



Ülser Hastalarının  
En Sık Yaptıkları 6  
Yanlış



Çocuklarda Bahar  
Hastalıklarına Dikkat !



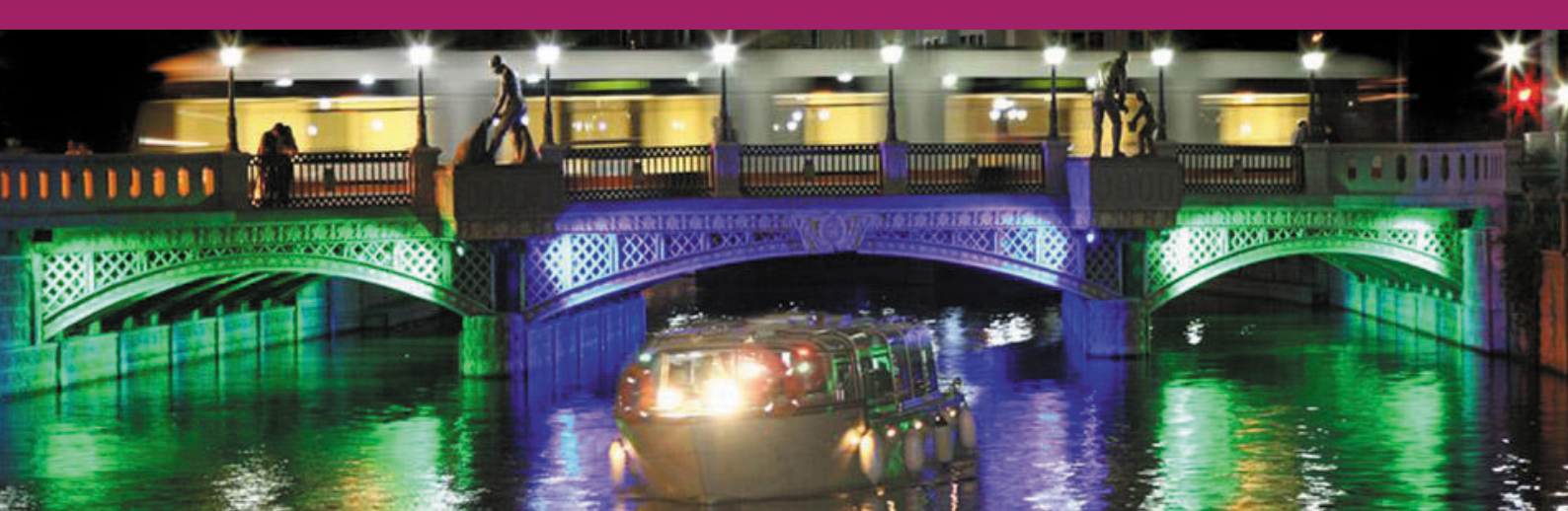
Dolgu ve Botoks  
uygulamaları  
nelerdir?

Ö z e l Ü m i t H a s t a n e s i S a ğ l ı k B ü l t e n i



# ÜMİT'Lİ HABERLER

Temmuz - Ağustos - Eylül 2012 Sayı 1



## TIBBİ BİRİMLERİMİZ

- ▶ Acil Servis
- ▶ Ağız ve Diş Sağlığı
- ▶ Anestezi ve Reanimasyon
- ▶ Beslenme ve Diyet
- ▶ Beyin ve Sinir Cerrahisi
- ▶ Biyokimya
- ▶ Check-Up
- ▶ Çocuk Kardiyolojisi
- ▶ Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- ▼ Dermatoloji
  - Estetik ve Güzellik Ünitesi
- ▶ Enfeksiyon Hastalıkları ve
- ▶ Mikrobiyoloji
- ▶ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- ▼ Gastroenteroloji
  - Kolonoskopi
  - Gastroskopi
- ▶ Genel Cerrahi
- ▶ Göz Sağlığı ve Hastalıkları
- ▶ Göğüs Hastalıkları
- ▶ Hematoloji
- ▶ İç Hastalıkları
- ▶ Kadın Hastalıkları ve Doğum
- ▶ Kalp ve Damar Cerrahisi
- ▼ Kardiyoloji
  - Koroner-Periferik Anjiyografi
  - Çocuk Kardiyolojisi
- ▶ Kulak- Burun Ve Boğaz Hastalıkları
- ▶ Medikal Onkoloji
- ▶ Nöroloji
- ▶ Ortopedi ve Travmatoloji
- ▶ Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik
- ▶ Cerrahi
- ▶ Radyoloji
- ▼ Üroloji
  - Taş Kırma Ünitesi

### İMTİYAZ SAHİBİ

Dr. Oktay TANRIVERDİ

### Yazı İşleri Müdürü

Gülay ÖZLER

### Grafik Uygulama

Hüseyin KARA

### Sanat Danışmanı

Duygu KARADUT

### Yayın Türü

Bölgesel Süreli Yayın

### YAYIN ADRESİ

Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13 ESKİŞEHİR

E-mail : bilgi@umithastanesi.com.tr

Tel : 0 222 335 0 335



# Hayatınıza Sağlık Katar

*Hayatınıza Sağlık Katar*

Bilgi için 0 222 **335 0 335**

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

**Batıkent Mh. Gerekli Sk. No : 13 Tepebaşı / ESKİŞEHİR**



# Çocuklarda Bahar Hastalıklarına Dikkat !



Hayatınıza Sağlık Katar

**B**ahar aylarının gelmesi ile birlikte ısı ve nem değişiklikleri söz konusu olur. Bu dönemde çeşitli virüslerin neden olduğu üst solunum yolu enfeksiyonları görülmektedir. Alerjik hastalıkların bir kısmı bahar aylarında artış gösterebilir. Çocukları, belirtilen üst solunum yolu enfeksiyonlarından korumak için dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, hasta kişilerle temasın önlenmesidir. Bu amaçla kapalı ve kalabalık ortamlara girilmekten kaçınılmalıdır. Okul içinde bulaşmayı en aza indirmek veya önlemek amacıyla hasta çocuğun okula gönderilmemesinde büyük yarar vardır. Sınıfların düzenli havalandırılması, çocukların ortak kullanım alanlarında hijyen koşullarına dikkat edilmesi önemlidir. Tüm hastalıklardan korunmada el yıkamanın çok önemli rolü vardır. Doğru el yıkama bulaşıcı hastalıkların yaygınlaşmasını önemli ölçüde azaltır. Baharla gelen alerjik

rahatsızlıkların tedavisinde öncelikle çocuğun neye karşı alerjisi olduğunu öğrenmek amacıyla; çocukların genel anlamda en az 6 aylık periyotlarda doktor kontrolünden geçirmeleri gerekmektedir. Hastalık ortaya çıktığında çocuk doktorunun görüşleri alınmalıdır. Klinik tablonun farklılığına göre önerilen tedavi de farklı olacaktır. Üst solunum yolunun virüs etkenli enfeksiyonlarında semptomatik tedavi yeterli olmaktadır. Ateşin düşürülmesi, tıkalı burun yollarının açık tutulması, sıvı alımının artırılması gerekmektedir. Baharla gelen hastalıklardan korunmada önerilen bir medikal tedavi bulunmamaktadır. Ancak, alerjik hastalıkların ortaya çıkmasını önleyen veya alerjiye bağlı yakınmaların şiddetini azaltabilen koruyucu ilaçlar doktor kontrolünde kullanılabilir. Grip aşılı, uygun mevsimde, uygun görülen çocuklara, doktor kontrolünde yapılmalıdır.



# Ülser Hastalarının En Sık Yaptıkları 6 Yanlış

**K**işi ülser hastasıysa, yediği bazı yiyeceklerin mide üzerinde olumsuz etkileri bulunabiliyor. Ülser hastalarının günlük beslenmelerinde yaptıkları bazı hatalar da hastalığın daha çok şiddetlenmesine yol açabiliyor!

İşte, ülser hastalarının günlük yaşamlarında yaptıkları başlıca 6 yanlış:



**1. Demli çay ve bol kahve tüketmek:**

Ülser hastalarına gün içinde çok fazla miktarda demli çay ve kahve tüketmeleri önerilmiyor.

**2. Uzun süre aç kalmak:**

Aç kalmak, öğün aralarının uzun olması mide asit salgısını artırıyor.

**3. Sigara içmek:**

Sigara içmek asit ve pepsin salgılanmasını ve mide hareketlerini artırıyor Özellikle aç karnına içilen sigara mide kanaması ve ülseri tetikliyor.

**4. Hızlı yemek yemek:**

Hızlı yemek yendiğinde besinler iyi çiğnenmeden mideye gönderiliyor.

**5. Acılı-baharatlı yemekler tüketmek:**

Kırmızı pul biber, karabiber ve isot gibi acı baharatlar mide duvarında ödem ve harariyete neden olarak pepsin salgısını, yani mide asidini artırıyor.

**6. Gün içinde çok tuzlu gıdalarla beslenmek:**

Tuz gastrik mukozayı olumsuz yönde etkilediği için normal sınırlarda, örneğin günde 6 gram kadar tüketilmeli, tuzlanmış- salamura besin tüketim sınırlandırılmalı.

## Bel fitiğı tedavisinde son gelişmeleri anlattı



### Belirtileri

**T**ek veya her iki bacağı vuran ağrılar, ayaklarda uyuşmalar, hareket kısıtlılıkları, yürüme ve oturmada güçlük bel fitiğinin belirtileridir. Bel fitiği ilerlerse iktidarsızlık, çabuk yorulma, idrarını tutamama, dengesizlik ve yürüyememe gibi belirtiler de eklenebilir.

### Bel Fititđi Teşhisi Nasıl Konur?

Günümüzdeki modern tanı yöntemleri, bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans ile bel fitiği teşhisi kolaylıkla konulmakta ve derecesi belirlenebilmektedir.

### Mikrocerrahi Nedir?

Bel fitiğinde uygulanan mikrocerrahi metoduyla hastalar ameliyat olduktan altı-yedi saat sonra ayağa kalkıp yürümekte ve bir gece hastanede yattıktan sonra evlerine gidebilmektedir. Bu metot sayesinde sadece iki santimlik bir kesi yapılmakta ve doku hasarı en az düzeye indirilebilmektedir.

Ameliyatın gelişmiş mikroskoplar altında yapılması ameliyat bölgesindeki sinirlerin 25 veya 40 büyütmeyle görülmesini, böylece sinirlere hasar verme riskini sıfıra indirmeyi sağlamaktadır. Kişiler ameliyat oldukları gün veya ertesi gün taburcu olabilmekte, bir-iki hafta içinde de normal yaşantılarına dönebilmektedirler.

Tüm dünyada bel fitiği ameliyatlarında, mikrodisektomi yöntemi halen en geçerli ameliyat tekniği olma özelliğini korumaktadır.

### Risk Faktörü

- 1 - Ağır yük taşıyan ve bedene yük bindiren meslekler, uzun süre otomobil kullananlar, masa başında sürekli oturma gerektiren meslekler.
- 2 - Ancak hamilelikte, özellikle aşırı kilo alınması sonucu bel omurlarındaki basınç artarak risk yüklenmektedir.
- 3 - Sigara içilmesinin yırtılan kırırdağın beslenmesinin bozulmasına neden olarak, düzelmede olumsuz etkisi vardır.
- 4 - şişmanlarda hastalık daha yüksek oranda görülür ve tedavisi daha zordur.
- 5 - Düzenli egzersiz yapanlarda, özellikle bel ve karın kasları gelişmiş kişilerde hastalığa daha az rastlanır.
- 6 - Hayatının belli bir döneminde bir kez bel ağrısı geçiren kişilerin, 1/3 de ayağa vuran siyatik ağrıları ortaya çıkmakta ve bel fitiği gelişmektedir.
- 7 - Sosyo- kültürel farkı daha yüksek kişilerde hastalık hangi aşamada rastlanırsa rastlansın, tedavi olasılığı daha yüksektir.



# Gebelikte Sigara Kullanımı Çocukların Gelişimini Tehdit Ediyor

Sigara içen bir annenin egzersiz kapasitesi azalıyor, nefes alıp vermesi zorlaşıyor, solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direnç düşüyor, çabuk yorulma, öksürük ve nefes darlığı yakınmaları ortaya çıkıyor. Gebelik esnasında anne karnında sigaraya maruz kalan bebeklerde sonraki yıllarda astım ve diğer solunum yolu hastalıkları, hiperaktivite, sigara bağımlılığı, gelişme ve öğrenme ile ilgili problemler daha sık görülüyor.

## Sigara İçen Bir Annenin Bebeğinde Ortaya Çıkabilecek Sorunlar

**Gelişme geriliği ve düşük doğum ağırlığı:** Nikotin ve karbon monoksit, sigaradan çekilen her nefesle kana karışıyor. Nikotin, damarları büzerek rahme giden kan akımını azaltıyor. Karbon monoksit ise normalde oksijenin bağlanacağı hemoglobine bağlanarak dokulara giden oksijen miktarını azaltıyor. Bunun sonucunda sigara içen annelerin bebekleri, içmeyenlerinkine oranla daha küçük doğuyorlar.

**Hipertansiyon:** Nikotinin etkisiyle damarlar büzülüyor ve tansiyon yükseliyor.

**Plasentanın erken ayrılması:** Anne ve bebek arasında bir filtre görevi olan plasenta, sigaranın etkisiyle, tutunduğu rahim içi dokusundan doğumdan önce ayrılabilir. Bu, aşırı bir kanamaya yol açarak hem annenin hem de bebeğin hayatı için ciddi bir tehdit oluşturuyor.

**Erken doğum:** Sigara içen kadınlarda doğumun 37 haftadan önce gerçekleşme olasılığı, sigara kullanmayanlara oranla daha yüksek.

**Anne karnında bebek kaybı:** Tüm bu patolojiler, bebeğin anne karnında hayatını kaybetmesine yol açabiliyor.

**Bebekte doğum sonrası solunum sıkıntısı (RDS):** Bebeğin hava yolları ve akciğerlerinin tam olarak gelişmemesi sonucunda ortaya çıkıyor. Sigara içen annelerin bebeklerinde daha sık rastlanıyor.

**Doğumsal anomaliler:** Sigaradaki binlerce kimyasalın, bebeklerdeki bazı yapısal anomalilere yol açtığı düşünülüyor. Yarık damak bunların başında geliyor.



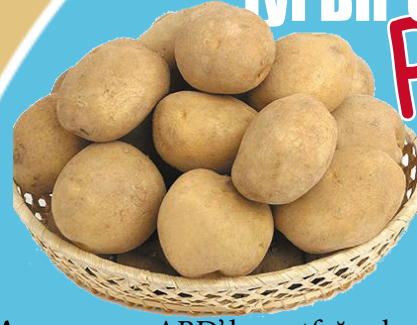
KENDİNİZ VE BEBEĞİNİZ İÇİN  
DUMANSIZ BİR HAVA SAHASI YARATIN

# Yemeklerin Olmazsa Olmazı Soğan

Zambakgiller ailesinden; yumrumsu ve yeşil yaprakları kullanılan keskin kokulu, acı bir otsu bitkidir. Bileşiminde uçucu ve sabit yağ, şekerler, fermentler ve amino asitler vardır. Faydası : İdrar söktürür. Vücutta biriken zararlı maddeleri ve suyu atar. Romatizma, mafsalsı iltihabı, idrar tutukluğu, damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Böbrek ağrısını dindirir. Zihin yorgunluğunu dindirir. Baygınlığı geçirir. Prostat bezinin hastalanmasını önler. İktidarsızlıkta faydalıdır. Cinsel gücü artırır. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Öksürük söktürür, bronşları temizler. Astım nöbeti, akciğer hastalıkları, grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Şeker hastalarında faydalıdır. Kolera ve veremde bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. İhtiyarlamayı geciktirir. İştah açar. Kalbi kuvvetlendirir. Koroner damarları genişletir. Cerahatlerin boşalmasına yardımcı olur. Dolama ve arpacıkta da faydalıdır.

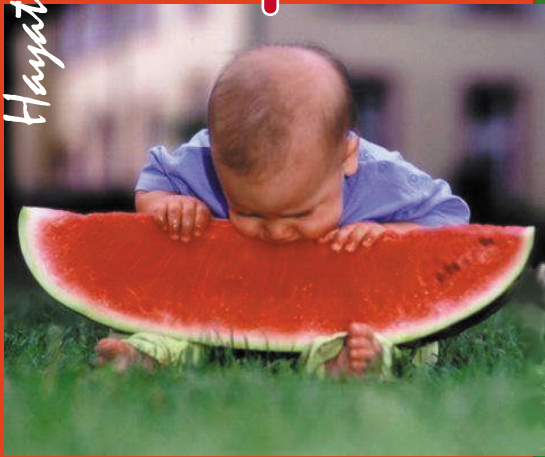


# Şeker Hastaları İçin İyi Bir Gıda Patates



Avrupa ve ABD'de mutfağın baş köşesinde yer alan patatesin besleyici maddelerinin çoğunluğunun, kabuğunun hemen altında veya yakınında olduğunu belirten uzmanlar, bu sebeple patatesin, küllü veya buharda pişirildikten sonra soyulması gerektiğini vurguluyor. Şeker hastalarının, ekmek yerine bol patates yiyebileceğini söyleyen uzmanlar, ancak potasyumun zayi olmaması için, patateslerin külde veya çift tabanlı tencerede pişirilmesi gerektiğini kaydediyor. Uzmanlara göre, patatesin yaklaşık yüzde 20'si karbonhidrat ve kalori değeri oldukça düşük. Bol B vitaminleri, C vitamini, protein, kalsiyum, demir ve fazla miktarda potasyum içeriyor. Orta boy bir patates, günlük C vitamini miktarının 1/3'ünü temin ediyor. Sindirimi kolaylaştırıyor. Bağırsakları, böbrekleri ve kanı temizliyor, kabızlığı önüyor. Kansere karşı koruyor ve yorgunluğa karşı birebir.

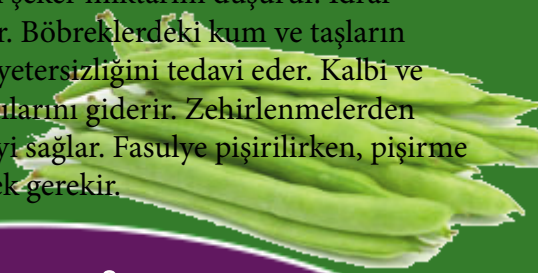
# Karpuz



Kabakgiller ailesinden olan yaz mevsiminin vazgeçilmezi karpuz; sürüngen gövdeli, parçalı sert yapraklı, sarıçiçekli, iri meyveli, bir yıllık bitkidir. Kanı temizler. Vücutta serinlik verir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kemiklerin gelişmesine yardımcı olur.

# Fasulye

Baklagillerden; barbunya, çalı, ayşekadın, horoz gibi birçok çeşitleri olan bir bitki ve bunun sebze olarak kullanılan yeşil ürünü ve kuru tohumlarıdır. Faydası : Taze fasulye, bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Vücudun kuvvetlenmesini sağlar. Pankreas bezinin gereği gibi çalışmasına yardımcı olur. Şeker hastalığını önler ve kandaki şeker miktarını düşürür. İdrar tutukluğunu giderir. Albümini düşürür. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer yetersizliğini tedavi eder. Kalbi ve böbrekleri kuvvetlendirir. Kalp çarpıntılarını giderir. Zehirlenmelerden sonra yenilecek olursa; çabuk iyileşmeyi sağlar. Fasulye pişirilirken, pişirme suyunu en azından 2-3 kere değiştirmek gerekir.



# Böğürtlen

Gülğillerden bahçe çitlerinde, yol kenarlarında kendiliğinden yetişen, dikenli bir çalıdır. Yemişi ahududuya benzer, fakat ondan küçüktür. Önceleri kırmızı iken sonraları kararır. Yaprakları; çiçekleri açmadan toplanıp, kurutulur. İdrar söktürür. Ayaklardaki şişlikleri indirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Gözlerdeki zafiyeti giderir. Mesane taşlarının düşmesine yardımcı olur. Ağız, dil, diş eti ve bademcik iltihaplarını giderir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Haricen kullanıldığı takdirde ağrıları dindirir, yanıkları iyileştirir. Kökü kaynatılıp, suyu içilecek olursa kandaki şeker miktarını düşürür.





# Maydanoz

Maydanozgiller ailesinden; yaprakları güzel kokulu ve parçalı, kazık köklü, 30 - 100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri şemsiye halindedir. Tohumları ufak ve esmerdir. Meyvelerinin içeriğinde uçucu bir yağ vardır. Yaprakları, kökü ve meyvesi kullanılır.

İdrar söktürür. İştah açar. İltihaplı yaraların iyileşmesini sağlar. Aybaşı sancılarını keser. Sürmenajda faydalıdır. Yüksek tansiyonu düşürür. Kalbin yorulmasını önler. Kansızlığı giderir. Kansere karşı korur. Karaciğer şişliğini giderir. Safra akışını kolaylaştırır. Vücuttaki zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine

yardımcı olur. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Anne sütünü azaltır ve böylelikle memelerin şişmesini önler. Cinsel istekleri artırır. Görme gücünü artırır. Böbrek iltihabı olanlar maydanoz yememelidir.



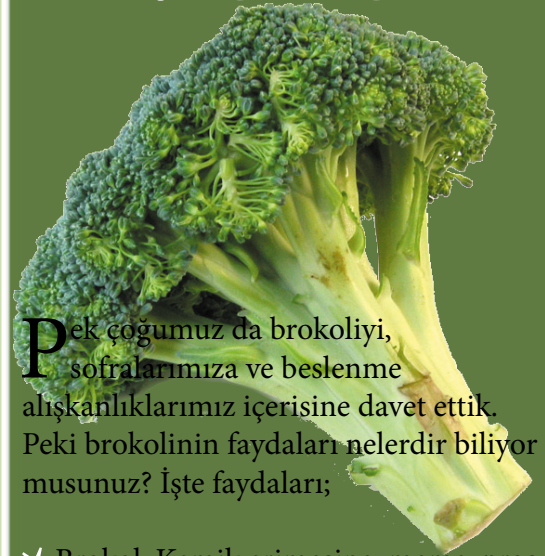
# Sarımsak

Zambakgiller ailesinden; bütün kısımları keskin kokulu, 30-100 cm yüksekliğinde, otsu bir bitkidir. Toprak altında iri bir soğanı vardır. Çiçekleri beyazımsı pembedir. Yaprakları uzun, yassı, paralel damarlı ve sivri uçlu olup, gövdeyi sarmıştır. Soğanı özel kokulu uçucu bir yağ, şekerler, A, B, C, P vitaminleri içerir. Yağında alliin denilen bir madde vardır.

Faydası : Yüksek tansiyonu düşürür. İştah açar. Solunum ve hazım sistemindeki mikropları öldürür. Grip, tifo ve difteri gibi salgın hastalıklar sırasında faydalıdır. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Kanı temizler. Kalp adalelerini kuvvetlendirir. Böbreklerin normal çalışmasını sağlar. Karında ve bacaklarda toplanan suyun boşalmasında yardımcı olur. Romatizma ve mafsallı iltihaplarında faydalıdır. Damar sertliğini önler. Ateşi düşürür. Arpacık ve basur memelerinde faydalıdır. Zehirlenmelerde kullanılır. İdrar tutukluğunu giderir. Zehirli hayvan sokmasında da faydalıdır. Saçların uzamasına da yardımcı olur.



# Brokoli



Pek çoğumuz da brokoliyi, sofralarımıza ve beslenme alışkanlıklarımız içerisine davet ettik. Peki brokolinin faydaları nelerdir biliyor musunuz? İşte faydaları;

- ✦ Brokol, Kemik erimesine, meme, prostat, bağırsak, akciğer kanserlerine karşı güçlü bir koruyucudur.
- ✦ A vitamini, C vitamini, D vitamini, K vitamini, E vitamini, demir, bakır, potasyum ve kalsiyum mineralleri açısından zengindir.
- ✦ İçerdiği flavonoidler bakımından bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✦ Göğüs kanseri riskini azaltan "indol" adlı etken madde içerir. İndol, göğüs kanserine neden olan östrojen bozukluklarını engeller.
- ✦ Kansere karşı savaşan bir çok etken maddeyi yapısında bulundurmaktadır. Bedeni kanser tehlikesine karşı korur.
- ✦ Kalp hastalıklarına yakalanma, kalp krizi geçirme ve katarakt hastalığına yakalanma gibi riskleri en aza indirir.
- ✦ Prostat kanseri riskini azaltmaktadır.
- ✦ Bağırsak kanserini önleyici niteliktedir.
- ✦ Kadınlarda meme kanserini önleyici niteliktedir.
- ✦ Antioksidan etkiye sahiptir.
- ✦ Vücudun hormon dengesini ayarlamaya yardımcı olmaktadır.

# Çocuğunuzun Konuşması Anlaşıyor mu?



Çocukların konuşmalarında yaptıkları hatalar ailelere sevimli gelebilir. Ancak, konuşması anlaşılmayan bir çocuk, demek istediklerini anlatamadığında bu durum sıkıntı yaratabilir.

Müdahale edilmediğinde yanlış ses alışkanlıklarının oturması, okuma ve yazma dönemi geldiğinde söylerken değiştirilen seslerin yazarken ve okurken de değiştirilmesi söz konusu olabilir. Yanlış alışkanlıklar yerleşmeden ve başka sorunlara neden olmadan bunların düzeltilmesi çok önemlidir.

Her ses o sesi oluşturmak için gereken kas ve koordinasyon geliştikçe repertuara katılır. Dolayısı ile sesler değişik zamanda üreilmeye başlar. /B/, /M/ gibi sesler daha bebekken ortaya çıkabilirken /R/, /L/ gibi sesler 6 yaşa kadar doğru üretilmeyebilir. Çocuklar söyleyemedikleri sesin yerine başka bir ses kullanabilirler veya kelimelerin bazı hecelerini eleyebilirler.

Dil ve konuşma bozuklukları uzmanının değerlendirmesi ile çocuğun hangi seslerde sorun yaşadığı belirlenir ve gereken terapi başlatılır. Burada önemli olan kıstaslar; çocuğun söylemekte zorlandığı seslerin gelişimsel olarak üretmesi gereken sesler olup olmadığı, sesi üretmek için ger-

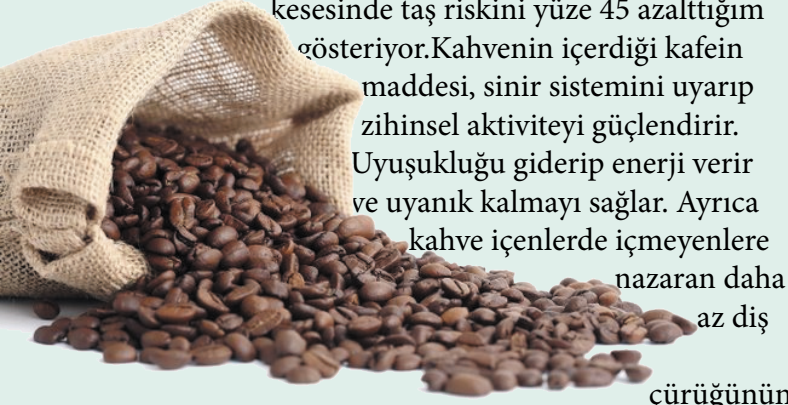
ekli oral hareketi yapıp yapamadığı ve bu durumun çocuğun genel olarak konuşma anlaşılabilirliğini nasıl etkilediğidir. 4 yaş konuşma anlaşılabilirliği açısından bir dönüm noktasıdır. Her ses doğru üretilmesi de, çocuğun konuşmasının tamamen anlaşılır olması beklenir. Doğru üretilmeyen seslerin ise değerlendirilmesi önemlidir. Gelişimsel olarak üretilmesi beklenen bir ses yanlış dil alışkanlığı nedeni ile başka bir ses ile değiştiriliyor ise, gecikmeden ve bu alışkanlık yer etmeden konuşma terapisi ile müdahale edip konuşma seslerini düzeltmek mümkündür.





# Bol Köpüklü Türk Kahvesi

Günde iki fincan kahvenin kolon kanseri riskini, kalın bağırsak kanseri riskini yüzde 25, safra kesesinde taş riskini yüze 45 azalttığını gösteriyor. Kahvenin içerdiği kafein maddesi, sinir sistemini uyarıp zihinsel aktiviteyi güçlendirir. Uyuşukluğu giderip enerji verir ve uyanık kalmayı sağlar. Ayrıca kahve içenlerde içmeyenlere nazaran daha az diş



çürüğünün olması, bir başka dikkat çekici araştırma sonucu. Kahve içtikten sonra organizmada ani değişiklikler oluyor. Tüm vücut ani bir enerji akımı ile doluyor. Bu enerji çocuklarda 3, yetişkinlerde ise 5 - 7 saat sonra azalmaya başlıyor. Tüm bu olumlu yönlerine rağmen kahveyi çok fazla tüketmemekte fayda var. Çünkü aşırı kahve tüketimi sürekli bir uykusuzluğa ve mide rahatsızlıklarına neden oluyor. Ayrıca aşırı tüketim yüksek tansiyona da sebep olabilir. Kahvenin ayrıca depresyon ve alkolizm tedavisine iyi geldiği biliniyor. Kahve yemek üzerine içildiğinde, sindirimi



kolaylaştırır. Bu yönüyle şekerli içmemek kaydıyla kilo almayı ve mide ekşimelerini önler. Asıl yararı hayali genişletir, hafızaya güç verir, hareket sağlar ve gevşekliği giderir. Kahvenin düşünceye

açıklık getirdiği bir gerçektir. Şairler şiirlerini yazarlarken, yazarlar makalelerini hazırlarken, ressamlar tablolarını yaparlarken, kahve fincanları en yakın ve sempatik destekçileri olmuştur. **Türk kahvesinin** ayrıcalığını belirleyen noktaları özetlersek diyebiliriz ki; **Türk kahvesinin** (dozunda içildiği takdirde) sağlığı tehdit edecek zararlı yanı yoktur. Teskin edici ve dinlendirici özelliği vardır. Bir fincandan fazla içildiğinde zihin açıcı, uyarıcı, enerji verici özelliği ön plâna çıkar. Kararında içilen, yani günde 2 fincan **Türk kahvesi** sağlığa faydalıdır.

## Gülümsemek hayatınızı kurtarabilir



Daha uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarı gülümsemek olabilir. Yaklaşık 6000 kişi üzerinde yapılan bir

araştırmaya göre neşeli karaktere sahip kişilerde felçli yaşama riski daha düşük olarak tespit edildi. Hayata olumlu gözle bakan kişiler diyet ve egzersiz konusunda daha sağlıklı seçim yapabiliyorlar. Bununla birlikte bilim adamları, olumlu düşüncenin vücudun daha iyi çalışmasında etkili olduğu görüşünü savunuyorlar. Felç ve kalp rahatsızlıkları Amerika 'da en çok ölüme neden olan rahatsızlıklarda en başta geliyorlar.

## İnsan zekası geliştirilebiliyor

Birçok insan zekanın göz rengi yada boy uzunluğu gibi genetik olduğunu ve değişmeyeceğini düşünür. Ancak ortaya çıkan birçok araştırma in-



san zekasının geliştirilebileceğini yada zaman içinde azalabileceğini gösteriyor. Kavramsal birkaç haftalık eğitimle dahi bir değişim ortaya çıkabiliyor. Artış başlangıçta fark edilemiyor ve eğitimin meydana getirdiği artış zaman içinde ortadan kalkabiliyor. Zeka seviyelerinin puanlamasında 90 ile 110 arası ortalama olarak değerlendirilirken, 140 yada üzeri ise süper zekalı yada deha olarak adlandırılır. Son zamanlarda zeka ölçme testlerine eleştiriler yapılmakta.

## Lifli yiyecekler bağırsak kanseri riskini düşürebiliyor

İngiltere de yapılan araştırmalara göre lifli yiyecek tüketimi bağırsak kanseri riskini düşürebiliyor. Hergün alınan 10 gramlık lifli yiyecekler ile bağırsak kanseri riski %10 azaltılabilir. Her ne kadar bağırsak kanseri ile lifli yiyecekler arasında doğrudan bir bağlantı açıklanmasa da, bu tür yiyeceklerin diğer kanser türlerinde de önleyici etkisi olduğu düşünülüyor. Araştırmada daha çok tahıl türü yiyeceklerden alınan liflerin etkili olduğu belirtiliyor.



## Dolgu ve Botoks uygulamaları hakkında bilgi verdi



**A**slında medyanın sayesinde halkımız bu konulara yabancı değil ama tekrarlanacak olursa botoks gerçek anlamda bir çeşit bakteri zehiridir.İleri derecede saflaştırılmış ve dozları standart hale getirilmiş olup tıbbi kullanıma uygun durumdadır.Uygulaması zararlı değildir.Sadece uygulandığı bölgenin kas hareketini engellemekte böylece kasın kasılarak deride

oluşturduğu çizgilerin yok olmasını sağlamaktadır. Uygulanması teknik bir işlem olup uzmanlık ve deneyim gerektirir.Dolgular ise deri içine veya sentetik olarak üretilmiş kullanıma hazır maddelerdir.Pek çok çeşidi bulunmaktadır.Eriyebilen geçici dolgular vücut tarafından genellikle bir yıl sonra ortadan tamamen kaldırılır.Kalıcı dolgular ise erimeden buldukları ortamda kalırlar.

### **B**OTOKS UYGULANMASINDA DİKKAT GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR ?

Her insan yüzünün değişik mimik kaslarını değişik biçimde kullanır.Bu nedenle doz ve uygulama bölgesi kişiye göre ayarlanmalıdır.Tabi ki kişilerin istek ve ihtiyaçları da göz önünde bulundurulursa sonuç yüz güldürücü olacaktır.Botoks; gülüş sırasında dudakların yukarı aşırı kalkarak diş etlerinin görünmesine neden olan gülüş tipinde dudağı kaldıran kasa uygulanabilir.Botoks ile kaşlar 6 mm kaldırılabilir.Burun ucu kaldırılabilir.

### **D**OLGULAR HANGİ DURUMLARDA TERCİH EDİLİYOR?

Eğer çizgiler derin ise veya geniş alanlar çökük durumda ise dolgulardan faydalanılabilir.Dolgular ile ince dudaklar kalınlaştırılabilir,çökük yara izleri yükseltilecek görünümü düzeltilebilir.Küçük veya kıvrık kulak memesi dolgunlaştırılabilir,burun üstündeki çöküklük ve düzensizlik giderilebilir.El sırtı bölgesi ve dekolte bölgesi gençleştirilebilir.

### **YÜZ VE BOYUN GÜZELLİĞİNİZ : YADA SAATLERİ GERİ ALMAK**

İnsanlar tarih boyunca ebedi gençlik ve güzellik için arayış içinde olmuşlardır.Bu duygular edebiyat ve sanatta da çok işlenmiş olup hatta mitolojik olarak güzellik afrodit tanrıçası ile tanrısallaştırılmıştır. Ab-1 hayat çeşmesi gençlik sunan çeşmedir ve insanların ebedi

gençlik arzularının simgesidir.Modern dünyada güzellik ve genç görünmek estetik cerrahinin imkanları ile mümkün hale gelmiştir.Ve hızla insanların istek ve ihtiyaçlarına yönelik teknik ve uygulamalar geliştirilmektedir.Yüzümüz ve boynumuz ilk görüşte dikkat çeken ve incelenen bölgelerimizdir.Bu bölgelerdeki parçaların uyumsuzluğu kozmetik kusur olarak değerlendirilmekte ve bundan rahatsızlık hissederek düzeltmek için arayış içinde olan kişiler değişik estetik müdahalelerle daha mutlu bir hayat geçirebilmektedir.Yüz ve boyun bölgesi estetik olarak değerlendirildiğinde saçlar,kaşlar,kulaklar,göz kapakları ve gözler,burun dudaklar,yanaklar,üst ve alt çene ile boyun bölgesi olarak ayrılabilir.Ancak güzellik söz konusu olduğunda parçaların tek tek güzelliği değil birbirleriyle harmonik uyumu ve oranları önemlidir.

Yüz ve boyun güzelliği için lazer,botoks,dolgu,peeling gibi pek çok ameliyat dışı uygulamalar yapılmaktadır. Bu uygulamalar daha çok derinin sağlıklı ve genç görünümü için faydalıdır.Ancak bazı durumlarda sadece ameliyat ile daha etkin ve uzun vadeli düzeltiler sağlanabilmektedir.Çünkü deri altındaki yapılar ,kıkırdak,kemik ve kaslarla ilgili işlemler ve yapıların birbirleri ile oranlarının düzeltilmesi işlemleri ameliyat gerektirmektedir.

Yüz ve boyun germe ameliyatları genel anestezi ile ameliyathane şartlarında yapılması uygun olan girişimlerdir.2-3 saat süren bu ameliyat sonrası bir gece hastanede kalınmakta ve 7-10 gün yara bakımı sonrası sosyal hayata dönüş olmaktadır.Ameliyat sonrası özel bandaj kullanımı iyileşme sürecini hızlandırabilir. Değişen derecelerde şişlik ve morluklar olabilmektedir. Ameliyatın sonuçları genellikle 10 yıldan uzun sürer. Ancak yüz ve boyun estetiği düşünen kişilerce bir konunun iyi anlaşılması gereklidir.Kişinin genetik yapısı yani cildin durumu ve yer çekiminin etkileri ile zaman içinde ameliyatın etkileri azalmaktadır.Çünkü ameliyat yaşlanmayı durdurmakta sadece yaşlanmanın neden olduğu değişiklikler düzeltilmektedir.Bir anlamda saat geriye alınmakta ama saatin çalışması devam etmektedir.İhtiyaç halinde yıllar sonra ameliyat tekrarlanabilir. Yüzümüz kişiliğimizin,duygularımızın ve yaşadığımız acı tatlı yaların dışı vuran ifadesidir.Yüzümüzde her zaman güzellik,sağlık ve gülümseme olsun...Mutlu kalın.



## Estetik cerrahi uygulamaları Liposakşın

Vücut hatlarına yönelik olarak uygulanan en sık girişimlerden biri uygun bölgelere liposuction (liposakşın) yani yağ çekme işlemidir. Bunun yanı sıra iri ve sarkık memeler ile karın cildi gevşeme ve sarkmaları içinde meme küçültme ve karın germe işlemleri tek başına veya liposakşın ile kombine şekilde yapılabilmektedir. Küçük memeler ise uygun boyutlara getirilebilmektedir.

### Liposakşın işlemi herkese yapılabilir mi?

Bu işlem aslında yanlış bir şekilde kilo verme ameliyatı gibi düşünülüyor ancak özellikle vurgulamak isterim ki yağ çekme işlemi bölgesel yağ birikimlerinin giderilmesi işlemi olup genel kilo fazlalığı olan kişilerde zayıflama amacı ile kullanılamaz. Beslenme ve sportif faaliyetleri düzenli olan, ideal veya ideale yakın kiloya sahip kişilerde bazı bölgelerde bir türlü giderilemeyen fazla yağ birikimleri bu işlemler ile başarılı bir şekilde uzaklaştırılabilmektedir. Diğer önemli nokta derinin elastik özelliğidir. Eğer deri elastik özelliğini kaybetmiş ise yağ çekme işlemi yapılmamalıdır. Çünkü deride sarkma oluşacak ve kişiler bu sonuçtan mutlu olmayacaktır. Derinin elastik özelliği ilerleyen yaşla azalmakta ve gebelik veya hızlı kilo değişimleri gibi durumlarda oluşan çatlaklar nedeni ile bozulmaktadır. Bu gibi durumlarda elastik özelliğini kaybetmiş ve sarkmış deri ve yağların kesilerek uzaklaştırılması daha uygundur ve kişiler sonuçtan daha mutlu olur.

### Liposakşın ile ne kadar yağ alınabilir?

Bu sık sorulan bir sorudur. Genel olarak en çok vücut ağırlığının %7 si civarında alınması uygundur. Daha fazla alınabilir ancak işlemin riskleri artmakta ve genel vücut sağlığı etkilenmektedir. Aslında ne kadar yağ alındığı değil önemli olan geride ne kadar yağ bırakıldığıdır. Geride kalan yağ dokusu vücut hatlarınızı oluşturacaktır. Bir çeşit heykeltraşlık gibi düşünülebilir.

### Liposakşın işleminin nasıl yapıldığı ve riskleri nelerdir?

Özel kanüller ve vakum cihazı kullanılarak, hastanede ameliyathane şartlarında, genel anestezi altında ve estetik cerrahi uzmanı tarafından yapılması gereklidir. Ameliyat küçük bir keşiden kanüller ile girilerek geniş bir alandaki yağ dokuları uzaklaştırma şeklinde yapılmaktadır. Ameliyat bölgesine özel sıvılar verilerek kanama ve yağ embolisi denilen nadir görülen ancak ağır seyreden riskli durumdan korunma sağlanmaktadır. İşlem uygun hastalara uygun şartlarda yapılırsa riskler azdır. Erken dönemde kanama, şişlik ve

morluklar oluşabilir. Bu durumdan korunmak için özel korselerin 6 hafta kadar kullanılması önerilmektedir. Morluklar 3 hafta sürebilir. Hastanede 1-2 gün kalınır. Taburcu olduktan sonra korse giyilerek günlük hayata dönülebilir. 7-10 gün sonra varsa dikişler alınır. Morluklar geçene kadar güneşlenme önerilmemektedir.

### Karın bölgesi derisinde çatlaklar ve sarkmalar için neler yapılabilir ?

Karın derisinde özellikle gebelikler ve kilo kaybı sonrasında gevşeme ve sarkmalar görülmektedir. Bu durumun nedeni deride oluşan çatlaklardır. Derinin elastik liflerinin gerilerek bozulması sonucu deri kendi içinden bir anlamda yırtılmakta neticede deri elastik özelliğini yitirerek gevşemekte ve yerçekimi etkisi ile sarkmaktadır. Sarkmalar kendiğinden düzelmediği gibi zamanla daha kötü bir hale gelir. Sarkmalar kıyafet seçiminde zorluklara ve derinin katlanma bölgesinde terleme ve pişik gibi sorunlarla özellikle sıcak aylarda konforun bozulmasına neden olmaktadır. Ameliyat dışında birçok yöntem denenmesine ve kullanılmasına rağmen iyi ve kalıcı yöntemlerden biri sarkan ve gevşeyen derinin ve derialtı yağların kesilerek çıkarılmasıdır. Ameliyat izi iç çamaşır çizgisinin içinde kalmaktadır. Sıkı ve düz bir karın için ameliyat sırasında gevşeyen karın kaslarına da dikişler konulmaktadır. Böylece uzun yıllar boyunca ameliyatın başarılı sonuçları devam etmektedir. Eğer gerekiyorsa aynı seansda gövdenin yan taraflarına liposakşın işlemi yapılarak daha güzel bir görünüm elde edilebilmektedir.

### Memelerde düzeltici cerrahi işlemler nelerdir?

Kadınlarda memenin şekil ve boyutları ile ilgili sorunlar düzeltilebilmektedir. Normalden daha iri bir memenin neden olduğu sorunları ancak yaşayanlar bilmektedir. İri memeler fiziksel olarak sorunlara yol açtığı gibi konforu ve görünümünde etkilemektedir. İri memelerde aynı zamanda sarkmalar daha kolay oluşmaktadır. Emzirme sonrası bazı kadınların memelerinde küçülmeler ve sarkmalar olmaktadır. Probleme yönelik olarak yapılan düzeltici işlemler ile normal ve sağlıklı bir meme şekil ve boyutları elde edilebilmektedir.





## RAMAZANDA BESLENME

### Beslenme Düzeninize Dikkat Edin

Ramazan ayında oruç tutan bireyler, diğer zamanlarda olduğu gibi sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidirler. Genelde 3 - 4 öğünde tüketilen besinler, beslenme düzeninin tamamen değiştiği bu dönemde 2 öğüne sıkıştırılmaktadır. Özellikle tatlı, hamur işleri, şarküteri ürünleri gibi karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketiminde artış olmakta, buna karşılık başta su olmak üzere, sebze ve meyve tüketimi azalmaktadır. Halbuki bu dönemde günlük almamız gereken enerji ve besin öğelerinin oranları değişmemektedir.



#### Ramazanda Aç Kalarak Zayıflanmaz

Kilo problemi olan bazı bireyler Ramazan ayını zayıflamak için fırsat olarak görmekte ve yalnızca iftarda bir şeyler tüketmektedir. Böyle bir beslenme şekli sonrası birey kilo vermek yerine kilo bile alabilir. Bu durum hem fazla hem de hızlı yemek yenilmesine yol açmaktadır. Zaten vücut yeterince besin alınmadığı durumlarda azı ile yetinmeye başlamakta, biraz olsun fazla yenildiği takdirde ise depolama yoluna başvurmaktadır. Ayrıca bazal metabolizma hızının yavaşlaması, iftar ve sahur vakitlerinin günün daha az hareket edilen zamanlarına denk gelmesi ve kan şekeri düşüşüne bağlı olarak tatlılara karşı isteğin artması genellikle kişilerin bu dönemde ağırlıklarının artışına neden olmaktadır.

#### Sahura Kalkmadan Oruç Tutmayın

Ramazanda gün boyu aç kalınacağı için yatmadan aşırı yemek yerine, sahura kalmak çok daha sağlıklı olacaktır. Sahura kalkılmadığı takdirde açlık süresi ortalama 19 - 20 saate çıkmaktadır. Bu durumda kan şekeri günün daha erken saatlerinde düşmekte ve kişinin veriminin azalmasına yol açmaktadır. Bu yüzden mutlaka sahura kalkılmalı ve yemek yerine; süt, çay, taze sıkılmış meyve suyu, bitki veya meyve çayı, yumurta, peynir, zeytin, esmer ekme gibi alternatiflerden oluşan kahvaltı tercih edilmelidir.

#### İftarda Yemeğe Bir Süre Ara Verin



Uzun bir açlık sonrası, iftara mümkünse 1 kase çorba ile başlayarak 5 - 10 dakika kadar yemeğe ara verilmeli, ardından ana yemeklere devam edilmelidir. Etlü veya etsiz sebze yemekleri, pilav, makarna, esmer ekme gibi tahıllar, kurubaklagil yemekleri, yoğurt, ayran, cacık, salata, meyve gibi lif oranı yüksek alternatiflerden oluşan bir iftar yemeğinin sindirimi de daha kolay olacaktır. Besinler çok iyi çiğnenmeli, yavaş yenilmelidir. Daha hafif ve sağlıklı olması için yiyecekler kızartma ve kavurma yerine; haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalıdır.

#### Kabızlığa Önlem Alın

Oluşabilecek kabızlığı önlemek için, lif oranı yüksek gıdalar; kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, kuru bakla, kuru börülce, kuru bar-



bunya, soya fasulyesi), kepekli tahıllar (esmer ekme, kepekli pirinç - makarna - erişte - un), sebze ve meyveler tercih edilmelidir. Soyulmadan yenilebilen sebze ve meyveler mümkünse kabuklarıyla tüketilmelidir. İftar ile sahur arasında belirli aralıklarla su ve diğer içeceklerden yeterince içilmelidir.



### Aman, Tatlılara Dikkat!

Lokma, tulumba, baklava gibi ağır, şerbetli tatlılar yerine; güllaç, sütlaç, puding, komposto, hoşaf gibi sütlü, meyveli tatlılar tercih edilmelidir. Bu tatlıların yapımında - enerji alımını azaltmak adına - yapay tatlandırıcılar tercih edilebilir.



şeker içeren besinlerin tüketimi kan şekerinde ani bir dalgalanmaya neden olur, böylelikle tekrar tatlı yeme isteği doğururlar. Şeker tadından vazgeçemeyen, iştahını baskılayamayan ve formuna önem veren bireyler ve aileleri için çok iyi bir alternatif olan yapay tatlandırıcıların şeker yerine kullanılması daha uygun görülmektedir. Tatlıların yapımında güvenle ve rahatlıkla kullanılacak olan bu yapay tatlandırıcıların enerji değeri yok veya göz ardı edilecek kadar düşüktür. Kan şekeri üzerinde de olumsuz etki yaratmamaları nedeniyle saflaştırılmış ve rafine şeker yerine tercih edilmeleri daha sağlıklı olacaktır.

### Kimlerin Oruç Tutması Sakıncalıdır?

Önemle vurgulamak gerekir ki diyabet, böbrek hastalığı, yüksek tansiyon gibi kronik hastalığı olanların, sürekli ilaç kullananların, sindirim sistemi rahatsızlığı olanların, gebe ve emziren kadınların, büyüme - gelişme çağındaki çocukların sağlıkları açısından oruç tutmaları önerilmemektedir.

### Ya Ramazan Sonrası?

Oruç tutan kişiler Ramazan ayı sonrasında eski beslenme alışkanlıklarına geri döndüklerinde daha fazla yeme eğiliminde bulunmaktadır. Ramazan ayı süresince özellikle 2. haftadan sonra yavaşlayan metabolizma için, ardından gelen "Şeker Bayramı" yenilen tatlıların yağ olarak depolandığı riskli bir süreç olarak görülmektedir. Benzer ilkelere bayramda da dikkat edilmesi bu süreci daha sağlıklı bir şekilde aşmayı sağlayacaktır. Aksi takdirde hızla ve tamamen kana karışan, rafine



# Masaj Anne ve Bebek Arasında Bağ Kuruyor

**M**asaj uygulanan bebeklerde stres hormonu olarak da bilinen kortizol seviyesi, masaj uygulanmayanlara göre daha düşük seviyede olur. Bebeklerin daha iyi uyuması ve rahatlatılabilmesinin yollarını arayan anne babalar için bebek masajı çok faydalıdır. Bebek masajı anne ve bebeğin birbirleri ile tanışıp ilişkiyi başlatma ve geliştirmesi için önemli bir role sahiptir. Yeni doğan bebeklerinin geceleri uyumasını sağlamak isteyen anne babalar onlara masaj yapmayı denemeliler.

\* 15 dakika süreyle rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda olduğunuzdan emin olun.

\* Odanın ılık olmasına ve masaj süresince de böyle kalmasına özen gösterin. Bebeğinizi yatıracağınız yumuşak bir yüzey hazırlayın. Temiz bir altbezi ve yumuşak bir havlu masaj süresince hazır bulundurmalısınız. Masajı banyo sonrası bebek çıplakken yapmak en doğrusudur.



\* Bebeğe masaj yapılırken çok fazla şeye gerek yoktur. Yumuşak formüllü bir bebek yağı kullanılırsa, masaj sırasında sürtünme dolayısıyla bebeğin derisi zedelenmez. Herhangi bir lezyon oluşursa masaja ara verin.

\* Ellerinizin bebeğin derisi üzerinde kaymasını sağlayacak kadar yağ kullanın. Önce hafif dokunuşlarla başlayın ve daha sonra bebeğiniz masaja alıştıka hafifçe bastırarak masajı sürdürün.

\* Bebeğinizin daha da rahatlamasını sağlamak için, onun dikkatini bedeninin bir noktasına toplamasını sağlayın ve ona nasıl davranacağını öğretin. Örneğin bir kolunu tutun. Kolu hafifçe sallarken ona "rahatla" deyin ve gülümseyin. Bu, bebeğin dikkatini kendi vücudu üzerinde yoğunlaştırmasını ve rahatlamasını sağlar.



Yatmadan önce  
yemek  
yemeyin!

Uyku düşmanı  
elektronik aletlerle  
yatmadan önce haşır  
neşir olmayın!

## Uykunun Korkulu Hali



Uyku sağlıklı bir hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Ömrün yaklaşık üçte biri uykuda geçmesine rağmen uyku konusunda bilinenler yakın zamana kadar sır olarak kalmış ve uykunun solunum üzerine etkileri son 30 yılda kısmen anlaşılabilmiştir. Uykuda solunum bozuklukları basit horlamadan, şişmanlık, akciğerlerin az havalanma sendromuna doğru ilerleyen bir genişliğe sahiptir. Uyku esnasında ara sıra olan horlamalar yaygındır, zararsızdır ve basit horlama olarak değerlendirilir. Apne ise solunum ritminin belli bir süre bozularak solunumun durmasıdır.

### UYKUDA HORLAMA-APNE HASTALIĞININ NEDENLERİ

Burun içindeki hava geçişini engelleyen hahatsızlıklar, burnu ikiye ayıran bölmenin kıkırdak ve kemikten oluşan eğrilikleri, burun eti ileri

derecede büyümeleri veya çocuklarda geniz eti burun tikanıklığı yapar.

Obazite-aşırı kilolu olma hali uykuda solunum bozukluğunun önemli nedenlerindedir. Tam birebir neden sonuç ilişkisi gösterilmemiş olsa bile ileri derecede kilo alımı uykuda solunum bozukluğunun derecesini arttırmakta, vücudun oksijen ihtiyacını çoğaltmakta, hava pasajı alınan kilo nedeni ile daralmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları aşırı derecede alkol, sigara, çay, kahve tüketimleri ve yatmadan önce aşırı gıda alınması, reflünün olması aşırı yorgunluk ve stres horlamayı arttırabilir. Diyet, alkol ve sigara tüketimi varsa sona erdirilmeli, çay ve kahve içiminin azaltılması, reflü, hipotroidi gibi rahatsızlıkların tedavisi özellikle fazla kiloların verilmesi önemlidir.

# Güneşin cildimiz üzerine etkilerini anlattı.



## Güneşin olumsuz etkileri:

**Güneş Yanığı:** Saat 10-16 arası güneş yanığı riski daha yüksektir. Yaz aylarında risk çok daha yüksektir. Kar güneş ışınlarının % 80 ini yansıdığından kış sporlarında da yanık riski vardır. Aşırı güneş ışınına maruz kalındığında önce kızarıklık oluşur, 24 saatte

en yüksek düzeye erişir. Ciddi yanıklarda deride hassasiyet, ağrı, şişme ve su toplama olur. Ateş, baş dönmesi, mide bulantısı eklenebilir.

**Bronzlaşma:** 1950'li yıllardan sonra uzun yıllar boyunca bronzluk sağlıklı olmakla bir tutulmuştur. Aslında bronzluk deri hasarının belirtisidir.

Bronzlaşma UV ışınından derinin kendisini koruyabilmesi için melanin denilen pigmentin daha fazla üretilmesi ile oluşur.

**Yaşlanma ve Kırışıklık:** Deride zaman içerisinde incelmeye, elastikiyetin bozulması (kırışıklık), kuruçluk, pigmentasyon değişikliği, kılcal damarların belirginleşmesi, şeklinde fotoyaşlanma görülür. Güneş lentigo denilen yaşlılık lekelerine ve aktinik keratoz denilen derideki kabuklanmalara yol açar ki bunlar ileride kanser gelişme riski taşırlar. Kırışıklık oluşumu güneş ışını ile direkt ilişkilidir. Güneşe bağlı fotoyaşlanmanın etkilerini azaltmak ve yaşlanmayı geciktirmek için uygun cilt bakımları ve cildin yenilenmesini arttırıcı peeling uygulamaları yararlı olabilir.

**Deri Kanseri:** Deri kanserlerinin % 90'ı aşırı güneşe maruz kalmış bölgelerde oluşur. Yüz, boyun, kulak, el ve kollarda en sık görülür XX. Yüzyıldaki bronz renk modası deri kanseri yönünden insan sağlığını ciddi şekilde tehdit eder boyutlara ulaşmıştır. Deri kanserinin her türüne yakalananların sayısında son yıllarda patlama deneyecek düzeyde bir artış görülmektedir. Küresel ısınma, ozon tabakasında incelmeye ve çevre kirliliği ile birlikte insan davranışlarındaki değişim de bu artıştan sorumlu tutulmaktadır.

**Alerjik reaksiyonlar:** Bazı kişiler güneşe çok az çıksalar dahi kaşıntı, kabarıklık, kızarıklık gibi belirtiler ortaya çıkar. Güneş alerjileri beraber alınan ve sürülen ilaçlara, kozmetik, parfüm veya bitkisel ürünlere bağlı olabilir.

## Güneşten nasıl korunabiliriz

- Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde (10:00-16:00 arası) güneşe çıkmaktan kaçınınız.
- Su, kum, kar ve tüm zeminler ışınları yansıtır ve yoğunluklarını artırır. Bu nedenle gölgede olsanız veya şapka giyseniz bile güneşten yanabileceğinizi unutmayın.
- Puslu veya bulutlu günlerde bile güneş koruması kullanınız. UV ışınları söz konusu atmosfer olaylarından geçerek güneş yanığı oluşturabilir.
- UVB ışınları yazın daha kuvvetlidir. Bu aylar için daha yüksek koruma faktörleri seçiniz. UVA ışınlarıysa yıl boyu aşağı yukarı aynı seviyelerde kalır.
- Bazı antibiyotikler, kalp ve tansiyon ilaçları, antihistaminik ve antidepresanlar dahil birçok ilaç; kişi güneşe maruz kaldığında ortaya çıkabilecek "ışığa bağlı" reaksiyonlara neden olabilir. Bu, alışılmışın dışında bir güneş yanığı, tahriş veya ciltte alerjik bir reaksiyona neden olabilir. Kişisel duyarlılıklar çok değişken olabilir veya birçok etkene göre değişkenlik gösterebilir. İlaç kullanılıyorsa, güneşe çıkmadan mutlaka bir doktora danışılmalıdır.
- Güneş koruması yetişkinler için önemli, çocuklar için gereklidir. UV ışınlarının kötü etkileri birikir. Güneşten korunma ve güneş bakımını gündelik alışkanlığınız haline getiriniz.
- Güneş korumanızı güneşe çıkmadan 15 ila 30 dakika kadar önce sürdüğünüz takdirde ürünün kuruyup cildinize nüfuz etmesi için fırsat vermiş olursunuz.
- Güneş yanığının neden olduğu kızarıklık, 24 saat sonrasına kadar kendini göstermeyebilir. Cildiniz kızarmaya başlamışsa güneşten kaçınınız. Bu durumda güneş yanığı gittikçe daha kötü bir hal alabilir.







**B**ir karınca kendi ağırlığının elli katı ağırlığı kaldırabilir.



**Y**etişkin bir insan günde ortalama olarak 23 bin kez nefes alır.

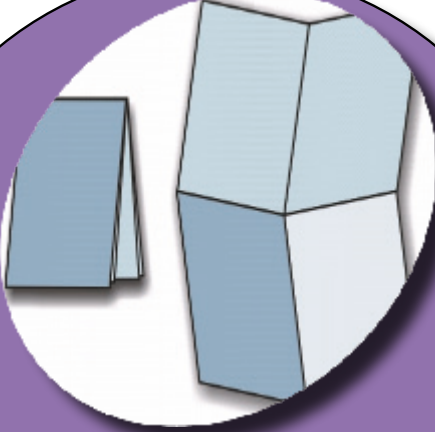


**K**elebekler ayaklarıyla tat alırlar.



**İ**nsan daha çok oksijen alabilmek ve vücudundaki karbon gazını boşaltmak için esner.





**H**içbir kağıt parçası 7 defadan fazla ikiye katlanamaz.



**T**arantulalar iki buçuk yıl yiyeceksiz yaşayabilirler.



**B**ir adım atmak için 200 kasınızı kullanırsınız.



**B**urnunuzla başparmağınız aynı boydadır.



**T**imsahlar daha derine bata- bilmek için taş yutarlar.

En Son Ne Zaman

CHECK-UP

Yaptırdınız ?



Sizde Check Up Yaptırarak Sağlığınızdan Haberdar Olabilirsiniz



ÖZEL  
ÜMİT  
HASTANESİ

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

Batıkent Kavşağı © 0 222 335 0 335 Tepebaşı / ESKİŞEHİR

Check-Up Hizmeti SGK tarafından karşılanmamaktadır.





# MERKEZ MÜHENDİSLİK



Alcatel·Lucent

SIEMENS

TELESİS  
TELEKOMÜNİKASYON SİSTEMLERİ

Sektöründe bilgisayar ve ses teknolojilerinin birleşip dijital ve IP santral sistemlerinin yaygın olarak kullanıldığı günümüzde Yetkili Satıcı ve Yetkili Teknik Servisi olarak hizmet vermenin yanı sıra Kamera ve Güvenlik Sistemleri telefon santrallerinin satış, montaj ve bakımını da üstlenmiştir.

Bunun yanı sıra Sesli Yanıt Sistemleri, Call Center çözümleri, CTI (bilgisayar santral entegrasyonu) yazılımları komple yapısal kablolama VO IP cihazları, ADSL Modemler Dect telsiz telefon sistemleri ve telekonferans ile ilgili tüm ürünlerin satış ve teknik servisi olarak ciddi ve ilkeli prensiplerimiz ile sektörümüzün en eski ve en öncü kuruluşlarından birisi olarak hizmetlerimize devam ediyoruz.

“ Dürüstlük, güvenilirlik ve koşulsuz müşteri memnuniyeti “ ilkeleri yolunda yapmış olduğumuz projeler ve kurumsal çözümler referanslarımızdır.

## AHMET TURAN

İSTİKLAL MAH. DİLEKLİ SK. NO: 3 / 8 ESKİŞEHİR

TEL: 0 (222) 231 73 43

FAX: 0 (222) 220 36 76

GSM: 0(533) 450 52 16

[www.merkezmuhendislik.net](http://www.merkezmuhendislik.net)

> [bilgi@merkezmuhendislik.net](mailto:bilgi@merkezmuhendislik.net) > [satis@merkezmuhendislik.net](mailto:satis@merkezmuhendislik.net) > [teknikservis@merkezmuhendislik.net](mailto:teknikservis@merkezmuhendislik.net)

### Telefon Santralleri



### Kablosuz Telefonlar



### Telekonferans Sistemleri



### IP Telefonlar





# teknoçığ

Güvenlik Teknolojileri

Güvenliği Uzmanlık Alanı



**Gözünüz Arkada Kalmasın...**

[www.teknocaggguvenlik.com](http://www.teknocaggguvenlik.com)

Teknoloji Ürünleri

Özel Proje Kameralar

İşyeri Güvenliği

Ev Güvenliği ve bebek izleme

Apartman, Site ve Ev Güvenliği

TEKNOÇAĞ İLE  
GÜVENDESİNİZ



ÜCRETSİZ KEŞİF İÇİN  
HEMEN ARAYIN  
0.222.234 44 37