği kolaylaştıracaktır.

Değerlendirme dikkatli yapılmalı ve tedavi planlanmadan önce çiftlerin yaşı, infertilite süresi ve daha önceki gebelikleri göz önüne alınarak over rezerv testleri ile değerlendirilmelidir.

Her ne kadar tüp bebek ile elde edilen sonuçlar diğer tedavi yöntemlerine göre yüksek ihtimal gösterse de,
özellikle genç ve kısa
infertilite süresi olan hastalarda tüp bebekten önce diğer tedavilerin uygun olabileceğini göstermektedir.

Tedaviyi kabul eden çiftler değişik tedavi metodlarının gebelik ihtimalleri, riskleri, maliyetleri ve işlemleri hakkında bilgilendirerek kendilerine en uygun olanı seçmeleri sağlanmalıdır.

Op. Dr. İsmail KÜÇÜK
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
İRENBE

TÜP BEBEK SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DESTEĞİN ÖNEMİ

Evliliğinizde belli bir yol kat ettiniz. Bir süre sonrasında anne-baba olma düşünceleri gündeme geldi.
Aslında oldukça zor bir karar aşamasındasınız.
Dönüşü olmayan bir yol gibi görünebilir..
Ya yeteri kadar iyi bir anne-baba olamazsak, ya özgürlüğü kısıtlanırsa endişeleri başlar..
Bazen eşlerden biri daha istekli olurken, diğer eşin kararsızlığı yaşanabilir.
Tüm bu ikilemler yaşanırken gebelik denemesi süreçleri devam edebilir.. Hem istek, hem kaygı oluşur.
Ay sonunda adet döngüsü ile karşılaşıldığında başlayan hayal kırıklıkları başlayabilir..
Bu sürecin uzamasıyla birlikte doktora başvurma düşüncesi yaşanır ve yolculuk başlar..

Gebelik sürecinde ruhsal süreçlerimiz oldukça önem taşır ve gebeliğin oluşmaması durumunda bebeğe duyulan istek artabilir.
Aslında kız çocukları anne olmaya kendilerini çocukluk dönemlerindeki oyunlarla başlarlar.
Bebeğinin olması, onu beslemek , okula göndermek, evcilikte anne olmak gibi.. Büyüyen bu kız çocuğu iyi giden evliliğinde bebeğinin oluşmaması durumu ile karşı karşıya kaldığında kendini eksik ya da yarım hissedebilir.

İşte bu nokta oldukça belirleyici bir noktadır.
Ya bebek hayatının en büyük amacı olacaktır ki bu durum kadını strese fazlasıyla sokar ve gebelik oluşumunu engelleyebilir.

Ya da bu durumun üzüntüsünü yaşar ve hayatının devam ettiğini kabul ederek sağlıklı bir sürece adım atar.

Bebeği olan arkadaşlarıyla görüşür, internetten araştırma yapmaktan uzak durur, hayatında farklı amaçlara da yer verir, eşiyle farklı konulardan da konuşabilir, güvenebildiği hekimine teslim olarak kendini rahat bırakır ve tüp bebek sürecinde başarı şansını artırır.

Tüp bebek tedavi sürecinde dikkat edilmesi gereken bir çok nokta bulunmaktadır. Tüp bebek süreci yorucu olabilmektedir. Bu süreçte anne aday adayına bir çok görev düştüğü gibi baba aday adayının da yapması gerekenler vardır.

Tüp Bebek Tedavi Sürecinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

•Bebek sahibi olmaya karar verdiğinizde evliliğiniz yolunda olduğundan emin olun.

İyi bir karı - koca olmadan iyi bir ana - baba olunmayacağını unutmayınız.

•Korunmasız birlikteliklerinize rağmen bir yıl süreyle gebelik oluşmuyorsa bir infertilite uzmanı Kadın doğum uzmanından destek alın. Öncelikle görüşmeye gidip hekiminizin talimatlarına uyun.

Sormanız gereken soruları önceden not almak, soruların cevaplarını internette, bu süreci yaşamış arkadaşınızda aramadan, hekiminize sormanız sağlıklı olacaktır.

•Bu kararı aldığınızda tercihen paylaştığınız insan sayısının en asgari olmasına özen gösterin.
Bu süreci bilen insan sayısının fazla oluşu üzerinizde stres oluşturabilir. Stres ise tüp bebek sürecinde ki en tehlikeli duygudur.

•İnternetten yapılan araştırmalar, her şeyi bilme isteği çoğu zaman negatif duygulara sebep olabilir. Kişi negatife takılabilir. Bu durum ruhsal süreçlerini başarabileceği gibi hekimi ile güven bağına da zarar verebilir.

•Evdeki gündemi değiştirin.
Algımız neye açık olursa tek gerçeğimiz o olur. Sürekli bebek konuşmak algınızı gebe olmak / olamamak konusuna çok fazla açtığı için stresinizi artırabilir.

•Her planı bebek gelecekmiş gibi yapmayın. Hiç bir şeyin garantisi olmadığını unutmayın.

Küçük gezi planları, arkadaş buluşmaları motivasyonunuzu artırabilir. Olası bir gebelik durumunda planınızı hekiminizin önerilerine göre güncelleyebilirsiniz.

•Baba aday adaylarına oldukça fazla görev düşebilir. Yaşanılan tüp bebek tedavi sürecinde kadın ruhsal ve fiziksel olarak yorulabilir.

Her türlü doktor görüşmesi ve müdahalede eşinin yanında olmak çok önemlidir. Eşine güzel sözler söylemek, ufak jest sürprizler yapmak faydalı olur.
Böylece anne aday adayı gebelik yaşasa da yaşamasa da eşi tarafından sevildiğini ve değerli olduğunu hisseder.

•Transfer sonrası dinlenme sürecinde keyifli filmler izlemek,el göz koordinasyonlarıyla yapılacak el işi etkinlikler, keyifli kitaplar okumak, dinlenmek faydalı olur.
Bu evre eşlerin yine birbirlerini değerli hissettirmesinin önemli olduğu evredir..

Yapılan araştırmalarda tüp bebek tedavisi sürecinde psikolojik destek alan çiftler ile destek almayan çiftlerin karşılaştırılmasında ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır. Psikolojik desteğin üst düzeyde faydasının olduğu sonuçlarda gerekçe olarak şunlar sunulmuştur:

•Tedavi sonrasında psikolojik destek ile kadının kendini daha iyi hissetmesi gebe kalma oranını arttırmıştır.

•Tedavi sürecinde canlı doğum miktarında artış gözlemlenmiştir.

•Çiftin kendi aralarındaki çatışmalar aza inmiştir.

•Tedavi sırasında stres azaltılmıştır.

•Tedavi sırasında çiftin depresyon ve anksiyetelerinde azalma olmuştur.

•Olası bir başarısızlık durumunda kişisel yetersizlik algısı ve suçluluk duygusu azaltılmıştır.

•İçe kapanma oranı düşmüştür.

Eşler Ne Zaman Psikolojik Destek Almalılar?

Eşler bu konuda kaygı, endişe, suçluluk ya da yetersizlik duygusunu hissettikleri herhangi bir durumda destek alabilirler. Tercihen eşli katılım olabilir. Fakat eşlerden biri psikoterapiye direnç gösterip katılmayı istemiyor ya da özel durumlardan ötürü katılamıyorsa uygun olan eş tek başına da katılabilir. Amaç bireyi ya da bireyleri doğurganlık olsun ya da olmasın benlik saygısını/özgüvenini arttırmak ve hayat amaçlarını çeşitlendirmektir.

Psikoterapinin Faydası Nedir Ve Bu Süreçte Nasıl Çalışılır?

Öncelikle bebeğe yüklenen anlam değerlendirilir. Bebek olmadan kendini suçlu, eksik hisseden bireyle bu duyguların çalışılması esastır.

Evlilik içi iletişim becerileri, ilişkinin enerji kaynaklarının arttırılması ve birbiri için özel olduğunu hissettirme, cinsel hayatın canlandırılması çalışılır.

En büyük faydası bebek olsun ya da olmasın o ilişkinin sağlıklı bir ilişkiye dönüşmesi ve bireylerin mutlu olmayı başaran bireyler olması sağlanır. Psikoterapinin içerisinde yer alan psikoeğitim sayesinde kişi bir çok şey öğrenir ve hayatının genelinde bunları kullanır.

Tüp bebek tedavi sürecine başlarken sürecin bir garantisi, olması zorunluluğunun olmadığı kabul edilmelidir.

Tüp bebek tedavi sürecinde gebelik oluşması durumunda ortalama mutluluk, gebelik oluşmaması durumunda ise ortalama bir üzüntü ile hayata devam edebilme hedeflenmelidir.

Unutmamak gereklidir ki ilaç ile zehrin farkı dozudur. Abartılı mutluluk ya da abartılı üzüntü bireyin hayat dengesini bozar.

Pınar ERSÖZ TEZER
Psikolog, Aile Danışmanı
EMDR Terapisti

EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME

Emzirme dönemi bebeğin sağlıklı gelişimi için büyük önem taşımaktadır. Anne sütü ile beslenen bebeklerde astım, bronşit, kulak enfeksiyonu, bağırsak enfeksiyonu ve alerjiler anne sütü ile beslenmeyenlere göre daha düşüktür.

Ayrıca yetişkinlik dönemindeki kanser, obezite, diyabet gibi hastalıklara yakalanması riskinin azaltılması bebekken anne sütü alımı ile ilişkilendirilmektedir.

Bebeğin sağlığı için annenin beslenmesi süt kalitesini birebir etkilemektedir. Kalori bazında bakıldığında emzirme döneminde annenin kalori ihtiyacı sadece 500-700 kalori artmaktadır.

Bu dönemde beslenmenizi sadece kalori bazında değerlendirmek büyük yanlış olacaktır. Sadece kalori değil protein, sıvı, Folik Asit, Kalsiyum, B12 vitamini ihtiyaçları artmakta ve karbonhidrat, protein, yağ,vitamin ve mineral, sıvı açısından yeterli ve dengeli beslenme şarttır.
Yoğurt, ayran, kefir, süt gün içerisinde mutlaka tüketilmeli ve bu sayede ihtiyaç duyulan kalsiyum alınmış olmalıdır.

'Emzirme döneminde mutlaka süt için' yaklaşımı yanlıştır.

Laktoz hassasiyeti olan kişiler süt yerine yoğurt, ayran, kefir tercih edebilirler. Bu sayede probiyotik alımı da artmış olacaktır.

Kahvaltıda, öğün aralarında yoğurda doğal meyve, yulaf ekleyerek tüketebilirsiniz.
Öğle ve akşam öğünlerinizde sıvı tüketme ihtiyacı duyarsanız gazlı içecekler yerine kefir, ayran tüketebilirsiniz.

Et, tavuk, balık, peynir çeşitleri ve yumurta bu grubu oluşturmaktadır. Et grubu günlük almanız gereken protein miktarının yüksek oranını oluşturmaktadır.

Kahvaltı öğününüzde yumurta ve peynir, öğle veya akşam öğününüzde ise et/tavuk/balık tüketebilirsiniz.

Anne sütü ile aşırı miktarda civaya maruz kalmak bebeğin gelişmekte olan sinir sistemi için risk oluşturabilir. Bebeğinizin maruz kalmasını sınırlandırmak için civa içeriği yüksek deniz mahsullerinden kaçının.

Yeterli balık tüketiminiz yoksa doktorunuza danışarak gerekli ise balık yağı alabilirsiniz.

Karbonhidrat zengini tam tahıllar ve kurubaklagiller aynı zamanda B vitamini içeriği sayesinde süt içeriğini de geliştirmektedir.

Bu dönemde iştah artmaktadır ve bazı bireylerde gereğinden fazla kalori alımı görülmektedir.

İştah kontrolü için işlenmiş besinler yerine tam tahılları ve kurubaklagilleri tercih edebilirsiniz. Bu sayede lif alımınız da artacaktır.

B vitaminleri sayesinde süt kaliteniz iyileşecek, oluşabilecek kabızlık problemlerinin de önüne geçilecektir.

Sebze ve meyve grubu ile lif, vitamin ve mineral alımının büyük bölümü karşılanmaktadır. Kereviz, enginar, kabak, semizotu, kuşkonmaz, ıspanak gibi sebzeler içerikleri sayesinde süt miktarını arttırmaktadır. Her öğünde sebze tüketilmelidir.

Sabah kahvaltıda söğüş sebzeler, öğle ve akşam öğünlerinde sebze yemeği ve salata tercih edilmelidir. Emziren annelerde 3-4 porsiyon meyve önerilmektedir.

Ceviz, badem, fındık tüketimi ile vücutta sentezlenemeyen dışarıdan alınması gereken yağ asitleri vücuda alınmaktadır.

Ara öğünlerde tüketilerek hem faydalı yağ asitleri alımı sağlanarak süt kalitesi arttırılır hem de anne iştahı kontrol edilir.

Bu dönemde su tüketimi arttırılmalıdır ve en önemli süt arttırıcı besin sudur ve günde 3 litre kadar tüketilmelidir. Süt içeriğinin yüksek miktarını su oluşturmaktadır. Halk arasında sıvı alımını arttırmak için hazırlanan şekerli kompostolar doğru bir alışkanlık değildir. Kompostoyu şekersiz hazırlayabilirsiniz.

Aynı zamanda meyve suyu tüketmek yerine meyvenin kendisini tüketmeniz doğru olandır.

Süt, yoğurt, kefir tüketiminde sorun yoktur. Abartılı olmayacak şekilde öğünlerle birlikte veya ara öğünlerde tüketilebilir.

Tansiyon veya böbrek problemi yok ise doğal maden suyu tüketimi 1-2 taneyi geçmeyecek şekilde tüketildiğinde mineral alımı açısından faydalı olacaktır.

Kafein anne sütüne geçtiği için bu süreçte günde 2-3 taneden fazla kahve veya çay kesinlikle tüketilmemeli.

Kafeinsiz kahveler tercih edilmeli ve kahve ile çay tüketimi olduğunda mutlaka su tüketimi de arttırılmalıdır. Alkol tüketimi anne emzirme dönemindeyken önerilmez. Bebek için alkolün güvenli bir sınır değeri yoktur.

Anne sütü tamamen temizlenene kadar bebek kesinlikle emzirilmemelidir. 330 ml bir bira veya 150 ml bir şarap tüketildiğinde annenin vücut ağırlığına bağlı olarak alkolün vücuttan temizlenmesi 2-3 saati bulmaktadır.

Diyetinizdeki belirli yiyecekler veya içecekler bebeğinizde alerjik reaksiyona neden olabilir.

Bebeğinizde kızarıklık, ishal veya kabızlık gelişirse, bebeğinizin doktoruna danışın ve kesinlikle kendi başınıza diyetinize veya bebeğinize müdahale etmeyin.

Diyetinizdeki bir şeyin bebeğinizi etkileyebileceğinden şüpheleniyorsanız, bebeğinizin davranışlarında bir fark olup olmadığını görmek için yiyecekleri veya içecekleri bir hafta kadar tüketmeyin.

Alerjik reaksiyon oluşturabilecek besinlere inek sütü ve ürünleri, yer fıstığı, soya, buğday, yumurta, mısır veya bu gıdalardan yapılan yiyecekler örnek olabilir.

Bu durumu çözmek ve sorun yaratan besini tespit edebilmek için mutlaka bir günlük tutun ve yediğiniz besin içeriklerini ve bebeğinizin durumunu not edin.

“Emzirme döneminizde her besin grubunu yeterli ve dengeli olarak almanız gereklidir.”

Kilo vermek için şok diyetlerden kaçınmalı ve hekim değerlendirmesi ile diyetisyenle iş birliği içinde olun.

Sütünüzün artması için sınırsız olarak her besini tüketmeniz doğru değildir, yeteri kadar tüketmeniz gereklidir.

Bu dönemde normal gereksiniminizden sadece 500-700 kalori alımı arttırılmalıdır.

Avuçlar dolusu badem, fındık, ceviz yemek, bardaklar dolusu meyve suları, şekerli kompostolar tüketmek sütünüze faydalı olmayacak aksine kilo almanıza sebep olacaktır.

O yüzden bu dönemde profesyonel destek almanız en doğrusu olacaktır.

Uzman Diyetisyen Doğa PEKSEVER
Uzm. Dr. Erdal Duman
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniği, Alsancak/İZMİR

ANNE - BABA OLMA ÇABASI

"Öncesiyle ve sonrasıyla ele aldığımızda uzun bir yolculuktur aslında anne-baba olmak.

Emek ister, fedakarlık ister. Endişe, kaygı ve korkular sevinç, huzur ve umutla kovalamaca oynar.

Bir duygudan diğerine geçer dururuz."

Tüm bu gerçeklere rağmen neden çıkmak isteriz bu yolculuğa ?

Bu soruya farklı bakış açılarından cevaplar vermek mümkün elbet.

Çocuk, bazen eşlerin bir birine verdiği en güzel hediye olarak görülürken, bazen evliliğin kurtarıcısı, bazen de soyun devamı olarak görülür.

Arzulanan bir şey olmakla birlikte kimi zaman görev gibidir çocuk.

Birkaç ay içinde gelmezse geniş ailede endişe ve kaygı oluşur.

Olmak ve Sahip Olmak

Çocuk gündeme geldiğinde, bir sahip olunan bir de;
sahip olmak isteyenler/olanlar vardır.

Kavramsal olarak ele aldığımızda ''olmak'' ve ''sahip olmak'' üzerine konuşmak yerinde olacaktır.

Anne-baba-çocuk üçlüsünde çocuk; sahip olunmak istenen nesne/şeydir.

Bu sahip olma isteğinin altında mülkiyetçi bir arzu da yatar ki kimileri için ne kadar çok olduğu önemlidir.

Buradan hareketle, farklı bir bakış açısıyla, çocuk sahibi olmak yerine ''anne-baba olmak'' üzerinden devam etmek daha doğru olacaktır. Zira bu noktada çocuk olabilmek de mümkündür.

Anne-baba olmak

Bir çocuğun doğumu beraberinde pek çok kavramı da doğurur. Kadın ve erkek anne-babaya evrilir. Süreç kadın ve erkeğin , anne-baba olmayı, bir aile olmayı düşlemesiyle zihinde başlar. Gebelikle ve ardından doğumla devam eder. Kadın ve erkek kendi ailelerinin bir bireyi iken kendi çekirdek ailelerini kurma yolunda ilerler.

Anne-baba olmak isteği

Yukarıda genel olarak değinsek de bu soruyu anlama ve cevaplama açısından Eflatun' un Şölen adlı yapıtı önemlidir.

Eflatun bu yapıtında, aşkın ve dolayısıyla cinsel ilişkinin doğasını anlamaya çalışır ve Androjin söylencesinden bahseder.

Söylenceye göre, hem kadın hem erkek olan ancak tanrıların gazabına uğrayarak kadın ve erkek olarak ikiye bölünen Androjinler, yeniden bir olmanın yolunu ararlar.

Bir araya gelmek, birleşmek, birbirinin içinde kaybolma arzuları iki olmaya katlanamamanın göstergesidir.

Ancak arzu edildiği gibi;
''Bir artı bir eşittir bir'' olmaz, üç olur.

İkiden bire dönüşme çabası hemen olmasa da 9 ay 10 gün sonra üç olmakla sonuçlanır.

Bir çocuğun dünyaya gelişini sağlayan eylemde böylesi gizli bir arzunun olduğu düşünülebilir.

Kadın ve erkeğin hayali gerçekleşmese de bu çabanın bir ürünü çıkar ortaya.

Çocuğun bedeni ikisinin bedeninin birleşmiş hali olmakla birlikte kadın ve erkeğin hayallerini, arzularını sürdürmenin ve doyurmanın olanağını da sunar.

Tüm yaşanmış ve yaşanmamış çocuklukların üzerine yansıtıldığı bir perde gibidir çocuk.

''Ben olamadım, o olsun.''

''Benim olmadı, onun olsun.''

İdealizasyonlarını gerçekleştirmekle kendi olabilmek ihtiyacı arasında sıkışıp kalır.

Anne-baba olma yolunda kendi anne-babalarımızla ilişkilerimiz

Anne-baba olmak yolculuğunda ele alınması gereken önemli bir konuda kadın ve erkeğin kendi anne-babalarıyla çocukluk dönemindeki ilişkileridir.

Bu ilişki içinde kendini nasıl hissettiği (değerli, güçlü, yeterli vb.) hemcinsi olan ebeveyniyle özdeşimi ve rekabetini nasıl çözümlediği önemlidir.

Zihinde oluşmuş-oluşturulmuş anne-baba tasarımları anne - baba olmak düşlemleri kurmaya başladığımız anda aktif olurlar.

Nasıl bir anne-baba olacağımız düşlemi beraberinde yetersizlik, başarısızlık korkularını getirebilir.

Çocukluk döneminde ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmiş biri bu sürece daha umutla ve kendinden emin bakabilirken, tersini yaşamış birinde korku ve kaygılar daha baskın olacaktır.

Herhangi bir organik bozukluğa bağlı olmaksızın gerçekleşmeyen gebeliklerin büyük çoğunluğu bu türden psikolojik nedenlere bağlı olabilmektedir.

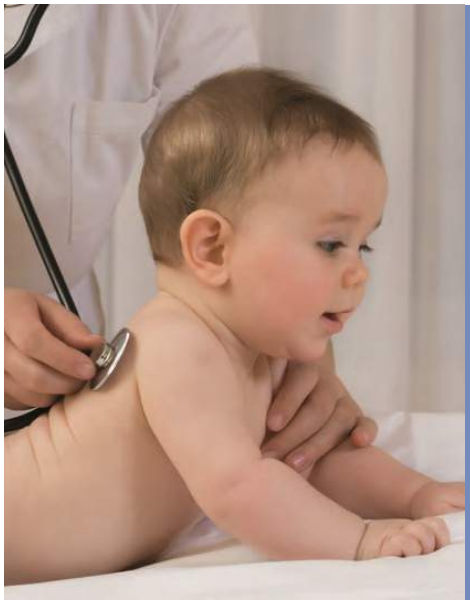
Anne-baba olma yolunda bizi bekleyen zorluklara hazırlıklı olabilmek, öncelikle kendimizi ve eşimizi iyi tanıyabilmek,
bir çocuk dünyaya getirme noktasında gerçek ve psikolojik ihtiyaçlarımızın farkında olabilmek,
çocuğumuzun ihtiyaçlarımızı karşılayacak bir araç,
ruhumuzu iyileştirecek bir doktor,
ondan kendimizi yeniden gerçekleştireceğimiz bir vücut olmadığını kabul edebilmekle mümkündür.

Ancak bu şekilde anne-baba olmak çabamız anlamlı hale gelebilir.

Bu bağlamda bir çocuğa sahip olmak isteği kaygıya ve fiziksel sebepler olmaksızın gebeliğin gerçekleşmemesine sebep olabilirken anne-baba olmayı istemek, kendi aile içi ilişkilerinin gelişime etkisini anlamak gibi sorumlulukları almak sizi tamamlayacak,
yeni aile üyesini bekleme sürecinizden karşılama ve büyütme yolculuğunuza kadar her aşamada anne-baba olmanın keyfini yaşatacaktır.

Serkan POZAN
Psikolog, Çocuk ve Ergen Terapisti

Yeni Organ: Mikrobiyota



> *Anne sütünün prebiyotik içeriği de bebeğin mikrobiyotasını etkileyen önemli bir faktördür, prebiyotikler oligosakkarit denilen karbonhidrat yapısında maddelerdir ve bağırsaklarda yararlı bakterilerin çoğalmasını sağlar.*

Doğumdan itibaren vücudumuz dış ortamda bir çok mikroorganizma ile karşılaşır. Bakteriler genellikle hastalık yapan canlılar olarak bilinir.

Oysa sağlıklı kalmamız için onların faydalı etkilerine gereksinimimiz vardır. Çoğunluğu bakterilerden oluşan virüs, mantar ve protozoonları içeren bir topluluk vücumuzda konaklamaktadır.

Flora olarakta adlandırılan, sindirim, solunum, deri ve ürogenital sistemdeki bu faydalı bakterilere mikrobiyota denir.

Bu topluluk vücudumuzdaki hücrelerden 10 kat fazla yani trilyonlarca hücre ve insan genomundan 150 kat fazla gen içerir.

Bağırsaklar 200 m2 yüzey alanı ve besin öğeleri içermesi nedeniyle en zengin mikroorganizma topluluğunu barındırmaktadır.

Yetişkin insanlarda yaklaşık 1-2 kg ağırlığa ulaşır ve çeşitli fonksiyonları nedeniyle metabolik bir organ olarak kabul edilmektedir.

Beslenme, genetik, yaş, coğrafi bölge gibi birçok faktörler bakteri çeşitlerini etkiler.

Parmak izi gibi mikrobiyota da kişiye özeldir.

Bebekte mikrobiyatanın gelişimi

Doğumdan sonra bebekte mikrobiyota birkaç gün içinde oluşur.

Bunu etkileyen faktörlerin büyük bölümü anne ile ilgilidir.

Annenin gebelikteki beslenmesi, stres durumu, mikrobiyotası bebeğin mikrobiyota oluşumunda etkilidir.

Doğum şekli de belirleyici bir faktördür, normal doğumda bebek doğum kanalından geçerken bifidobacterium tipi bakterilerde karşılaşır, bebekte bu yararlı bakteriler kolonize olur.

Bebeğin mikrobiyatasını belirleyen en önemli faktör anne sütüdür.

Anne sütü ile beslenen bebeklerin başta solunum yolu enfeksiyonları ve alerjik hastalıklar olmak üzere bir çok hastalıktan korunduğu gösterilmiştir.

Çalışmalarda anne sütünün obesite, diyabet gibi kronik hastalıkları da önlediği bilinmektedir.

Önceden anne sütünün steril olduğu kabul edilirken laktobasil türü yararlı bakterilerin varlığı gösterilmiştir.

Anne sütünün prebiyotik içeriği de bebeğin mikrobiyotasını etkileyen önemli bir faktördür, prebiyotikler oligosakkarit denilen karbonhidrat yapısında maddelerdir ve bağırsaklarda yararlı bakterilerin çoğalmasını sağlar.

Mamalara da prebiotik ve probiyotik eklenmesi ile anne sütüne benzer etki amaçlanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü,
6 ay tek başına anne sütü, 2 yaşına dek ek gıdalarla birlikte anne sütü verilmesini önermektedir.

Erken çocukluk döneminde mikrobiyota üzerine etkili bir diğer önemli faktör antibiotik kullanımıdır.

Doğru kullanımda hayat kurtarıcı olan

antibiyotiklerin erken yaşlarda kullanımının mikrobiyotayı olumsuz etkilediği ve erişkin dönemde obezite ve enflamatuar bağırsak hastalığına yol açabileceğine dair çalışmalar vardır.

Diğer olumsuz faktörler endüstriyel gıdaların yoğun tüketimi, şehir yaşamı, aşırı hijyenik yaklaşımlar olduğu gösterilmiş.

Ayağı toprağa basan, yeşil alanlarda zaman geçiren, evcil hayvan besleyen çocuklarda alerjik hastalık sıklığının azaldığı bildirilmektedir.

Çocuklarda barsak florası 4 yaşından sonra erişkin floraya dönüşür.

Mikrobiyota ve Beslenme

Prebiyotikten zengin beslenin.

Lif içeren sebze ve meyveler bağırsaklarda faydalı bakterilerin çoğalmasını sağlar.

Prebiotikten zengin besinler soğan, sarımsak, muz, enginar, pırasa, kuşkonmaz, yaban mersinş, buğday, çavdar gibi besinlerdir.

Probiyotikler:
Bağırsaktaki bakterilerin dengesini düzenleyip bağırsak sağlığını koruyan canlı mikroorganizmalardır.
Fermente (mayalı) gıdalarda (yoğurt, kefir, turşu, peynir)
bolca bulunurlar.

Mikrobiyotanın görevleri

Bağırsaklarda 1000 den fazla bakteri türü bulunur.

Bunlar fizyolojik, metabolik ve immün sistem üzerinde aktif görevler üstlenir. Mide ve ince bağırsaklarda sindirilmeyen besinlerin sindirimine yardım eder, B ve K vitamini yapımını sağlar, hastalık yapan zararlı bakterilerin bağırsakta yerleşmesini ve çoğalmasını engeller.

Bağışıklık sistemi hücrelerinin %80'i bağırsaklarınızda yerleşmiştir. Mikrobiyota bu hücrelerle birlikte enfeksiyonlardan korunmada önemli rol oynamaktadır.

Aynı zamanda bağırsaklarda beynimizdeki kadar nöron (sinir hücresi) bulunmaktadır. Bu nedenle bağırsaklar 2. Beyin olarak kabul edilmektedir. Mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin %80 – 90'ı bağırsaklarda sentezlenir.

Beyin – bağırsak etkileşimi 2 yönlüdür, psikolojik sorunlar indirim sistemini etkilerken sindirim sistemindeki sorunlar da psikolojiyi etkilemktedir.

Stres altında kalmak serotonin düzeyini azaltıp duygusal durumumuzu etkiler.

Disbiyozis

Gereksiz antibiotik kullanımı, sağlıksız beslenme, stres, kronik hastalıklar sonucu bağırsaklarımızdaki denge bozulabilir. Bu duruma disbiyozis denir. Bu dengenin bozulması vücuttaki metabolik dengenin bozulmasına ve bazı hastalıklara yol açabilir.

Metabolik hastalıklar: Tip 2 diabet, obesite, metabolik sendrom

Allerjik Hastalıklar: Astım, egzema

Sindirim sistemi: Enflamatuar bağırsak hastalıkları, irritabl kolon hastalığı, mide-bağırsak kanserleri, karaciğer yağlanması

Bağışıklık sistemi: Enfeksiyon, romatizmal hastalıklar

Sinir Sistemi: Depresyon, Alzheimer, Parkinson, otizm

Bu hastalıkların oluşumunda disbiyozisin rolü konusunda araştırmalar devam ediyor.

Beslenme dışında stresten uzak kalmak, doğada daha fazla zaman geçirmek, gereksiz antibiotik kullanmamak bağırsak sağlığı için önemlidir.

Gebeliğin ilk gününden, bebeğin 2 yaş bitimine kadar olan 1000 günlük dönem, bebeğin ilerki yaşamı için belirleyici dönemdir, sağlıklı yaşamın temelleri bu dönemde atılmaktadır.

Bu nedenle annenin gebeliğin başlangıcından itibaren beslenmesine dikkat etmesi, stresten uzak kalması, mümkünse normal doğum yapması, bebeği anne sütü ile beslemesi, ek gıdalara geçtiğinde bebeği sağlıklı yiyeceklerle beslemesi bebeğin iyi bir başlangıç yapmasını sağlar.

Uzm. Dr. Hale Yener
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
İRENBE

Circumcision "Sünnet"

"Sünnet toplumlar tarafından uygulanan en eski cerrahi operasyonlardan biridir.

Sünnetin orijini konusunda yapılan araştırmalara göre sünnet farklı kültürler tarafından birbirlerinden bağımsız olarak uygulanmaya başlanmıştır."

Sünnet; prepisyumun (sünnet derisi) kesilip çıkartılması olarak tanımlanabilir.

Sünnet hakkındaki tartışmalar bugün hem tıbbi hem de dini ve kültürel farklılıkların sonucu artarak devam etmektedir.

Yenidoğanda prepisyum (sünnet derisi) neredeyse daima glansa yapışıktır. Prepisyum iç yüz mukozası ve glans yıllar içerisinde yavaş yavaş birbirinden ayrılır.

Doğumda bebeklerin ancak %4'ünde prepisyum tümüyle geri çekilebilir.

Altıncı aya kadar bebeklerin ancak %20'si tümüyle sıyrılabilen prepisyuma sahipken, bu oran üç yaşında %90'a ulaşır.

Genel toplumsal inanışa göre birçok kişi prepisyumun erken yaşta geri çekilmeye alıştırılması gerektiğine inanır ve bunlara bazı hekimler de dahildir.

Sünnet derisinin glanstan tümüyle ayrışmasını doğumla başlayan ve 10-14 yıl kadar sürebilen normal bir gelişim süreci olduğu ebeveynlere anlatılmalı ve prepisyum sıyrılmaya çalışılmamalıdır.

Sünnet Endikasyonları

1. TIBBİ:

a) Postit
b) Balanit
c) Parafimozis
d) Tekrarlayan üriner enfeksiyonlar
e) Antireflü cerrahi sonrası
f) Alt üriner sistem obstrüksiyonlarında, obstrüksiyonun giderilmesini takiben

2. TIP DIŞI:

a) Dini
b) Sosyokültürel
c) Ailevi

Sünnet Kontrendikasyonları

1. MUTLAK:

a) Tüm penil anomaliler (hipospadias epispadias vs.)

2. Rölatit:

a) Kanama diatezi
b)prematüritre
c) Ciddi sağlık sorunları (kalp yetmezliği, kapak hastalıkları vs)

Sayılan kontrendikasyonlar sadece sünnet işleminin hemen uygulanabilirliğini ortadan kaldıran nedenlerdir.Gerekli düzeltme yapıldıktan sonra sünnet işlemi uygulanabilir.

Sünnetin faydaları;

- Sünnet derisi ile ilgili problemleri giderir.
- Penis kanseri riskini azaltır.
- Vezikoüreteral reflüde enfeksiyon riskini azaltır.
- Tekrarlayan üriner enfeksiyonlarda enfeksiyon riskini azaltır.

Sünnetin ideal yaşı konusunda tam bir fikir birliği yoktur.Ancak sünnet ya çocuğun ne yapıldığını anlayamayacağı ve yabancıyı tanıyamayacağı kadar erken dönemde

(tercihen ilk yaş içinde) ya da sağlıklı iletişim kurulabilecek çağa geldiğinde 7 yaş sonrası yapılmalıdır.

Sünnet çok basit bir cerrahi prosedür olarak algılanmamalıdır. Öyle ise sünnet her dönemde ehil insanlar tarafından yapılmalıdır.

Sünnet özellikle prepisyumun gelişmeye devam ettiği, meatit,glansta fibrozis ile meatal darlık ihtimalinin fazla olduğu 2-3-4 yaşlarında yapılmamasına özen gösterilmelidir.

Sünnet, genel anestezi veya lokal anestezi ile yapılabilir. Genel anestezi ile sünnet ideal gözükebilir ancak, erkek popülasyonunun tamamının sünnet edildiği toplumlarda tüm sünnetleri genel anestezi ile yapılması mümkün olmadığı gibi ekonomikte değildir.

Eskiden özellikle ilk bir ay içinde yenidoğanın ağrı duymayacağı savıyla anestezisiz sünnet yapan cerrahlar mevcutken,klinik araştırmalar bu savın yanlışlığını kesin olarak ortaya koymuştur.

Lokal anestezi seçenekleri ;
dorsal penil sinir bloğu ,
penis kökünde veya gövdesinde ring blok,kremlerle topikal anestezi şeklinde sıralanabilir. Ancak en etkin ve sık kullanılan ring bloktur.

Bugün uygulanan tüm sünnet yöntemleri dört ana başlık altında toplanabilir;

1. Dorsal slit
2. Sheldon metodu (mogen klempi vb)
3. Özel sünnet klempleri
4. Açık cerrahi yöntemler
a) sleeve metodu
b) Giyotin usulü prepisyum eksizyonu

Sünnet uygulamasında yöntem ne olursa olsun, dört temel prensip daima göz önünde bulundurulmalıdır.

a. Asepsi, antisepsi
b. Yeterli fakat aşırı olmayan eksizyon
c. Hemostaz (Kanama kontrolü)
d. Kozmetik görünüm

Sünnet uygulamasında en iyi yöntem, cerrahın tecrübesinin olduğu yöntemdir.

Sünnet Komplikasyonları

a) Erken Komplikasyonlar

- Kanama
- Fazla veya az eksizyon
- Penil amputasyon

b) Geç Komplikasyonlar

- Enfeksiyon
- Cilt köprüsü,timozis
- İdrar retansiyonu
- Fistül
- Meatal stenoz, hipospadias
- Kordi
- Lenfödem

Sünneti yapan kişinin eğitim ve deneyim düzeyi aşağı indikçe veya toplu sünnetlerde olduğu gibi art arda yapılan sünnet sayısı arttıkça komplikasyon oranı da yükselmektedir.

Sonuç olarak;

- *Sünnet önemli bir cerrahi işlemdir.*
- *Steril ortamda ve uygun anestezi ile yapılmalıdır.*
- *Ehil ellerde yapılmalıdır.*
- *Hastane ortamında yapılmalıdır.*
- *Tıbbi bir zorunluluk yoksa uygun yaşta yapılmalıdır.*

Uzm. Dr. Alim Topçu
Üroloji Uzmanı
İRENBE

RÖPORTAJ / Gamze KAÇAR GÖK

Lina'nın Hikayesi

Ve karşınızda güzeller güzeli Lina'nın hayata tutunma hikayesi. Hayat bazen hepimizi farklı farklı sınar, sayısız sınava tabii tutar. Ama bir gerçek var ki sabır ve zamandan kuvvetli bir şey yok. Merkezimize gelmeden önce negatif sonuçlanan denemeleri olan annemizin ağzından yaşadığı sürecin tamamını röportajımızdan okuyabilirsiniz.

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

31 yaşındayım. Eşimle ortak arkadaşlarımız aracılığıyla tanıştık ve evlendik. 7 senelik evliyiz. Evlendikten bir sene sonra da çocuk sahibi olmayı düşünmeye başlamıştık.

Gebe kalamayınca bir sorun olduğunu hissettim.

İrenbe'ye gelmeden önce başka merkezlerde denemeleriniz oldu mu? Neler yaşadınız?

Öncelikle hemen araştırmalar sonrası bir doktora muayene olduk, tahliller yapıldı, kanal filmi çekildi, iki tüp kapalı denilince tüp bebek önerildi ve tüp bebek serüvenimiz böylelikle başladı.

Sonrasında özel bir hastanede 3 kez tüp bebek denemem oldu; ilk denemede başarısız oldu, arkasından ikinci denemede boş gebelik oluştu ve kürtaj oldum; kürtaj sonrası rahim duvarı yapıştığı için histeroskopi olmak zorunda kaldım ve bu işlemden sonra üçüncü denememde kimyasal gebelik oldu.

Sonrasında tavsiye üzerine İstanbul'da çok bilinen bir doktorda gitmeye başladım.

Burada çekilen yeni kanal filminde tüplerimin açık olduğunu öğrendim fakat rahimde yapısal bir anomali tespit edildi, bunun düzeltilmesi için iki operasyon oldum ve bu operasyonlar sonrası belki kendiliğinden gebelik oluşur diye bir yıl akışına bıraktım.

İrenbe ile yollarınız nasıl kesişti?

İşte bu bir yılın sonunda çok sevdiğimiz bir doktor aile dostumuz İrenbe ve Kaan Bey'e gitmem konusunda beni teşvik etti.

Böylece sizlerle tanışmış oldum.

Merkezimize ilk geldiğiniz andan itibaren ne hissettiniz? Duygularınızı alabilir miyiz?

Bunu tüm samimiyetimle söylüyorum İrenbe'de bir aile ortamı var, herkes büyük hassasiyet ve ilgi ile yaklaşıyor.

İlk izlenimlerim bu yöndeydi, sevgili doktorum Kaan Bey'in detaylı şekilde beni ve eşimi bilgilendirmesi, ilgisi ve titizliği beni çok etkilemişti.

Nihayet evet, doğru yerdeyim dedim kendime!

Merkezimizde nasıl bir tedavi yöntemi uygulandı?

Daha önce hiç kullanmadığım ilaçlar ve çeşitli vitamin destekleri verildi ve tedavim başladı.

Hatta beslenme şeklimle ilgili dahi bilgilendirildim. Doktorumuz, embriyolarımızı dondurduktan sonra rahim içi hazırlama aşamasına başladı.

Benim için de en zor kısım buydu, Kaan bey çok farklı yöntemler, ilaçlar kullandı.

Sonucunda da her şey yolunda gitti. Rahimde yeterli kalınlık sağlandı.

Gebe kaldığınızı ilk öğrendiğiniz an neler hissettiniz?

Önce çok mutlu oldum. Tarif edilemez bir his bu, ama sonra geçmiş tecrübelerin getirdiği korkular oldu.

Gebelik süreciniz nasıl geçti?

Aslında zor geçti, ilk üç ay sürekli lekelenmeler oldu.

Hatta İrenbe' ye ilk ultrason öncesi çok büyük bir kanamayla gelmiştim şükür ki doktorum ve ekibi sayesinde onu da atlattık.

Sonraki aylar nispeten daha rahat ve heyecanla geçti.

İlginç bir anınız var mı?

Sanırım heyecanla geçtiği için günler çok anımsayamıyorum ama yukarıda bahsettiğim merkeze kanamalı gittiğimde düşük yaptığımı düşünmüştüm ama Lina benimleydi.

Hemşirelerle sarılıp ağlaşmıştık mutluluktan, bunu hiç unutamam.

> *“Önce rüya mı acaba dedim, sonra onu yanağıma yaklaştırdıklarında sesimi duyar duymaz ağlamayı kesti, o anı anlatmak çok güç, bambaşka bir his.”*

Son olarak, Tüp bebek düşünen diğer çiftlere söylemek istedikleriniz var mı?

Öncelikle tüp bebek bir ekip işi.

Kendilerini rahat hissedebilecekleri, doktoruyla, hemşiresiyle, embriyoloji ekibiyle herkesin tam uyumlu olduğu bir merkez seçmeleri çok önemli.

Özellikle anne adayları için çok stresli bir dönem, ama sonucu görünce her şey unutuluyor.

Demet Özler ajans

FARKLI DEĞİLİZ, FARKIN KENDİSİYİZ...

SOSYAL MEDYA YÖNETİMİ | AÇIK HAVA REKLAMLARI | WEB TASARIMI

MEDYA SATIN ALMA | DİJİTAL REKLAMLAR | LOGO TASARIMI

www.demetozler.com

“Kişiliğin Anahtarı; Bağ Kurmak„

*Bebek ile anne arasında kurulan ilk bağ; **Beslenme***
Anne ve bebek arasında kurulan ilk bağ; emzirmedir.
Bir anne sadece süt vermez, sütüyle birlikte sevgisini,
şefkatini, bebeğin varlığından duyduğu mutluluğu da aktarır.

Bebeğiniz, emme refleksiyle dünyaya geldi. Başlangıçta sık emzirmenin süt üretiminin artmasını sağladığı biliniyor. Özellikle, süt üretiminden sorumlu hormon (prolaktin) geceleri daha fazla salınıyor. Ancak, “saatte bir emzirmek gerekir” diye bir kural olmamalı. Çünkü bebek, bazen kucakta sadece sakinleşmek için kalmak isteyebilir. Bazen de öncelikli ihtiyacı uyumaktır. Kızım Defne doğduğunda emmeye çabalamış, arada uyumuş, yeniden uyanmış, yine denemişti. Gece yorulmuş, uyuyordu. Hemşireler saatte bir gelip kucağıma alıp emzirmemi söyledilerse de, ben onun bana rehberlik etmesine izin vermek istedim.

Belli ki, önceliği dinlenmeye vermişti bir süre için; ben de derin uykusunu bölmek, huzursuz etmek istemedim.
Ancak uykusunda kıpırdanmaya, ellerini ve başını oynatmaya başladığında, emzirmek için yeniden aldım kucağıma.

Tek yapmanız gereken,“Acaba emecek mi? Sütüm gelecek mi? Yeterli olacak mı?” gibi tüm korku ve kaygılarınızı bir kenara bırakıp kendinizi onun ritmine, isteğine ve davranışlarına göre ayarlamak güzel anneler. Çünkü, dünyaya yeni gelen bu yeni organizma, inanın yaşamsal konularda bizden daha akıllı ve neye ihtiyacı olduğunu daha iyi biliyor. Onu gözlemleyip, ihtiyaçlarını karşılayabilirsek, güven ilişkisinin temellerini sağlıklı bir şekilde atmış oluruz.

Emzirme sürecini, mümkün olduğu kadar keyifli hale getirmeliyiz. Onun yüzüne bakmak, konuşmak, elleriyle oynamak, öpmek, bebeğimiz ile sevgi dolu yakın ilişki kurmamız için en iyi fırsattır.

Bir sonraki aşama olan, ek gıdaya geçiş dönemi de psikolojik açıdan, çocuğunuzun ilerideki yeme alışkanlıkları ve yemek yeme ile ilgili hissedeceklerini belirleyen önemli bir dönemdir.

Ek gıdaya geçiş ise, her bebekte aynı olmayabilir, her bebeğin kendi kullanma kılavuzu bizzat kendisidir.

Bize düşen, davranışlarını inceleyip ipuçlarıyla, onun dünyasını anlamaya çalışmaktır. Bebeğiniz yiyeceklerle ilgilenmeye başladığında, nasıl yendiğini incelemeye başladığında ve talep ettiğinde, tatmasına müsaade etmelisiniz.
Bebeğiniz, belki de yemeyi değil, kaşığı red ediyor olabilir!

Besinleri önüne koyarak, kendisinin beslemesine müsaade etmelisiniz. Tabii ki, yürümeyi, konuşmayı öğrenmek gibi, bu beceri de bir anda mükemmel olmayacak. Öncelikle yiyecekleri eliyle alıp, sıkmasına, incelemesine, ağzına götürüp tatmasına, yiyeceklerin çoğunun yere düşmesine, etrafın batmasına müsaade etmeli; yani bebeğinizin, kendisini beslemeyi öğrenmesine fırsat vermelisiniz.

Beslenme sadece karın doyurma değil, anne-çocuk arasında kurulan en önemli iletişim biçimidir. Stresten, kaygılardan uzaklaştırın kendinizi. En eğlenceli halinizle konuşarak, yemesinden duyduğunuz keyfi ileterek besleyin ki, en yaşamsal fonksiyonunu sağlıklı kazanabilsin.
Anneler çoğunlukla çocuklarının yemek yemediğinden şikâyet eder,
“Hiçbir şey yemiyor, yemek zamanı bizim için bir eziyet!”
diye yakınan annelere seslenmek istiyorum; bir de çocuk açısından düşünelim. Sizin için eziyetse, kim bilir onun için durum nasıldır?

Annelerin en hassas olduğu konudur beslenme. Çünkü anne, bebeğini yeteri kadar beslemelidir ki bebek sağlıklı bir şekilde büyüyebilsin. Ancak çoğu zaman bu yaşamsal eylem, anne için bir kaygıya sebep olabiliyor. Annenin yaşadığı bu kaygı, bebeğini hiçbir zaman yeteri kadar beslemediği algısını oluşturabiliyor. Özellikle, ek gıdaya geçişle birlikte bazen istemeden de olsa anne, kendi belirlediği miktarın hepsini, bebeğin verdiği ipuçlarını önemsemeden bitene kadar yedirmeye gayret gösteriyor. Bebeğin artık istemediğini fark etse bile, son bir kaşık daha yemesi için diretiyor.

Bu durumda, bebeğin hızla gelişmekte olan beyni, bu verileri kaydediyor. Duygu kayıtlarının yapıldığı beyin bölgesi olan amigdalada x=y denklemi; yemek=baskı ve can sıkıcı duygular olarak kaydediliyor. Annenin bu davranışı tekrar ettikçe, bu kayıt güçleniyor. Artık bu kayıtlar yemek ile ilgili bir davranış paternine, yemek ile ilgili bir tutuma dönüşüyor. Merak etmeyin canım anneler, her kayıt değişebilir. Yemek ile ilgili bizim tutumlarımız değiştikçe, çocuğumuzun yemek ile ilgili kayıtları da değişecektir. Şöyle ki, yemek kendi iradesi kırılmadan, baskı oluşturulmadan, istediği kadar yiyebildiği, doyduğunda kalkabildiği keyifli bir eylem olduğunda; siz ona yemek konusunda başka bir alternatif sunmadığınızda, acıktığında bir sonraki öğüne kadar abur cubur vermediğinizde sağlıklı bir beslenme alışkanlığı oluşturmasını desteklemiş olacağız.

Bana gelen, 3,5 yaşında bir kız çocuğu annesi, çocuğunun hiçbir şey yemediğini söylüyordu. Nasıl bir ilişkileri olduğunu sorduğumda; anne, çalışma saatlerinin yoğunluğundan dolayı, yeterince vakit ayıramadığını söyledi. Anne, yaşadığı suçluluk duyguları nedeniyle kendisine, eşine, başka hiçbir şeye vakit ayırmadan tüm zamanını çocuğuyla geçiriyordu. Birlikte geçirilen bu vakitlerde hep onun sevdiği, ilgilendiği şeyleri yapmakta olan anne, tıpkı bunun gibi yemek konusunda da aynı tutumunu devam ettiriyordu. Çocuk yemeyi beğenmezse, ona sevdiği pilav ya da makarna gibi başka bir şey yapıyordu.

"Yeter ki doysun!"du durum.

Altta yatan, annenin yetersizlik ve suçluluk duygularıyla çalıştık. Çünkü terapilerde, altta yatan neden çözülmeli. Aksi halde, ya belirti yer değiştirir (başka bir alanda sıkıntı yaşanır) ya da artar.

İlişki biçimini değiştirmekle başladık. Çünkü çocuğuyla kurduğu ilişki biçimi, yemekle olan ilişkiye de taşınmıştı.

Yemeyi bağımsız şekilde, istediği gibi yemesine müsaade edecek, "O tabak bitecek" denmeyecek, "Bir kaşık daha!" diye ısrar edilmeyecekti. Yemek zamanları belirlenecek ve bu zamanlar hariç abur cubur yenmeyecekti. Beğenmediği yemek olduğunda, sevdiği başka bir şey pişirilmeyecekti. Yemeklerde çeşitlilik olacak, istediğini istediği kadar yiyebilecek ancak farklı besinlerin de tadına bakacaktı.

Birkaç hafta içinde kızımız, her yemeğin tadına bakan, öğünlerini kendi başına güzelce yiyebilen bir çocuk olmaya başladı. Annesi de yemek zamanları kâbusa dönen, "Bir kaşık daha!" diye ısrar eden biri olmaktan kurtuldu.

"Yemek Deyip Geçme"

İleri yaşlarda da yemek zamanları, tüm aileyi bir araya getiren değerli vakitlerdir. Tüm ailenin birlikte olmasını, iletişim kurmasını, ortak paylaşımların olmasını sağlar. Mümkünse, en azından günde bir öğün ve Pazar kahvaltılarında tüm aile bir araya gelmeli. Yemeğe otururken, "Bırak, ayağıma dolanma, sen yapamazsın, elleme!" demeden. Herkesin bir iş bölümü yapması, sofrayı kurmaya, kaldırmaya yardım etmesi gerekir. Bunlar, çocuğun emek vermenin önemini anlamasını, onun organizasyon becerilerini geliştirmesini sağlar. Yemeği yapan kişilere, "Ellerine sağlık, çok güzel olmuş!" denilmesi, sofrada sohbet edilmesi, birlik ve beraberlik duygusunu geliştirir. Ayrıca çocuğun yemek yeme biçiminden onun ruh halini anlayabiliriz.

Sıkıntılı, üzgün ya da moralsiz mi? Yemeğiyle mi oynuyor? İştahla ve keyifle yemeğini yiyip iletişim kurmaya mı çalışıyor? Tüm bu gözlemler doğrultusunda, sohbet vakitleri yapıp canını sıkan bir şey olup olmadığını sorabiliriz. Çocuğun anlaşıldığını, önemsendiğini hissetmesi; onun iç dünyası ile bağ kurmanız için bir fırsat olacaktır.

Sinem DEMİREL BALCI
Uzman Psikolog

RÖPORTAJ / Gamze KAÇAR GÖK

İRENBE ÇOCUKLARI DÜNYA ŞAMPİYONU

Ailelerimiz ile yaptığımız röportajlar kadar bizi heyecanlandıran, gururlandıran bir röportaj ile daha karşınızdayız. Cansu Özbay, 23 yaşında profesyonel bir voleybolcu. Dünyanın en iyi pasörü seçildi. O, genç yaşta çok başarıya imza atmış, Ülkemizi gururlandırmış bir sporcu...

Voleybol yolculuğun nasıl başladı?

Voleybol yolculuğum biraz tesadüf sonucu başladı diyebilirim. Ben küçükken babamın bisikleti vardı. Bisiklette benim için yer vardı ve hep arkasına otururdum.

Bir gün yine gezerken evimizin orda ki spor salonunun önünden geçiyorduk. Ben içeri girmek istedim. İçeride voleybol maçı oynanıyordu. O zaman, bende oynamak istiyorum diye çok ısrar etmişim ve ailem bu isteğimi geri çevirmedi. Balçova belediyesinde bu güzel yolculuğum başladı.

Bir İrenbe çocuğu olarak seninle gurur duyuyoruz. Voleybol milletler liginde 2. oldunuz. Aynı zamanda Dünyanın en iyi pasörü seçildin. Nasıl bir his? Bize biraz duygularını anlatır mısın?

İlk A milli takım senemde voleybol milletler liginde 2. olduk ve bana en iyi pasör ödülünü verdiler. Bu benim için oldukça büyülü bir andı. Her zaman A milli takım formasını giymenin hayali ile yaşarken bir de böyle güzel bir başarı elde edip takım olarak, sonrasında da benim bireysel ödül almam hiç unutamayacağım anlardan biriydi. Umarım yıllar boyunca ay yıldızlı formayı göğsümde taşıyıp Ülkemi en iyi şekilde temsil edebilirim.

Bundan sonraki hedeflerin, hayallerin neler?

Hedeflerim voleybolda gelebildiğim en iyi seviyeye gelebilmek ve uzun yıllar o seviyede kalmak ve benden küçüklere örnek olabilmek.

Hayalim bir gün dünyanın en iyi pasörü olabilmek.

Bir idolün var mı?

İdolüm küçüklüğümden beri hayranlıkla izlediğim erkek pasör Bruno Rezende.

Boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlanırsın?

Boş zamanlarımda genellikle kitap okumaktan hoşlanıyorum.

İzlediğim bazı yabancı diziler var onları izliyorum.

Yoğun bir tempon var, Ailen İzmir'de yaşıyor. Birbirinize zaman ayırabiliyor musunuz? Birlikte neler yaparsınız?

Yaklaşık 5 yıldır onlardan ayrı yaşıyorum ama benim canım ailem her zaman benim yanımda oluyor.

Müsait oldukları her fırsatta yanıma geliyorlar ve desteklerini üzerimden hiç cekmiyorlar. Ben de eğer izin günüm olursa onların yanına İzmir'e gidiyorum. Birlikte çok eğleniyoruz. İzmire gittiğim zaman halamların evinde toplanıyor, hep birlikte özlem gideriyoruz.

Profesyonel bir sporcu olarak, ailelerin çocuklarına spor alışkanlığı kazandırmasının önemi hakkında neler söylemek istersin ?

Çocukların fiziksel ve mental sağlığına etkisinin çok büyük olduğunu düşünüyorum. Kendilerini daha mutlu ve zinde hissederler.

Sorunlarla başa çıkma yetisinin gelişmesi için ailelerin çocuklarını mutlaka herhangi bir spora yönlendirmeleri ve destek olmaları gerektiğini düşünüyorum.

Çocuğa ailenin yaklaşımı ne kadar önemli?

Çok fazla derecede önemli çünkü eğer aile çocuğunu özgür bırakırsa ve onun istediği sporu yapmasını desteklerse o çocuğun daha mutlu, istekli ve ilerde başarılı olacağına inanıyorum.

Spor yapan çocukların daha sosyal olduğu, kolay arkadaş edindiği doğru mu?

Doğru. Spor yapan çocukların kendilerini daha rahat ifade etmeleri ve sosyal ortamda daha rahat iletişim kurabilmeleri gibi artı özellikleri var.

Son olarak İrenbe senin için ne ifade ediyor?

> *"İrenbe çocuğu olarak şunu söyleyebilirim ki benim hayatımın başladığı, ilk gözümü açtığım yer...*
>
> *Benim için, yerinin bambaşka olduğu bir yer..."*

OLUMLU BAKIŞ

> *Kendilerinden memnun olan kişiler, iyi sonuçlar yaratır.*
> Acar Baltaş

Yeni bir güne nasıl başlıyorsunuz?

Gülümseyerek, neşeli ve umut dolu, yüzü asık, "iyi kalkmadım" diyerek, sinirli...

Yaşadığınız olumsuz olaylara karşı tepkiniz ne oluyor?

- Çok sinirlenip, beddualar ediyorsunuz
- Karşınızdaki kişiye küfrediyorsunuz
- Bağırıp, tartışıyorsunuz
- Sakin olmaya gayret ediyorsunuz
- Sakinleşip, yaşadığınız olay hakkında konuşmaya çalışıyorsunuz

Yukarıdaki sorular bizim yaşama bakışımızı gösteriyor. Birlikte yaşadığımız kişilere (anne, baba, eş, çocuk, arkadaş,sevgili) karşı davranışlarımız, onların hayatlarını da etkilememize neden oluyor. Kendimizi "iyi" hissetmediğimizde (istemeden de olsa) yanımızdaki kişilere karşı daha kırıcı, yıpratıcı ve aşındırıcı konuşmalar yapıyoruz.

Önce bizler kendimizden memnun olmalıyız.Kendimizle barışık ve mutlu olabildiğimiz zaman, etrafımızdaki kişilere karşı davranışımız da değişiyor.Sakin olmaya özen göstererek,yaşadığımız olaylara/ durumlara bakabilsek, hayatımız bizim için daha keyifli olacak.

22 Mart Dünya "Su Günü" nedeniyle, birlikte çalıştığım bir anaokulu özel bir gösteri hazırlamıştı.

Okulun yetkilileri, benden bu konuyla ilgili bir sunum rica etmişlerdi. Bende bu vesile ile hem suyun bedenimizle ilgisini hem de birbirimize ve çocuklarımıza uyguladığımız "Duygusal Şiddet" i anlatmıştım.

Üzerinde yaşadığımız dünyanın büyük kısmı sudan oluşmuştur. Tıpkı bizim bedenimiz gibi.Su bizim hayatımızdır.

- Bedenimizin % 65-70 i Su'dan oluşur.
- Kanda % 90
- Kemiklerde % 22
- Beyinde % 75 oranında su bulunur.

Vücudumuz suyu depolayamadığı için, açlığı uzun süre tolere edebilmemize karşın, susuzluğa karşı dayanıksızız.

Bedenimizde var olan suyun tamamına yakını aktif olarak kullanılmaktadır. Suyun bedenimiz için sayısız yararı var. Çok kısacık, benim için önemli olan maddeleri sizlere sıralamak istiyorum.

- Su vücudun her hücresinde elektriksel ve manyetik enerji üretir.
- Bize yaşam gücü verir.
- Hücre yapısındaki maddeleri birbirine bağlayan yapıştırıcıdır.
- DNA hasarını önlemeye yardımcı olur.
- Zihin ve vücut fonksiyonlarını bütünleştirir.
- Canlı olan her şey su dan yaratılmıştır.

Su ile ilgili elbette birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan çok ilginç olan bir tanesi, İran'lı Doktor Fereydoon Batmanghelidj in yaptığı araştırmadır. Konuyla ilgili yazmış olduğu iki kitabı bulunmaktadır.

> *Vücudunuz Sizden Su İstiyor ve Hasta Değil Susuzsunuz*

Bedenimizdeki suyun rolü ile ilgili olarak yirmi yıldan uzun bir süredir devam eden klinik çalışmaların ve bilimsel araştırmaların sonucunda, öncü bir tıp doktoru ve tanınmış bir yazar olan Batmanghelidj, suyun -evet yanlış anlamadınız suyun!- pek çok çözümsüz hastalığı nasıl iyileştirebildiğini keşfetmiştir.

Basit bir şekilde sıvı ve tuz dengenizi ayarlayarak yüzlerce hastalığı iyileştirebilir, hastalıklardan korunabilir ve sağlıklı bir yaşamın tadını çıkarabilirsiniz, demektedir.

Peki, bizim için bu kadar önemli olan su bedenimizde başka neler yapıyor?

Olumlu ifadeler;

Sizinle bir de Dr. Emoto' nun araştırmasını paylaşmak istiyorum. Belki okumuş ya da görsellerini görmüşsünüzdür. Japon araştırmacı Dr. Masaru Emoto çarpıcı bir araştırma yapmıştır. Su ile ilgili yapmış olduğu keşif bize, bilmediklerimizi öğretmiştir.

Üzerinde yaşadığımız dünyanın en kıymetli kaynağı ile ilgili olarak yeni bir bilgiler edinmemizi sağlamıştır.

Dr.Emoto'nun su araştırmasını bu kadar ilginç kılan nokta ise, onun bu araştırma ile ispat ettiği düşünce ve duyguların fiziksel gerçekleri etkilediğidir. Aldığı su örneklerine çeşitli sözel ifadeler kullanarak, suyun kristallerini incelemiştir.

Sonucunda suyun bu ifadelere göre aldığı şekiller inanılmazdır. (Bakmanızı tavsiye ederim.)

Su damlalarına, "seni seviyorum", "teşekkür ederim" gibi olumlu ifadeler kullandığında, kristaller çiçeklenmiştir.

Damlalara, "senden nefret ediyorum", "çirkinsin" gibi olumsuz ifadeler kullandığında ise,su kristalleri çok kötü bir görünüm almıştır.Kısaca anlatmak istediğim, düşüncenin şekline göre kristaller de şekil almaktadır.

Bu ne demek oluyor?

Bizim bedenimizin % 65-70 i sudan oluşuyor demiştik.

Bir damla su şekil değiştiriyorsa biz her gün bedenimize neler yapıyoruz? Beden ve ruh sağlığımız için önce kendimize sonra yakınlarımıza nasıl ifadeler kullanıyoruz?
Kendimize, eşimize, çocuklarımıza aşındırıcı ifadeler mi?
Sevgi dolu ifadeler mi kullanıyoruz?

Çocuklarınız nasıl bir ortamda bulunuyor?
Her şey aile ortamında başlıyor. Aile ortamında sürekli tartışma, anlaşmazlık yaşanıyorsa, çocuk bundan etkilenir. Bu rol model, onun doğal parçası olur. Çocuk üzerinde zarara yol açabilecek her türlü tehdit de "şiddet" olarak nitelendirilir. Şiddet, öfke patlaması, kavga, başka canlılara ve eşyalara bilerek zarar vermek, kırmak, vurmak, tehdit etmek olarak sıralanabilir.
Hele ki, "sevgi" yi tehdit olarak kullanmak ruh sağlığı açısından bozucu bir eylemdir.

Çocuklar üzerinde bu şiddet nasıl uygulanıyor ona bakalım. 3 şekilde uygulanmakta.

Fiziksel -
Dövmek, vurmak...
bu yazıyı okuyan sizlerin bu tarz davranışlarınızın olmadığını düşündüğümden bu kısmı detaylandırmamayı tercih ediyorum.

Cinsel -
Cinsel – Taciz...
Aynı şekilde bu kısmı da detaylandırmamayı tercih ediyorum. Yok saydığım düşünülmesin, asla. Bu konu başlı başına özel. Anlatmak istediğim, çocuk yetiştirme konusunda özen gösteren ve bu özen için okuyan, araştıran sizlerin cinsel taciz ve istismar konusunda çok hassas olduğunuzu düşünüyorum.

Duygusal İstismar -
Şimdi bu kısma bakalım. Kii beni esas anlatmayı tercih ettiğim bölüm bu.

Duygusal istismar yani duygusal şiddeti nasıl uyguluyoruz?

Aslında çoğu zaman bizler bunu farkına varmadan yapıyoruz. Etrafınıza baktığınızda, fark etmediğiniz birçok olayda bu var.

Bunlar neler?

Reddetme,Yalnız Bırakma,Baskı,Tehdit, Sürekli Eleştiri,Alay etme,Aşağılama, İlgisizlik,Aşırı koruma (evet bu da bir şiddet. Çünkü çocuğun kendi olmasına izin vermemiş oluyoruz.)Aşırı beklentiler, Taraf tutmaya zorlama (özellikle anne-baba tartışmalarında.) SEVGİ' den yoksun bırakma.

Bu maddeleri tek tek açıklamak istemiyorum. Bana göre yeterince açık. Ayrıca bu saydıklarım sadece duygusal şiddet değil, özgüven açısından da önemli davranışlar.Bunu engellemenin yolu her konuda aynı, değişmiyor.

Koşulsuz "sevgi",İlgi göstermek, Zaman ayırmak, Övgü ve takdir, Kabul etme, Değer verme,Ödüllendirme, Fark etme, Katıldığı faaliyetler, ilgi alanları, arkadaşları hakkında bilgi edinme, bu konulara saygı gösterme. Aktif dinleme ve iyi iletişim kurmak için çok erken yaşlardan itibaren özen gösterme.

Duygusal şiddete maruz kalan çocuklarda, depresyon, başarısızlık, kaygı bozukluğu, sosyal uyumsuzluk, suça yatkınlık, uyuşturucu bağımlılığı gözlenmiş.Öfke kontrolü önce anne ve baba da başlamalı.

Anne ve baba kendini kontrol edemiyorsa, çocuk da rol model olarak bu davranışları benimsiyor. Sonra bu davranışları, okulda arkadaşlarına, sokakta başka kişilere uygulamaya başlıyor.Japonya da çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren, öfke kontrolü için derin nefes alma teknikleri öğretilmeye başlanıyormuş.Bu nedenle Japonlar en kontrollü insanlarmış.

Gerçekten nefes teknikleri eğitimlerini almanızı öneririm. Nefes tekniklerinin yanında meditasyon da rahatlamak için önemli. Meditasyon yapmaya başladığımdan beri, içsel bir rahatlama duyuyorum.

Yoğun geçen iş hayatımdan sonra bu bana büyük bir keyif veriyor. Daha önceden beni tanıyanlar, bu dingin halime şaşırıyorlar.Hele ki, süper enerjik, naïf, kendi başına her türlü eğlence konusu bulabilen çocuklar ile çalışmak bana ayrı bir keyif vermekte.

Tüm bunları duyduktan sonra, yaşamlarımızın kendi ellerimizde olduğunu fark ediyoruz. Çocuklarımıza vereceğimiz "sorumluluk" bilinci ile de onlar kendi yaşamlarının tek sorumlusu olacaklar.

Her şey bizde başlıyor,
her şey bizde gizli.
Sevgiyle kalın...

Nur Eda KASAP SÜSLÜ
Yazar,Eğitmen,Öğrenci ve Yaşam Koçu

RÖPORTAJ / Gamze KAÇAR GÖK

HAYALDİ, GERÇEK OLDU

Mutluluğun paylaştıkça çoğalacağına inanıyoruz!
Biz, siz, hepimiz paylaşalım ki kocaman bir dalga olup tüm dünyayı sarsın.
İşte tam da bu sebeple yepyeni, sıcacık
bir mutluluk hikâyemizi daha sizlerle paylaşıyor olmaktan dolayı mutluyuz.

Burçin Hanım, Tüp bebek tedavisi sonucu kızı Arven'i kucağına aldı.
Ancak kavuşmaları pek kolay olmadı.

İRENBE 'ye gelmeden önce negatif denemeleri olan annemizin
ağzından yaşadığı zorlu ama mutlu sonla sonuçlanan hikâyemizle
sizi baş başa bırakıyoruz.

Sizi yakından tanıyalım. Eşinizle nasıl tanıştınız? Ne zaman çocuk sahibi olmaya karar verdiniz?

38 yaşındayım, 11 yıllık evliyiz. Evlendikten 2 yıl sonra çocuk sahibi olmaya karar verdik.

Yaşımız ileri olduğu için beklemedik başka bir merkezde hemen tedavimize aşılama ile başladık.

Aşılama sonrası gebelik oluştu fakat 2,5 aylıkken bebeğin kalbi durdu. Asıl hikâyemiz ondan sonra başladı.

Peki, neler yaşadınız?

Gebelik kaybımdan sonra doktorumuzun tavsiyesi üzerine tedaviye ara verdik.

Yeni bir sürece girmemizin bizi strese sokacağını, normal yolla çocuk sahibi olmayı deneyebileceğimizi söylediler.

Tam 3 yıl sonra İstanbul'da bir merkeze gittik. Orada ise normal yolla çocuk sahibi olmayacağımız söylendi.

Sebebi açıklanamayan infertilite teşhisi konuldu.

Onlar bize Tüp bebek tedavisi önerdiler ve tedaviye başladık. Tedavi süreci farklı oldu, yumurta takibini Kuşadası'ndaki doktorumuzla ilerlettik, sadece işlemler için İstanbul'da bulunduk.

Maalesef olumsuzlukla sonuçlandı. Sonrasında kendimde sağlık sektöründe çalıştığım için İzmir'de birçok doktorlarla görüşmelerimiz oldu ve tedaviye başladık.

Tedavimiz negatifle sonuçlandı ve çok üzüldük.

Bu süreçte Ankara ve İstanbul'a gönderilen testlerimiz oldu, sonuçlarımızda hiçbir problem bulanamadı.

Tedavi süreci ve sonrasında yaşanan hayal kırıklıkları bizi hem maddi hem manevi çok zorladı.

Biz tedaviyi de tamamen bırakmaya karar verdik.

Bu süreci nasıl geçirdiniz?

Bu sürede ben bir köpek aldım, ismini de Şans koydum. Bundan sonra böyle devam ederiz, zorlamayız diye karar verdik. Ona sarıldım.

Daha Sonra benim yeğenim doğdu. Her çocuk şansıyla doğar derler ya onun doğması ile biz tekrar bir umut bulduk.

Yeniden tedaviye başlamaya karar verdik.

Ama ben eşime bu sefer sürece dahil olmayacağımı, çok sorgulamayacağımı söyledim.

Bunun yanılgıya ve dezavantaja götürdüğünü söyledim.

İzmir'de bir merkezde başlamak istedik.

Ürolog bir arkadaşımız merkezinizi ve Dr. İsmail Bey'i önerdi. Bu sefer ben hiçbir şey bilmiyormuş gibi davrandım, sürece hiç dahil olmadım.

Ne doktor, ne merkez hiçbir şey araştırmadım.

Her şeyi eşime bıraktım. Sanki sıfırdan başlıyormuşum gibi başladım.

İrenbeye geldiniz. İlk duygularınız neler oldu ?

Şimdiye kadar görmediğimiz daha kapıda başlayan çok sıcak bir karşılama ile başladık sürece.

Doktor beyin yanına gidip görüşme yaptıktan sonra da hiç düşünmeden biz burada başlayalım dedik. Her şeyi doktorumuza bıraktık.

İsmail bey'den çok olumlu bir enerji aldık. O güveni bize ilk anda sağladı, 12 yıldır doktorlarla çalışıyorum.

İşin içindeyim ama ilk kez o enerjiyi İsmail Bey'den aldım.

Merkezimizde tedavi süreciniz nasıl ilerledi?

Önce eşime ve bana vitamin takviyesi ile başlandı. 4 - 5 ay kadar böyle gidildi.

Bu sürede de bazı genetik araştırmalar yapıldı ve 5 ay sonra bir test daha yapıldı.

Akabinde çok uzun süre beklemeden yumurta toplama işlemi oldu. Çok sağlıklı 12, 13 adet embriyo elde edildi.

İsmail Bey, bundan sonra dondurulmuş embriyo transferi olmasının uygun olduğunu söyledi.

Rahimde kalınlaşma olduğu için histereskopi yapıldı. Kısa bir dinlenmenin ardından transfer zamanı geldi. Bu arada şunu da belirtmek istiyorum; ameliyathane ortamımız da çok keyifli geçti.

İşlemlere gülerek girip, gülerek çıktım.

Ekip arkadaşlarınızın enerjisi beni çok motive etti.

Tamamen size teslim oldum. Bunun avantajlarını da yaşadım. Operasyona girdiğimi bile anlamadım.

Peki gebe kaldığınızı öğrendiğiniz an ?

Bir arkadaşım ve eşim ile birlikte merkezinize geldik. Ama bunda da sorumluluğu eşime bıraktım.

Dedim ki "sen git öğren bana öyle söyle."

Eşimin merdivenlerden çıkışını unutamıyorum, çok şaşırmış bir yüz ifadesi vardı.

Değer çok yüksek dedi, pozitif dediler.

Ama tabi biz inanamıyoruz. Hemen İsmail Bey'i aradık. O da onayladı.

"Evet, hamilesin, hatta ikiz olabilir değer çok yüksek dedi."

Hamilelik döneminiz nasıl geçti?

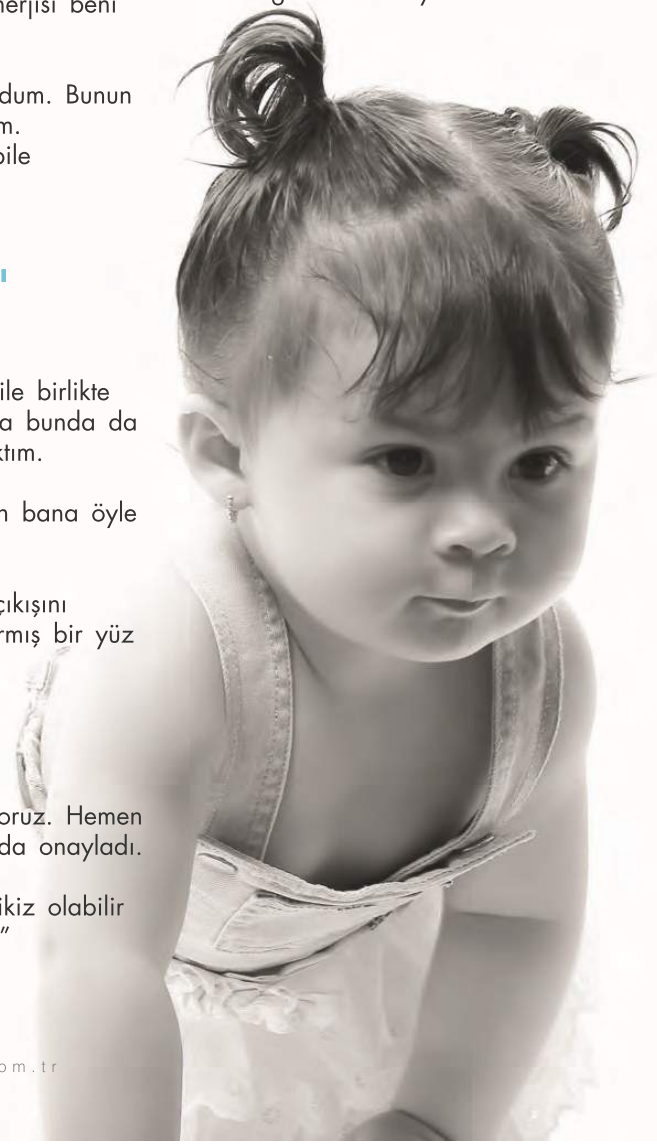
Çok heyecanlı ve mutluyduk ama hamileliğimin ilk ayları benim için çok ağır geçti.

Kan sulandırıcı iğne vuruluyordu. Ara ara kanamalarım oluyordu, 3 ay hep hastanelerde korkuyla ve panikle geçti.

Her kanamada İsmail Beyi arıyordum. Sağ olsun o da bizi hep telkin etti.

En son bir kanamam daha oldu ve yüksek ateş başladı.

İzmir'de bir hastanede 10 gün tedavi gördüm.
Herhangi bir sorun yoktu.



Sonra 3. ayda rutin bir kontrole geldiğimizde ikizlerden birinin kalbinin durduğunu öğrendik.

Tabii bu durum bizi çok korkuttu.

Bu sefer diğeri için endişelenmeye başladık.

Ancak garip bir şekilde ondan sonraki süreci çok rahat atlattım.

Belki de benim bünyem kaldırmadı ikiz olmasını diye düşündüm.

Eşim süreç boyunca hep bana destek oldu.

Çok beklediğimiz için ikimiz birbirimize kenetlenerek geçirdik.

Doğum anından bahsedelim mi?

Doğum çok rahat oldu.

Doğum boyunca doktorumuz hep yanımdaydı.

Arven 14 Şubat, sabah 07.00 'de doğdu. Ailece Kuşadası'ndan hep birlikte İzmir'e geldik.

Sabaha kadar hiç uyumadık.
Çok heyecanlı bir bekleyiş oldu.

Son dakikaya kadar insan inanamıyor.

Ne zaman ki ağlama sesini duydum o zaman inandım.

Ve onu koynuma aldığım anda yaşanan tüm zorluklar da benim için bitti.

Bu süreci yaşayanlara söylemek istedikleriniz var mı ?

Kendilerini yakın hissettikleri merkezde tedaviye başlasınlar.

Hep şunu söyledim; sonucumuz olumsuz olsaydı yine İrenbe'de devam ederdim.

Çünkü sizlere çok güveniyorduk.

Girişten itibaren herkesin işini severek yaptığını hissediyorsunuz.

İrenbe bizim ailemiz oldu,
hepinize çok teşekkür ediyoruz.

O bir İRENBE Annesi

Hayata çocukların gözlerinden bakmayı seven, renkli, dinamik bir yazar. Aslında jeoloji Mühendisi , fakat şimdilerde edebiyatla iç içe olan Özlem hanım çocuklar için masal, şiir ve öykü kitapları yazıyor.

Denizli doğumluyum. Lisans ve lisansüstü öğrenimimi Dokuz Eylül Üniversitesi jeoloji Mühendisliği Bölümü'nde tamamladım.

Zemin etüdü ve altın madenciliği alanlarında çalıştım. Aslında Jeoloji Mühendisi olmaya karar verdiğimde henüz ilkokula başlamamıştım.

Jeolojiye ve kitaplara sevgim, ilgim aynı yaşlarda başladı.

Şimdilerde edebiyatla iç içeyim. Çocuklar için masal, şiir, öyküler yazıyorum.

Birkaç uğraşı bir arada götürmek gibi bir huyum da var. Yedi sekiz yıldır Tibet, Mısır, Maya Şamanizmi gibi şifa yöntemleri üzerine eğitimler alıyorum.

Birbirinden uzak gibi görünen konuların birbirini ve beni beslediğini düşünüyorum.

Evliyim ve İRENBE bebeklerinden biri olan endüstriyel tasarımcı bir kızım var.

Jeoloji Mühendisi olarak yazmaya nasıl ve ne zaman karar verdiniz?

İlk şiirimi ilkokul çağlarında yazdım. Aradaki dönemi atlayayım, malum eğitim -öğretim sistemimiz.

Üniversiteyi bitirir bitirmez yoğun bir iş temposu, yüksek lisans, evlilik ve kısa bir süre sonra da annelik.

Hayatımı kurmaya, kendi yolumu bulmaya çalıştığım zamanlar.

Gündelik sorunlar, varoluş sorgulamaları, yaşamın koşuşturmacası içinde hakkınca yaşanamayanlar, söylenemeyenlerdi sanırım beni yazmaya iten.

Bilinçli bir seçimden çok bir ihtiyaçtı diyebiliriz o dönem için.

Bilirsiniz yazmak şifalandırır.

Sonraki dönemde yazının benim yaşamımda iç dökmeden daha fazla bir yere sahip olduğunu fark ettim.

Bir romana başladım, ancak edebiyatla ilgili bir bölümden mezun değildim ve durumumu sorgularken kendimi Sevgili Hidayet Karakuş'un yazarlık atölyesinde buldum.

Burada edindiğim deneyimlerden sonra romanımı yarım bırakıp öyküye yöneldim.

İlk öykülerim edebiyat dergilerinde yayımlandı.

Çocuk yazınına girmemse bir rastlantıdır.

Çocuklar için yazmanın insana ayrı bir sorumluluk yükleyeceğini düşündüğümden olsa gerek çocuklar için yazmak aklımın ucundan bile geçmiyordu.

Yaşamın beklenmedik planlarından biri diyelim.

Neden çocuklar için yazıyorsunuz?

Sorunuzu, tam da şu nedenle, diye yanıtlayabilmeyi isterdim.

Kendimi onların hayal dünyalarına, yaşamı algılama biçimlerine yakın hissetmemle ilgisi olmalı.

Bana göre sanat gerçeği aramanın bir yolu, bulamayacağımızı bilsek bile.

Gerçek de en güzel düşler yoluyla aranır.

En güzel, en uçsuz bucaksız düşlerse çocuk gezegenindedir.

Çocukken okuduğunuz sizi en fazla etkileyen kitap nedir?

Kuşkusuz pek çok kitap var etkilendiğim, ama birinin izi yaşam yolumda daha derin.

"Bizim Gezegenimiz Dünya"

evrenin oluşumundan yeryüzünde canlı hayatın başlamasına, kıtaların hareketinden fosil yakıtların oluşumuna, yerbilimlerinin tüm can alıcı konularını roman kurgusu içinde anlatan çocuklar için yazılmış bir kitap.

Jeolojiyi meslek olarak seçmemde daha okula başlamadan evvel gördüğüm bir balık fosilinin ve bu kitabın etkisinin büyük olduğuna inanıyorum.

Şimdiye kadar yazdığınız kitaplar arasında yeri benim için çok özel dediğiniz var mı?

Sanırım yanıtı en zor olan...

Sanki çocuklarınızdan en çok hangisini seviyorsunuz, gibi bir gücü var bu sorunun.

Her birinin yeri ve duygusu ayrı, içlerinde sanatsal açıdan daha güçlü bulduklarım var elbette, ama hangisi hangi çocuğa ne kadar temas ediyor önemli olan bu ve buna da okurlar karar veriyor.

Yine de bir açıklama getireyim.

Masallarımı seviyorum çünkü uyutmak için değil uyandırmak içinler.

Şiirlerimi seviyorum onların coşkusu başka.

Ayrıca şiiri çok önemsiyorum, dilin damıtılmış hali, ne yazık ki Türkçe çocuk yazınında, çocuk şiiri adı altında sunulan örneklerin büyük kısmı şiir değil.

Eyfel'i Kim Yedi'deki öykülerimi seviyorum çünkü yaş sınırı olmayan öyküler.

Bundan sonraki planlarınız nelerdir?

Orhan Duru'nun Az Roman'da söylediği gibi, "Yaşamın sürüklendiği yerdeki az'lığı yazarak aşmaya, kırmaya" devam edeceğim galiba.

Bir çocuk romanı ve masallar üzerinde çalışıyorum, yetişkinler için de başladığım, ancak ara verdiğim birkaç çalışmam var, yakın planlarım bunları tamamlamak.

Söz konusu ben olunca uzun vadeli planlar yerine hayallerden söz edilebilir.

Sevgiyi çoğaltabilmek için var gücümle çabalayacağım.

Bateri çalmak gibi bir hayalim de var.

Öteki çılgın hayallerimi şimdilik kendime saklayayım.

Söyleşi için teşekkür ederim.
İRENBE ailesine kucak dolusu sevgiler...

Aylin İLERİ / Danışman Astrolog

ASTROLOJİ

"Her çocuk özel, biricik ve tektir. Tıpkı yıldızlar gibi."

Bu onun doğuştan getirdiği naif doğasında vardır. Aslında tam anlamıyla bir bebekten bahsediyoruz, değil mi? Ama bir farkla, bu bebeğin doğası, büyüse de hep buna benzer olacak, içindeki bu çocuksu naif tarafı ve tatlı bencillik hali hep baki kalacak, haberiniz olsun. Bu doğadaki bir çocuk hayatta kalmakta başarılı olacaktır, hiç endişelenmeyin. Hayatta kalmak, oyunu kazanmak, sınavı vermek, açsa karnını doyurmak için mücadele eder.

Bebeğinizin burcu, yavrunuzun karakteristik özellikleri ile ilgili düşündüğünüzden de fazla ipucu verir. Onun büyürken, neye ihtiyacı olduğuna dair görüşünüzü berraklaştırır. Sanki gözünüzün önünde, ana hatlarıyla, bir resim belirir. Zaman içinde gösterdiği davranışlar ve verdiği tepkiler yerli yerine oturur. Resmin içindeki renkler iyice belirginleşir.Aslında astrolojinin bize sunduğu bilgiler, en başta kendimizi ve sonra kıymet verdiklerimizi anlamamızı kolaylaştırır. Yüzümüzü gülümseten, tatlı bir farkındalığı ortaya çıkarır.
Bir ikizlerin meraklı, yengecin duygusal, yayın kabına sığmayan heyecanını tanıdıkça, bu burçta doğan çocuklarla iletişim kurmak kolaylaşır. Özelikle aile bireyleriniz ve yavrunuzla güçlü bir ilişkiniz olsun istiyorsanız, önce onu iyice tanımalısınız.

Huyu suyu nedir? Onu ne mutlu eder? Ne huzursuz eder? Canı en çok ne ister? Güneşi en çok nerede ve ne yaparsa parlar? Tüm bunların yanıtı, astrolojide gizli.

Koç Burcu Çocuğu 21 Mart – 21 Nisan

Koç burcu olan bir minik, karnı acıkınca hemen yemek, uykusu gelince hemen uyumak ister. Yani her şey hemen olsun ister. Çabuk sıkılır, dikkati hızla dağılır. Meraklıdır, coşkuludur, bir an önce konuşmak yürümek emeklemek ister. Beklemek durmak hiç hoşuna gitmez. Yüksek sesi ve dikkat çeken uyaranları sever. Biraz daha büyüdükçe, ilk olmayı hep önde gitmeyi sevdiğini fark edebilirsiniz. Zamanla yeni şeyler denemeyi, yarışmayı, rekabet içeren oyunları, hoplayıp zıplamayı sevdiğini anlayacaksınız.

Biraz yaramazdır haliyle, yerinde duramaz. İnatçıdır, tavsiye almak durup dinlemek istemez. O sadece kafasındakini yapmak ister; evdekilerin başı ağrıyormuş annesi uykusuzmuş abisinin ödevi varmış...

Bunları anlayıp da anlayış göstermekte zorlanır çünkü aklı hep kendindedir. Kendi ihtiyaçları ve arzularını karşılamak onun hep önceliğidir.

Boğa Burcu Çocuğu 21 Nisan - 20 Mayıs

Boğa burcu olan bir minik, diğer çocuklara göre daha sakin ve ağırkanlı olabilir. Daha yavaş hareket eder. Acelesi yoktur, telaş etmez, kaygılı bir doğası yoktur. İştahı kuvvetlidir, damak tadı gelişmiştir. Tadını sevdiği şeyleri canı istediği kadar yemeğe meyilli olabilir. Mamasının bittiğini anlamakta zorlanabilir, daha çok yemek isteyebilir.

O yüzden, ne kadar yedi yemedi bunun kontrolünü yapmanızı öneririm. Ayrıca, belli bir rutinde uyumayı-uyanmayı ve beslenmeyi, dışarı çıkmayı sever. Rahatına düşkündür, genellikle uyku ve yemek düzeni bozulduğunda problem çıkarır.

Tatile gittiğinizde, onun zamanlamasına uyum sağlamaya çalışmanız kafidir. Nerede olduğunuzdan ziyade, onun ritminin bozulup bozulmadığı onun için önemlidir.
Huzurunun kaçıp düzenin bozulduğu zamanlarda inadı tutar, uykusu gelse de uyuyamayabilir.

Böyle zamanlarda bol bol sarılın, alışık olduğu ortama benzer bir atmosfer yaratmaya çalışın, bu bebekler dokunsaldır. Ten teması kurmak, şarkı söylemek, yumuşak sakin bir müzik çalmak, göz teması kurmak, sevip okşanmak onların ilacı gibidir.

Genel olarak, onun kendi ritmine, hareket hızına saygı duymanız çok önemli.

Maddi ve manevi olarak kendine yetmek, bu burcun en temel meselesi olduğundan çocuğunuzu kendine yetecek şekilde yetiştirmeye özen gösterin. Çünkü hayatta ayağına takılan, yol almasını engelleyen en önemli mesele bu olacaktır. Kendi odasını düzenlemek, eşyalarını yerleştirmek, odasını temizlemek, zaman içinde kendine yemek yapabilmek gibi küçük küçük beceriler ve beraberinde sorumluluklar almasına izin verin.

Bir şeylere dahil olmak, elinden bir işin geldiğini görmek kendine ve hayata olan güvenini artıracaktır.

İkizler Burcu Çocuğu 20 Mayıs-20 Haziran

İkizler burcunda doğan bir çocuk çok meraklıdır, bilinmezi sevmez. Bilirse, endişelenmez rahatlar gerginliği ve hareketliliği azalır. O yüzden büyük küçük gün içinde ne yaşanıyorsa onun anlayacağı sadelikte ve gereksiz bilgiler vermemeye özen göstererek sadece anlatın, konuşun. Her gün yeni bir şeyler öğrenmesine ve size soru sormasına izin verin. Zaten zaman içinde başka da alternatifiniz olmadığını anlarsınız.

Uyaranlara karşı oldukça hassastır.
Çok hızlı öğrenir, öğrenmekten ve uygulamaktan çok mutlu olur. Aynı anda birden fazla ilgi alanı olabilir. Seslere ve kelimelere karşı diğer çocuklara oranla daha hızlı tepkiler verir. Uyku uyumak yerine oyun oynamayı tercih eder. Açık havayı, dışarıda olmayı çok sever.

İkizler burcunda doğan bir çocuğunuz varsa, hayat kurtarmayan ama yaşamınıza renk katan konuları ondan öğrenebilir farklı ilgi alanları geliştirebilirsiniz.

Öğrenmeye ve gezmeye, insanlarla sohbet etmeye çok meraklı olduğundan her gününüz şenlikli kıpır kıpır geçer.

Yengeç Burcu Çocuğu 20 Haziran-21 Temmuz

Yengeç burcu olan bir miniğin en çok ihtiyaç duyduğu şey; sevgi ve ilgidir.
Anne ve babasının, gözlerinin içine bakar. Onlar tarafından her ne yaparsa yapsın, her koşulda sevildiğini hissetmek ister.
Hatta öyle alıngan ve hassastır ki evde bir gerginlik çıksa, birilerinin yüzü gülmese kendini suçlu hisseder.

Yaramazlık mı yaptım?
Annem beni sevmiyor mu? ... bu tarz düşünce ve duyguları onu aşağıya çeker. Alınganlaşır, sessizleşir, içine kapanır. Odasında daha çok yalnız vakit geçirmeyi seçebilir. Böyle zamanlarda mesele küçük veya büyük de olsa, olayı mutlaka ona izah edin.

Problemin veya stresin kaynağının o olmadığını bilince rahatlayacak ve size destek olmaya çalışacaktır. Sizi güldürmek, bolca sarılıp öpmek ve sevdiğini söylemek, elleriyle hazırladığı küçük sürprizler kullandığı başlıca ilişki kurma araçlarıdır. Siz de bunları her gün ona vermekten çekinmeyin. Alınganlığının ve kaprisli halinin azaldığını göreceksiniz. Yemeyi çok seven bu ufaklığın ağız tadı yerindedir, iyi bir gurmedir ve iyi de bir aşçı. Mutfağa yeteneği olduğunu keşfedebilirsiniz.
Ayrıca bir yengeç çocuğu mutlaka sanat ile uğraşmalı. Yoğun duygularını yansıtabileceği bir araç bulmalı. Müzik aleti çalmak, şiir-öykü-şarkı sözü yazmak, dans etmek, resim yapmak ya da sadece kendini ifade gücünü kuvvetlendirmek için günlük tutmak ona ilaç gibi gelecektir.

Aslan Burcu Çocuğu 21 Temmuz-22 Ağustos

Aslan burcunda doğan bir bebeğiniz varsa, doğuştan güçlü bir karakter ve aura ile dünyaya gelmiş demektir. Ne yapmak ne yemek ne dinlemek ne oynamak ne giymek istediğini zaten biliyordur ;)
siz ona uyun yeter. Kendini ifade etme özgürlüğüne sahip olmak ister.
Herkesten daha çok kendini tanımak ve fark edilmek arzusundadır.

Bolca şarkı söylemek, ilgi çeken hikâyeler anlatmak peşindedir. Ayrıca, renkli ve parlak yani dikkat çeken şeyler giymek onu çok mutlu eder. Onunla bolca göz teması kurun, yeni şeyler deneğinde gözden kaçırmayın. Ufak tefek her türlü değişiminin farkında olduğunuzu ona fark ettirin.

Mutlaka her konuda geri bildirimde bulunun. Fark edilmek için altta yatan en büyük sebep, kendini tanımak arzusu olabilir.
Ben kimim sorusunun yanıtını erken yaşlarda aramaya başlar;
Neye gücüm yeter, neye yetmez?
Anlama peşindedir.
En önemlisi asla kalabalıklar içinde onu eleştirmeyin. Gururlu doğası onu incinmeye ve küsmeye açık hale getirir çünkü.
Odağı dikkati daha çok kendinde olan bu çocuklara empati yapmayı öğretmelisiniz. Onun ne isteyip istemediği her zaman çok önemli olacaktır.

Başak Burcu Çocuğu 22 Ağustos-23 Eylül

Başak burcu sağlığına, giyimine, beslenme ve sporuna önem veren, doğal görünmeyi ve yaşamayı önemseyen bir modeldir. Yardımsever ve özverili bir doğası vardır. Ondan birçok konuda kolaylıkla destek ve yardım isteyebilirsiniz, çok hoşuna gider.

Süslü püslü, gösterişli şeyleri sevmez. Dikkat çekmek ona göre değildir, alkıştan içten içe rahatsız olur. Övülmek de yerilmek de istemez. Kendi halindedir. Kendi seçim ve tercihlerine göre sade, doğayla uyumlu bir ilişki kurmak ister.

Başak burcu çocuğu titizdir. Bu titizlik sadece, bedensel değildir. Yaşadığı yeri temiz ve derli toplu tutmak isteyebilir, herkesi hemen sevmez seçicidir, kendine ait bir düzen, oyun şekli yaratmak isteyebilir evet ama en çok kafasındakileri düşünceleri derleyip toplamak ister.

Ne istiyorum?
Neden hoşlanıyorum?
Şimdi ne yapmak isterim?
Hangisi daha çok işime yarar?
Ne yiyeceğim? Hangi rengi seviyorum?
Hatta bazen ileri gidip katı kuralları, takıntıları da olabilir.
Bazı şeylere çok fazla anlam yükleyebilir.

Örneğin, "bugün kırmızı giydim ve yolda takılıp düştüm, bir de sevdiğim arkadaşımla tartıştım o yüzden bir daha asla kırmızı giymeyeceğim anne" gibi. Zamanla bir şeylere karşı takıntı, ritüel, fobi gibi tutumlar geliştirebilir. Evden çıkmak, yemek yemek, bir şeye başlamak veya bitirmek uzun sürebilir.

Terazi Burcu Çocuğu 23 Eylül- 23 Ekim

Terazi burcu yüksek sesten kavga gürültüden hoşlanmaz. Kabuğuna çekilir ya da ortamı neşelendirecek şeyler yapmaya başlar.

Siz mutluysanız o da mutludur, müthiş derecede empatiktir.

Sadece tartışıyor bile olsanız ses seviyenize bebeğinizin yanında dikkat edin. Böyle zamanlarda onu sakinleştirmek için sarılın ve güzel bir melodi açın.

Müziği ve renkli oyuncakları çok sevdiğinden hemen sakinleşir.

Ayrıca sağlığına, giyimine, beslenme ve sporuna önem veren, doğal ama şık görünmeyi önemseyen bir modeldir teraziler.

Küçük yaşta bile olsa ne kadar seçici ama işbirlikçi olduğunu görünce şaşırabilirsiniz. Tek başına olmaktan, oyun oynamaktan hoşlanmaz.

Nerde bir kalabalık varsa oraya onu götürün.
Bir çiçek gibi açtığını göreceksiniz.

Kaliteli ve zarif şeyleri çok sever. Yaşadığı yeri ve eşyaları, temiz ve derli toplu olsun ister.

Renkler, şekiller onun için önem taşır.

Birbirine uyumlu şekilde yerleşmiş bir odası olması onu mutlu eder. Kendi kıyafetlerini seçmek ister.

Kendine yakışanı giymek ister. Güzele çok düşkündür ve bu onun en büyük zaafıdır.

Akrep Burcu Çocuğu 23 Ekim-23 Kasım

Bebeğinizin doğuştan getirdiği oldukça güçlü bakışları ve yoğun bir aurası olduğunu kucağınıza alır almaz hemen hissedersiniz. Küçük yaşlardan itibaren sahip olduğu dayanıklı-güçlü yanının aksine sevdiklerini kaybetmekten korkan ve kolay paylaşamayan yavrunuza nasıl davrandığınız çok önemli. Ona bolca sarılın, sevginizi ilginizi; bakışlarınız ve ses tonunuz ile ona mutlaka gösterin.

Gözü hep sizi;
annesini babasını arayacaktır.
Yavrunuz ilk günlerden itibaren tam olarak gözünüzün içine bakar, hem de en derinlerinize. Herkesten çok hep senin yanındayım, duygusunu hissetmeye akreplerin çokça ihtiyacı vardır. Bu yüzden asla onu kıskandırmayın veya başkasıyla kıyaslamayın.

Sevilmeye bu kadar düşkün olsa da dokunmaktan sarılmaktan öpüp koklanmaktan büyüdükçe hoşlanmadığını fark edebilirsiniz. Akrep burcu çocuğu genel olarak, bedensel temastan mıncıklanmaktan hoşlanmaz. Sadece en yakınlarına anne baba ve kardeşine izin verecektir, o da sizi çok sevdiğinden...

Öyle kucaktan kucağa giden herkesle ahbap olan herkesi seven herkese gülücükler dağıtan bir çocuk olmayacaktır.

O oldukça seçicidir.
Suyu çok seven akreplere, keyifle banyo yapacağı bir ortam yaratın. Suda oynasın, ona ait bornozu oyuncakları olsun. Arada tatlı tatlı uyusun dinlensin. Çok keyif aldığını fark edeceksiniz.

Yay Burcu Çocuğu 23 Kasım-22 Aralık

Sevimli bakışları ve yüksek enerjisi ile herkesi etkileyen yay burcu bebeğiniz yeni olan her uyarana karşı oldukça ilgi doludur. Sesler renkler yeni tatlar kokular yeni yüzler yepyeni yerler oyuncaklar...

Liste böylece uzar gider. Onun her şeyi deneyimlemek isteyen çok geniş bir dünyası ve iştahı olduğunu çoktan keşfetmiş olabilirsiniz.

Yavrunuzun içindeki bu yaşam enerjisi ve merakı canlı tutmaya bakın. Onun rehbere, oyun arkadaşına, ona bir şeyler öğreten ve ondan öğrenmeye açık olan e beveynlere ihtiyacı olduğunu sizlere açıkça söyleyebilirim.

İleriki yaşlarda yavrunuz, kuralların onu korumaktan çok kısıtladığını düşünebilir; "hayır bu çok tehlikeli, yapamazsın, gidemezsin, dikkatli ol, onunla görüşme,

bunu yeme, bu saatte olmaz" gibi hepimizin yeri geldiğinde kullandığı bu yasak ifadeler onu engellemez, durdurmaz. Karşınızda hayatı yaşamaya ve tecrübe etmeye gelmiş bir meraklı var.

İlla ki kendi yapacak, deneyecek.

Hoşuna gitmezse ne ala ama giderse bıkana kadar aynı şeyi yapmakta ısrarcı olacaktır.

Bu yüzden onunla inatlaşmadan, kuralları birlikte koyun. Koyduğunuz kurallara siz de uyarsanız yumuşadığını göreceksiniz.

Oğlak Burcu Çocuğu 22 Aralık-21 Ocak

Mağrur ve olgun bakışları ile herkesi etkileyen oğlak burcu bebeğiniz iyi bir gözlemcidir. Hayatı çözmüş, sanki daha önce bir şeyler yaşamış gelmiş gibi, farklı ama güçlü bir enerji ile dünyaya gelmiştir.

Sizin düzeninize, ona gösterdiğiniz bakım ve ilgiye kolayca uyum sağlar. Oğlak burçları bebekleri ebeveynlerine hayatı zorlaştırmazlar.

İnatçı doğaları dışında elbette...

Kendine bir hedef ve yol çizmeyi çok seven oğlak burçları, akıllarına bir şey koydular mı onu gerçekleştirmeden rahat etmezler. Belli bir plan ve program içinde olmak onlara çok iyi gelir.

Bu özelliklerini olumlu yöne çevirebilirseniz, ev içinde güzel bir işbölümü ve uyum ortamı yaratabilirsiniz.

Odasının düzeni, beslenmesi, eve yönelik küçük işleri onunla paylaşmak onu çok mutlu edecektir.

Sadece yapabileceği işleri ve görevleri ona kademeli olarak vermeye özen gösterin.

Farklı uyaranlar, bolca oyuncak, sürekli çalan bir radyo, kalabalık ortamlarda olmak gibi bir çeşitlilik yerine onun ilgisini çeken bir obje veya uyaran ile daha çok vakit geçirmeyi sevdiğini görebilirsiniz.

Kova Burcu Çocuğu 21 Ocak-20 Şubat

Alışılmışın dışında, kendine özgü ve farklı olmakla tanınan kova burcu insanlarını çocukken bile kolaylıkla ayırt edebilirsiniz.

Düşünme ve kendini ifade etme şekli dışında, fiziksel olarak da ayırt edici özelliklerini (boy, saç, göz rengi, mimikler, yürüyüş şekli, kıyafet seçimi vb.) yakalamanız mümkün.

İnsanlara ve hatta ailesine bile mesafeli durmak çoğu zaman onları, rahat ve güvende hissettirir. Özgürlüğüne pek düşkündürler. Kendiyle baş başa geçirdiği, özel zamanlara ihtiyaç duyarlar.

Yakın duygusal ilişkiler, iç içe geçmiş yakın arkadaşlıklar, kuzen-kardeş ilişkileri ona uygun değildir. Bir adım geride durmayı tercih ederler.

Dokunsal, öpmeyi koklamayı seven bir çocuk olmayabilir.

Ama bir yandan da herkesin ablası abisi kardeşi gibidir. Ayrım yapmadan herkesle eşit mesafede ilişki kurmayı sever.

Diğerleriyle ilgilidir, yardımsever ve sağduyuludur. Kendi kurallarını kendi yazmayı seven bu çocuklar tahmin ettiğinizden de fazla aydınlık ve berrak bir zekâya sahiptir. Kendi seçimlerini kendileri yapmayı çok severler.

Balık Burcu Çocuğu 20 Şubat-21 Mart

Balık burcu bir miniğinin en çok ihtiyaç duyduğu şey; şefkat ve yakınlıktır.

Çevresinde olan bitene, seslere, koku ve tatlara oldukça duyarlı, sezgileri kuvvetli, havadan nem kapan bir çocuğunuz olduğunu söyleyebilirim. Ebeveynlerinin, kardeşinin veya onunla ilgilenen kişiden çok çabuk etkilenir.

Herhangi bir değişim karşısında düzeni bozulduğunda, kırılganlaşır ve kendini güvensiz hisseder. Ne istediğini kendinin de bilmediği, rahatlayıp seçim yapmakta zorlandığı, onun neyin mutlu edeceğini bilemediği bir çıkmaza girebilir.

Bu incinebilir ve etkilenebilirlik hali onu birçok şeyden alıkoyar.

Seçimleri sürekli değişir, bugün sevdiğini yarın sevmez. Bazen de duygularından kaçar, korkmamış üzülmemiş ya da acımamış gibi yapar.

Sürekli olarak bir şeylerle oyalanır, oynar, uğraşır. Sürekli bir oyun veya hikaye peşinde koşar. Böyle zamanlarda onu hayal dünyasından veya saklandığı mağarasından çıkarın.

Gerçek dünyaya çekin.

Gözlerinin içine bakın, sarılın, öpüp okşayın. Günlük işleri, küçük görev ve sorumlulukları onunla paylaşın.

Neyin gerçek neyin hayal olduğunu anlamaya en çok balık çocuklarının ihtiyacı olur.

Yavrunuz neşe ve sağlık içinde büyüsün.

Işığı her zaman parlasın.

BOZCAADA

Söz konusu olan Bozcaada ise,
bugüne kadar yaptığınız tüm tatilleri unutun!
Üzüm bağlarının arasından, muhteşem bir kekik kokusu eşliğinde,
harikulade bir denize yapacağınız yolculuk,
sizi adanın müptelası yapabilir.
Bozcaada farklı bir tatil arayanların ilk tercihi.
Uçsuz bucaksız üzüm bağları, onların bekçisi bağevleri,
pırıl pırıl kumsalları, tertemiz denizi ve koşturmacadan uzak,
sakin ada hayatı ile sizi alıp başka bir dünyaya bırakıyor.
Döndüğünüzde şehre alışmak oldukça güç.

Heredot'un "Tanrı Bozcaada'yı insanlar uzun ömürlü olsun diye yaratmış" dediği, Ege'nin bu güzelim adasında neler yapılır bir göz atalım.
Ülkemizin kuşkusuz en güzel adalarından olan,
Bozcaada, Türkiye'nin 3. büyük adası,
bu ada üzerinde yer alan, Çanakkale iline bağlı bir ilçe.

Şarap üretimi, balıkçılık ve özellikle 1990'lardan itibaren turizm başlıca iktisadi etkinliklerdir.

Ada'nın tam merkezinde konumlanmış olan Çınaraltı Cafe'de, o devasa, tarihi çınarın altında oturmazsanız Bozcada'ya gitmiş sayılmazsınız.

Adanın en serin köşesinde, zevkinize göre çayınızı ya da kahvenizi yudumlamak gibisi yok.
Yolu biraz sıkıntılı olsa da Polente Feneri'ne gidip günbatımını izlemeden dönmeyin. Biraz ilerinizde devasa rüzgargülleri, önünüzde boylu boyunca uzanan Ege Denizi ve mis gibi kekik kokuları eşliğinde, dik kayalıkların tepesinde şarabınızı açmış batan güneşi izliyorsunuz.

Sırf bunun için bile Bozcaada'ya gidilir.

Üzüm bağları ile meşhur Bozcaada'yı ziyaret edip Adanın şaraplarının tadına bakmamak olmaz. Ada üzümlerinden yapılan şarapları mutlaka tadın.

Traktörlerle yapılan turlara çıkıp üzüm bağlarını, şarap fabrikalarını ve adanın ulaşılması güç, iç bölgelerini gezebilirsiniz.

Adanın en meşhur ve en büyük plajı olan Ayazma'dan denize girebilirsiniz. Suyu oldukça soğuk olsa da muhteşem bir deniz sizi bekliyor olacak. Ayazma diğer tatilyerlerindeki plajlarla karşılaştırıldığında oldukça sakin olsa da daha fazla sükunet arayanlar için Habbele Plajı da oldukça güzel bir alternatif.

Bozcaada'da her çarşamba kurulan pazarda, Çanakkale'nin köylerinden gelen taze meyve-sebzelerden ve türlü ev yapımı ürünlerden satın alabilir, gitmişken oralara özgü buz gibi gelincik şerbetinden içebilirsiniz.

Bozcaada'nın balığından çok mezesi meşhurdur.

Ege mezelerinin tadına mutlaka bakın, deniz börülcesi ve kabak çiçeği dolması gibi muhteşem lezeetleri es geçmeyin.

Bozcaada'nın iki mahallesinden biri olan Rum Mahallesi'ni gezip, fotoğraf çekebilirsiniz.

Sokakları ve evleri sizi başka bir dünyadaymış gibi hissettirebilir.

Adada yetişen gelincik çiçeklerinden az miktarda üretilen şerbet ve reçeller daha çok turistlere satılır.

Ayazma plajı, ince kumu ve uzunluğu nedeniyle önemlidir. Bunun dışında da çeşitli kumsallar vardır. 26-27 Temmuz tarihlerinde geleneksel bağbozumu şenlikleri yapılır.

Bozcaada Kalesi ve kasabasının eski evleri de turistik açıdan ilgi çekicidir.

Ada kıyıları balıklar için doğal bir sığınak ve üreme bölgesidir.

Bu yüzden ada etrafında trolle avlanma yapılamaz.

Amatör balıkçılar tarafından büyük rağbet görmektedir.

Adada konaklamak için en ucuz ve yaygın imkân pansiyonlardır.

Gerek Türk gerekse Rum mahallelerindeki tarihi evler adalı aileler tarafından turistlere kiralanır.

Küçük oteller de vardır.

Ayrıca, Bozcaada, Türkiye'nin köyü olmayan tek taşra (il merkezi dışı) ilçesidir.

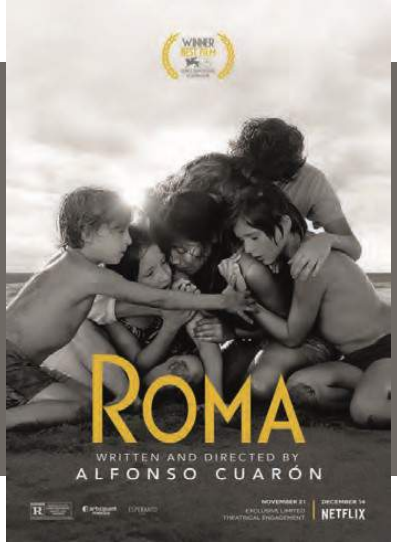
Eski zamanlardan beri Rum köyü olan Bozcaada'nın bir diğer adı rumcada Tenedos olarak geçmektedir.

Huzurun kol gezdiği Bozcaada'da, günümüzde Rumlar ve Türkler beraber huzur içinde yaşamaktadır.

Rumlar ve Türkler Bozcaada'da geçimini nasıl sağlıyor ?
diye düşünüyorsanız hemen cevabını verelim.

Bozcaada'da başta turizm olmak üzere Bozcaada üzüm bağları en önemli geçim kaynağından biridir.

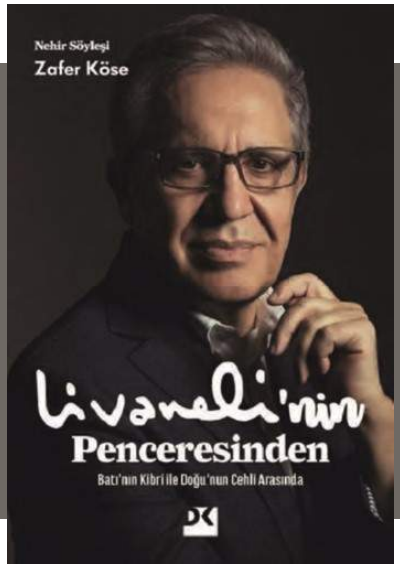
Ülkemizin enfes şaraplarının üretildiği yerlerden biri olarak da üne sahip olduğu kuşku götürmez bir gerçek.



Yeniden Sinematek - Açık Hava Filmleri `Roma`

Usta sinemacı Alfonso Cuarón'un Venedik'te Altın Aslan ödülüne layık görülen filmi Roma, 70'lerin başında Meksiko City'nin Roma adlı bir muhitinde, ev hizmetlisi olarak çalışan Cleo'nun çevresinde gelişenleri anlatıyor.
Alfonso Cuarón'un çocukluğunu beraber geçirdiği kadınlardan ilham aldığı ve onlara bir saygı duruşu olarak nitelendirdiği Roma'da, bir ailenin çalkantılı yaşantısıyla beraber dönemin toplumsal hiyerarşisi ve sınıfsal önyargıları irdeleniyor.
Yönetmen: Alfonso Cuarón
Senaryo: Alfonso Cuarón
Oyuncular: Yalitza Aparicio, Marina de Tavira, Diego Cortina Autrey
Yapım: 2018 ~ Meksika, ABD Tür: Dram Süre: 135 dakika Dil: İspanyolca; Türkçe altyazılı

Adnan Saygun Sanat Merkezi
20 Ağustos 2019 Salı / Saat: 21:00



Livaneli'nin Penceresinden

"Anadolu kültürünün ağır biçimde yara aldığını söylemek zorundayız.
Elbette iyileşecek bu yaralar. İyileşeceğiz.
Daha önce de kendi kendimizi yaralamıştık, onların da izi tamamen silinemez; ama bu son dönemde yaratılan düşmanlıklar, duygusal bölünmeler, toplumda öncekilerden daha yaygın yaralar biçiminde ortaya çıktı. Bir daha asla hiç yaralanmamış gibi yaşayamayacağız."

Yüzyıllar boyunca büyük kırılma anları ve sancılı dönüşümler yaşamış bir toplum. Anadolu insanının kültür dağarcığında yerini almış büyük bir sanatçı, önemli bir aydın. Kabilenin dışında kalıp onun için düşünenlerin trajedisi...

Zafer Köse'nin Zülfü Livaneli ile yaptığı söyleşi, evrensel bir entelektüelin portresini sunuyor. Livaneli'nin onlarca yıldır sınanmış tavırları, iktidarlara direnmiş sözleri, eğilip bükülmeyen bir aydının düşünce dünyası... Toplumun kalbinden hayata açılan bir pencere.

Ölü'n Bizi Ayırana Dek

Serdar ve Cansu, boşanma kararı almış bir çift.
Boşanma davasından bir gün önce, arkadaşlarının kendileri için düzenledikleri partiye katılırlar. Fakat sabah aynı yatakta uyanırlar! Gece yaşananların çok az bir kısmını hatırlayan ikiliyi asıl bekleyen ise salondaki kanepede duran cesettir.

Yöneten: Hakan Yılmaz
Yapımcı: Cengiz Şahin
Konsept: OuCCa
Yazan : Murat Dişli, Alper Atalan, Zeki Enes Akkan, Ebru Cündübeyoğlu
Oyuncular : Hakan Yılmaz, Ebru Cündübeyoğlu, Volkan Aktan

Bostanlı Suat Taşer Açıkhava Tiyatrosu
27 Ağustos Salı / Saat: 21:00

Ata Demirer Gazinosu

Ata Demirer, 'tek kişilik' gösterisi ve gazinosuyla 23 Ağustos'ta Çeşme Açıkhava Tiyatrosu'nda!

Demirer, gösterisinde hem stand-up yapıyor hem 'tek kişilik gazino' oluyor! Başarılı komedyen, Türk Sanat Müziği'nden operaya, halk müziğinden popa ve arabeske kadar geniş bir repertuvara sahip. Demirer'e sahnede Taşkın Sabah yönetiminde bir orkestra ve zaman zaman dansçılar eşlik ediyor.

Çeşme Açıkhava Tiyatrosu
23 Ağustos 2019

Bir Ömür Nasıl Yaşanır?

Daha anlamlı yaşamak için İlber Ortaylı'dan tavsiyeler...

"Cesur olun. Kendinizi rahat hissettiğiniz alanın dışında pencereler açın. Farklı dünyalarla ancak böyle tanışırsınız. Ben hep yerimde dursaydım, dünyamı değiştirecek insanları aramasaydım, bugün tanıdığınız ben olmazdım. Bir insanın bittiği an, miskinliğe esir olduğu andır. İnsan, konforundan vazgeçmeyi göze almalıdır. Kendi dünyasını yerinden kendisi oynatmalıdır."
İlber Ortaylı, yediden yetmişe herkesinaydalanacağı, bilge şahsiyetinden ve yaşam tecrübesinden süzülen tavsiyelerden oluşan bir eserle karşımızda. İlber Hoca bu kitapta, bir insanın, çocukluktan itibaren hayatın hemen her alanında ihtiyaç duyacağı çözümleri nasıl bulabileceğini örnekler vererek anlatıyor. "Herkes kendi talihinin mimarıdır"sözünü hatırlatarak, kendi yolunu çizmenin ne anlama geldiğini tüm kritik noktalarıyla yorumluyor.

Alevli Günler

Çocukluğundan beri ayrılmamış üç arkadaş, biri mahallenin kasabı, biri muhasebeci, biri de Türk kültürü profesörü olmuş üç kafadar... İçlerinden biri kanser olunca, inançları gereği öldükten sonra yakılmak ister ve farklı olana yaşam hakkı vermeyen düzenle karşı karşıya gelirler. Başvurdukları her yerde başka komediler yaşar, her türden anlaşmazlık ve anlayışsızlıklarla karşılaşır, bize çağdaş bir "Yaşar-yaşamaz" hikayesi sunarlar. Irmak Bahçeci'nin yazıp Yıldıray Şahinler'in yönettiği, Cem Davran, Bahtiyar Engin, Yıldıray Şahinler, Selin Yeninci ve Erkan Can'ın oynadığı oyun, yılın komedisi olmaya aday..

Tür : Romantik Komedi
Yazan : Alfonso Paso
Oyuncular : Cihat Tamer, Bedia Ener, Pınar Ünsal, Emre Törün, Serkan Budak

Bostanlı Suat Taşer Açıkhava Tiyatrosu
23 Ağustos 2019

www.clinicbaytekin.com

AMELİYATSIZ VÜCUT ŞEKİLLENDİRME

Op.Dr.Çağhan Baytekin
estetik plastik cerrahi

Vücut biçiminiz, cilt tonunuz, diet ve egzersiz planınız ne olursa olsun, zaman içerisinde cildimiz elastikiyetini yitirir, kolajen yapısı zayıflar ve belirli yağ kümelerinden kurtulma daha da zorlaşır. Kırışıklıklar, ince çizgiler ile birlikte genetik selülit oluşum kendisini gösterir ve bu da genel bir sorun haline gelir. Bu sorunların çözümü amacı ile cerrahi ve cerrahi dışı yöntemler kullanılabilir.

Manyetik Pulse Vari - Pulse 4D Radyo Frekans Uygulaması

Bu tedaviler cilde yoğun ve eşlenik bir ısı matriksi oluşturan Multipolar Radyo Frekans ve Manyetik Puls iletmektedir. Bu uygulama kolajen sentezine ve kasılımına, fibroblast üretimine, yeni vaskularizasyona ve lipolize neden olmaktadır. 4D Manyetik Pulse uygulamaları çevresel daraltım, selülit azaltılması, cilt toparlama ve kırışıklıkların hafifletilmesinde de etkindir. Kollar, batın, baldır, kalça, boyun ve yüz bölgeleri dahil olmak üzere tüm vücut ve yüzde güvenli, konforlu bir tedavi olanağı sağlamaktadır.

Düşük Güçlü Lazer Uygulamaları

Yapılan klinik çalışmalar göstermiştir ki, düşük seviye lazer, hücre içindeki yağı eritmek amacıyla yağ hücrelerini uyarır. Daha sonra, sıvılaşan yaş, hücre zarında oluşan geçici gözeneklerden sızarak lenfatik sistem tarafından emilinceye kadar kalacağı hücrelerarası matrikse taşınır. Sonuçta, milyonlarca yağ hücresi küçülmeye başlar ve böylelikle bel, kalça ve baldır bölgelerinde santim cinsinden incelmeler meydana gelir. Bu süreçte, yağ hücreleri hiçbir şekilde hasar görmez ve bozuluma uğramaz.

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

JİNEKOLOJİK ESTETİK CERRAHİ

Op. Dr. İsmail KÜÇÜK
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Günümüzde iletişim ve tıp teknolojilerinin gelişmesi, ameliyat ve sonrası ile ilgili sorunların azalması ve medyanın konuyla daha fazla ilgilenmesi dünyada estetik ameliyatların giderek artmasına neden olmuştur.

Jinekolojik Estetik Cerrahi işlemleri de bu bağlamda giderek artmaktadır.

Merkezimizde, Genital Bölge Estetik Uygulamaları, güncel teknoloji ve bilimin ışığında deneyimli ekibimiz tarafından başarı ile gerçekleştirilmektedir.

Merkezimizde Uygulanan İşlemler- Yöntemler

- Vajinoplasti (Vajinal Daraltma)
- Labioplasti (İç ve Dış Dudak Estetiği)
- Vajinal Gençleştirme
- Genital Beyazlatma
- Genital PRP
- Genital Lazer Uygulamaları

İRENBE
Kadın Hastalıkları, Doğum Dal ve Tüp Bebek Merkezi
(0232) 464 58 88 www.irenbe.com.tr

Özel
Hera Derma
Polikliniği
0232 239 73 83-0530 290 27 00
NARLIDERE/İZMİR
www.heraderma.com