

INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

OCAK 2017  
Sayı:3

# W Health

magazine



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

**STAR**  **TEST**®  
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ



*Neden check - up?*

YAŞAM İÇİN  
SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR

SAĞLIKTA  
**DOĞRU SEÇİM**

Star Test Görüntüleme Merkezi  
Vali Konağı Cad. Sezai Selek Sk. No:21  
34365 Nişantaşı /İSTANBUL  
Tel: (0212) 219 51 00  
Faks: (0212) 219 49 90 - (0212) 219 32 99  
e-mail: info@startest.com.tr

# Whole Wellness Multiple Medication Health Magazine

OCAK 2017  
Sayı: 3

## YÖNETİM

<b>Yönetim Kurulu Başkanı</b>	Dr. Yavuz Köseliören
<b>Ceo (Genel Koordinatör)</b>	Prof.. Dr Sami Fikret Tüzün
<b>Finans Yöneticisi</b>	Fatma Köseliören
<b>Satış ve Pazarlama Müdürü</b>	Dilek Kütan
<b>Kalite ve Hizmet Yönetimi Direktörü</b>	Gökmen Sır
<b>Personel Müdürü</b>	Haluk Sezgi
<b>İdari İşler Müdürü</b>	Hasan Karakelle
<b>İnsan Kaynakları Müdürü</b>	Rukiye Köseliören

## YAPIM-YAYIN

<b>Yazı İşleri Müdürü</b>	Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
<b>Sanat Yönetmeni</b>	Dilara Özçoban
<b>İş Geliştirme ve Yayın Koordinatörü</b>	Ece Taşkın
<b>Kurumsal Kimlik Tasarımı</b>	Resa Tüzün

## KATKIDA BULUNANLAR

Dr. Kemal Barkut	Diyetisyen Gizem Çetin
Prof. Dr. Şeref Aktaş	Güler Tüzün
Prof. Dr. Nurettin Lüleci	Dr. Kemal Barkut
Prof. Dr. Emel Lüleci	Dr. Martha Stout
Uzm. Dr. Necdet Dumancı	Dilek Kütan
Prof. Dr. Fikret Tüzün	Prof. Jeniffer Rider
Dr. Herbert Kappauf	Fatma Köseliören
Dr. Steven Bratman	Katherine Tallmadge
Uzm. Dr. Bilge Ateş	Melisa Ertaş
Prof. Dr. Engin Eker	Resa Tüzün

## BASKI

M.I.C.A - Marketing Intelligence Consultancy Agency  
Acıbadem Mah. Çeçen Sk. Akasya Residence Tower  
A Blok Kat.26 No.150 Üsküdar 34660 İstanbul  
www.mica-tr.com

## BASKI YERİ ve TARİHİ

İstanbul, Ocak 2017

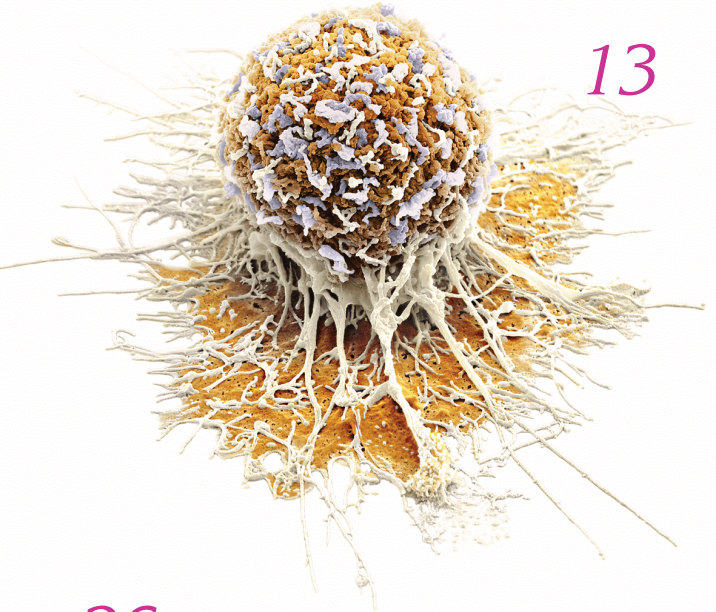
## YAYIN TÜRÜ

Bu dergi Integral Medicine Group'un süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkelerine dayanan periyodik bir dergidir. 6 ayda bir yayınlanır. Bu dergide yayınlanan ilan, röportaj ve köşe yazısındaki fikir ve görüşlerin sorumluluğu yazarlarına veya görüşü bildirene aittir. Bu dergide yer alan yazı ve reklamların yasal sorumlulukları sahiplerine aittir. İzin alınarak alıntı yapılabilir.

## İLETİŞİM

Fatma Köseliören  
fatmakoselioren@gmail.com

13



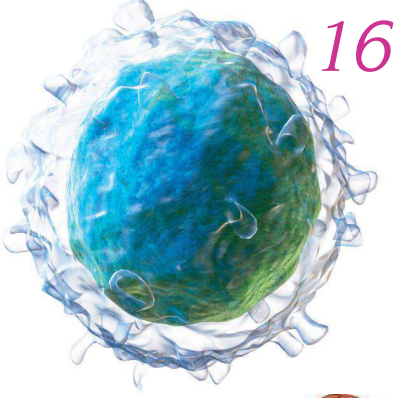
26



47



# İçindekiler



16



21



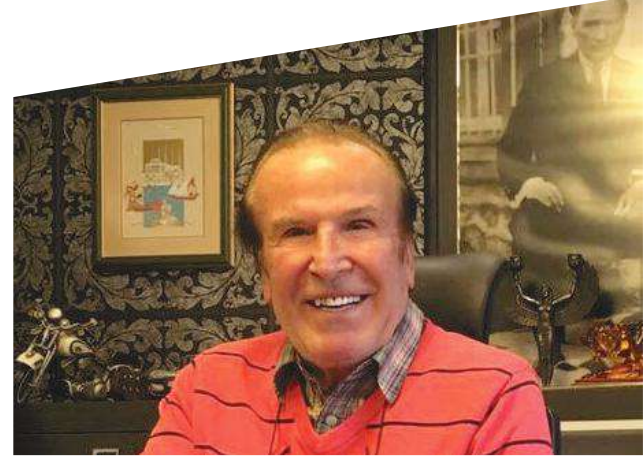
29



45

Uzun Yaşayacağımı Bilsydim Beynime Daha İyi Bakardım / Dr. Kemal Barkut	6
Perthes Hastalığı / Prof. Dr. Şeref Aktaş	8
Yaş Alma Sürecinde Kronik Ağrıya Yaklaşım / Prof. Dr. Nurettin Lüleci - Prof. Dr. Emel Lüleci	9
Klinik Romatoloji'de Rejeneratif Tıp Uygulamaları / Uzm. Dr. Necdet Dumancı	10
İnsanın İyi Yaşam Bilinci Olmalı! / Prof. Dr. Fikret Tüzün	11
Mucize ve Tıp / Dr. Herbert Kappauf	12
En Sinsi Kanseler ve Korunma	13
Anoreksiya Nervoza / Dr. Steven Bratman	15
Yaşam Hücrelerimiz ve Metabolizma	16
D Vitamin Eksikliği Bir Sağlık Sorunudur	17
Cildimizin de Duygusu Vardır / Uzm. Dr. Bilge Ateş	18
Toksik Çevre / Prof. Dr. Fikret Tüzün	19
Stres Bağışıklığı Bozuyor	20
Tahıl Ürünleri, Gluten ve Obezite	21
Günümüzün Yalnız İnsanı / Prof. Dr. Engin Eker	22
Zehirli Sebze ve Meyve Yemek İstemiyoruz!	25
Doğru Bilinen Yanlış Beslenme Uygulamaları / Diyetisyen Gizem Çetin	26
Mutluluk Arayışı / Güler Tüzün	27
Teknoloji Boyunu	28
Hava Kirliliği Öldürüyor	29
Görsel Medyada Tıp / Dr. Kemal Barkut	30
Sosyopat / Dr. Martha Stout	31
Beden - İmaj Takıntısı	31
Genomik Testler ve Hastalık Riskleriniz	32
Uzun Yaşamın Sırrı	34
Ketojenik Diyet	35
Krom Desteği Ne Zaman?	35
Kafein ve Alkol Stresi Önler mi?	35
Duygusal Yeme Sendromu	36
Kuru Göz Sendromu	36
Bizden Haberler / Dilek Kütan	37
T Hücreleri	38
Nöropeptitler ve Duygusal Sağlık	38
C Vitamini Damarları Koruyor	39
Çikolata Öksürüğe İyi Geliyor	39
Heterosiklik Aminler ve Kanser	39
Ürolitin A Ömrü Uzatıyor	40
Cesaret mi? Delilik mi?	40
Hangi Omega-3	41
Alkol Çoklu Organ Hastalıkları Yapıyor	41
Orgazm Prostat Kanserini Önlüyor / Prof. Jeniffer Rider	42
Vertigo Bir Hastalık Belirtisidir	42
Hale Etkisi	42
Y Kuşağı / Fatma Köseliören	43
Bağışlamak Enerji Veriyor	44
Çiğ Besin Diyeti Doğru mu? / Katherine Tallmadge	44
Vlogging / Melisa Ertaş	45
Yürü ve Genç Kal	45
Stres Bağışıklığı Bozuyor	46
Yapay Değil Doğal Egzersiz / Dr. Harvey Simon	46
Sigara İçiminde Dünyada İkinciyiz	47
Dünya Yasakları	47
Hayatın Kendisi Bir Oyun / Resa Tüzün	48
Dört Şehir Dört Meydan	49

# EDİTÖRDEN



Prof. Dr. S. Fikret Tüzün  
Integral Medicine Group CEO

## HAYALLERİNİZİ YAŞATIN

*Yaşam içinde edindiğimiz kazanımlarla olgunlaşıyor ve duygusal boyutta derinlik kazanıyor. İnsan yaşamı bir göz kırpış kadar kısa, yaşam ise sonsuz...Geçmişinizi değiştiremezsiniz fakat gelecek henüz avuçlarınızın içinde. Hayallerinizi takip edin. Hayalleriniz ne kadar büyük olursa başardıklarımızda o kadar büyük ve anlamlı olacaktır.*

*William Russell'in dediği gibi "Büyük işler büyük hayaller kurma özelliği olan insanlarca başarılmıştır"*

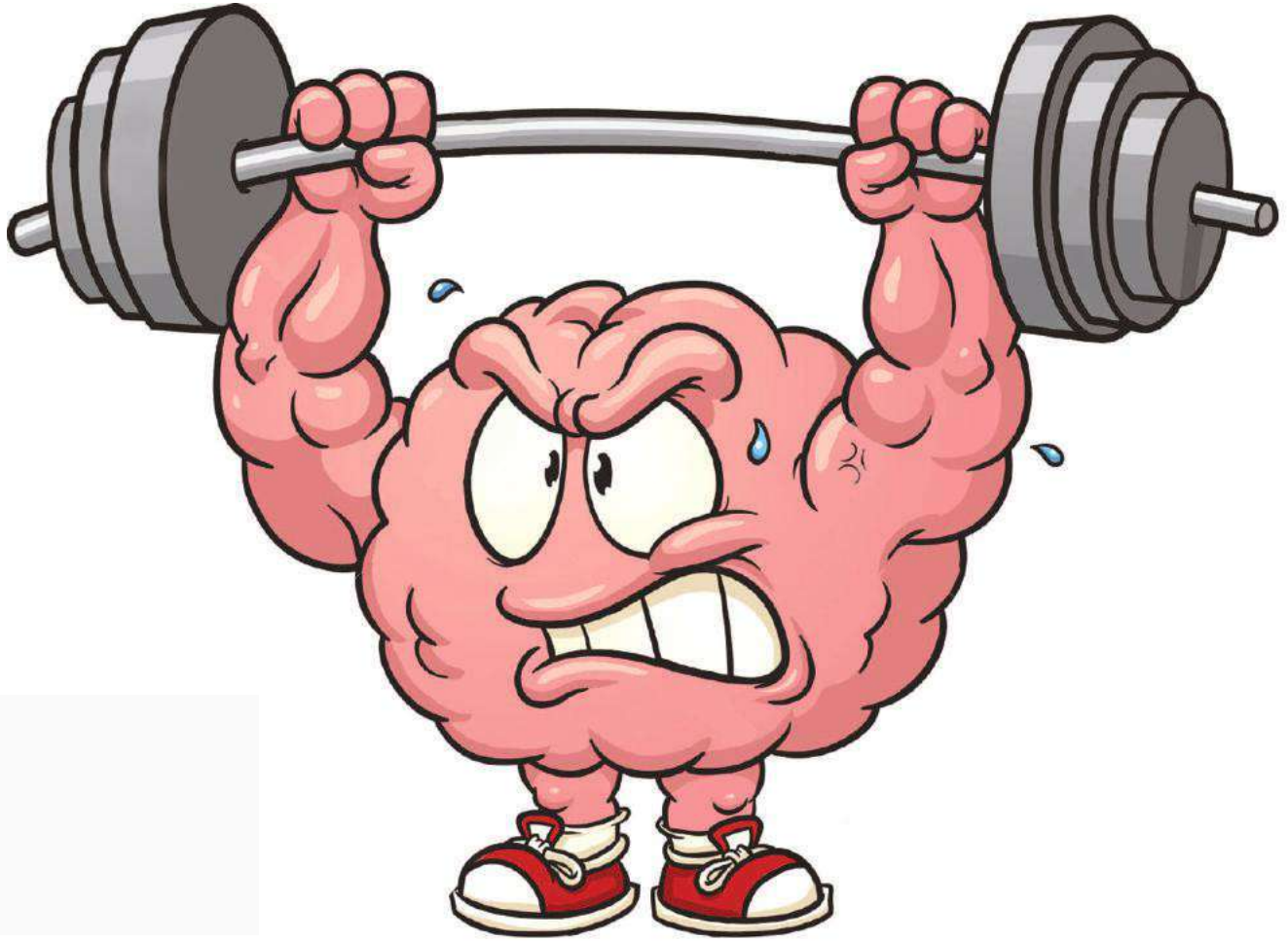
*Umutlarınız olmalı, umut bedava asıl olan o umutları yeşertmek ve yaşatmaktır. Doğru olduğuna inandığımızın arkasında durup, sadece kalbiniz ve hayalleriniz için yaşayın. Kararlarımız yeteneklerimize göre olmalı ve içimizden geldiği için yaşamalıyız. Hayat farklı yerlere açılan kapılar bütünüdür. Eğer düşüncelerinizi tutkuyla ifade edemiyorsanız unutulmuşsunuz. Hayat amacınızı buldukça ve hayalleriniz gerçekleştikçe daha hızlı koşarsınız. Hayaller sınırsızdır, hayallerinize koşun ki yaş alırken daha genç ve dingin kalın. Hayat amacınızı buldukça daha hızlı koşarsınız... Hayallerinizi, umudunuzu ve sevginizi asla yitirmeyin.*

*Çünkü umut ve sevgi her zaman vardır.*



*Gençlikten yaşlılığa geçiş o kadar yavaş ki insan bunu pek farkedemiyor. Bahar yazın yerine geçerken kış sonbaharın yerini alırken de farkına varamıyoruz. Yaz sonunu yakalayan sonbahar, kış yolculuğuna yaprakların arka yüzünde belli belirsiz sarı lekelerle başlıyor.*

*Andre Maurois*



# UZUN YAŞAYACAĞIMI BİLSEYDİM BEYNİME DAHA İYİ BAKARDIM!

Dr. Kemal Barkut  
Özel Gazi Hastanesi

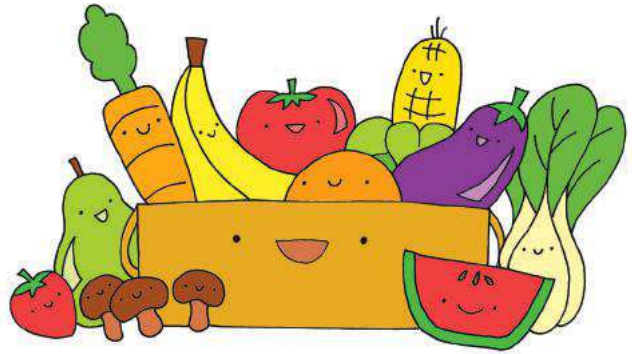
Nöral açıdan bakıldığında kim olduğunuz, nerede bulunmuş ve neler yapmış olduğunuza bağlıdır. Beyniniz yorulmak bilmeden biçim değiştirir ve sahip olduğu devreler sistemini sürekli olarak yeniden kurar. Deneyimleriniz benzersiz olduğundan, beyninizdeki nöral ağrıların içerdiği geniş ve ayrıntılı örüntüler de benzersizdir. İnsan beyni, her şey devrelerine “kazanmış” halde ortaya çıkmaz; onun yerine yaşamsal deneyimlerin ayrıntılarıyla sürekli olarak yeniden biçimlenme olanağı tanır. Sizi siz yapan, beyninizde gelişen değil beyninizde yok edilen şeylerdir aslında. Biçim verilebilen ve aldığı bu biçimi koruyabilen şeyleri “plastik” sıfatıyla niteleriz. Beyin de bunlardan biridir. Bu yaşamış olduğunuz her şeyin, beyninizin fiziksel yapısını değiştirdiğinin kanıtıdır. Beynimiz ve vücudunuz yaşamımız boyunca öylesine değişir ki, bu değişimi algılamak bir saatin akrebindeki hareketi algılamak kadar zordur. Nesnelere oldukları gibi değil, “size göre” oldukları gibi

algılırsınız. Her birimiz, genlerimiz ve deneyimlerimizin yönlendirmesiyle kendi çizgimiz üzerinde yol almakta olduğumuzdan, her beyin de kendi içsel yaşamına sahiptir. Geçek dünya duyuşal zenginliklerle dolu bir yer değildir; her şey, beynimizin kendi duyarlılığıyla dünyayı bizim için aydınlatmasından ibarettir. İnsan vücudu, karmaşıklık ve güzelliğiyle bir başyapıt; birbiriyle uyum içinde çalışan kırk trilyon hücrenin hayat verdiği bir senfonidir. Hem geçmiş başarımızı hem de gelecekteki fırsatları anlamanın sırrı, beynin plastisite adı verilen muazzam uyarlanma becerisinde yatar. Bu özellik, kendimizi hangi ortamda bulursak bulalım, hayatta kalmamızı sağlayacak yerel ayrıntıları (yerel dil, yerel çevre baskıları ya da yerel kültür özellikleri gibi) yakalayıp kullanmamızı mümkün kılmıştır. Beyin plastisitesi, kendi donanımımız üzerinde uyarlamalar yapmak için gerekli kapıları araladığından, geleceğimizin de anahtarlarıdır. Deneyimleriniz, anılarınız, sizi siz



## Beynimizin yaşlanmasıyla savaşmak için ne yapmalıyız?

yapan her şey, beyin hücrelerinin arasında kurulmuş bir katrilyon kadar bağlantının oluşturduğu eşsiz bir örüntüyle temsil edilmektedir. Kavramayacağımız kadar büyük ve karmaşık olan bu örüntü, sizin "konektom"unuzdur. Beynimizin yaşlanmasıyla savaşmak için ne yapmalıyız? Normalde nöronlar birbirleriyle tekrar tekrar konuşursa, beyninin farklı bölgeleri arasındaki bağlantı yolları gelişir. Tıpkı bir akıntının kumun üstünde kendine yol yapması gibi, nöron grupları arasındaki sinapsların akışıyla sağlam yollar ortaya çıkabilir. Sinir hücreleri, kimyasallar, elektrik dürtülerden oluştuğu için anılarımızda gerçekte çok küçük kimyasal ve elektriksel etkileşimler sonucu kodlanır, depolanır, geri çağırılır. Çoğu insan ilerleyen yıllarda fiziksel değişiklikleri kabul etmekle boğuşur oysa zihinsel değişiklikleri kabul etmek çok daha büyük bir mücadeledir. Beyin zindeliğini arttırmak için fiziksel egzersizin gerekli olduğu gösterilmiştir. Fiziksel egzersizin sonucu beyinde endorfinlerin artışı ruh halimize ve hafızaya faydaları olur. Belli bir yaştan sonra en güvenli yol olarak yürüme tavsiye edilmektedir. Haftada 3-4 kez 45 dakika yürüyüş 1.yılın sonunda dayanıklılığımızı 2 kat arttırdığımızı göstermiştir. 20-60 yaş arasında fiziksel aktivitesi olan kişilerin Alzheimer hastalığına yakalanma olasılığı oranları 3 kat azalmıştır. Fiziksel aktivite dışında beslenmemizde beyindeki serbest radikalleri etkilediği düşünülmektedir. Bol su içme, öğünlerimizi planlama, abur cuburdan kaçınma, bunların başındadır. Beslenmede yağları azaltmanın Alzheimer riskini azalttığı görülmüştür. Fakat bütün yağlar için bunu demek yanlıştır. Omega 3 çoklu doymamış yağları yüksek olan yiyeceklerden;



meyve, lifli sebze, ceviz, balık, balık yağı, zeytinyağından gelir. Omega 3 yağlarından DHA(docosahexaenic acid) beyinde asetil kolini arttırdığı gösterilmiştir. Diyet belli bir düzeyde C ve E vitaminlerinin katkısı beyindeki serbest radikalleri azaltmaya yarar, serbest radikaller denilen oksidanlar beyin hücrelerimizde yıpranmaya yol açar. Kafa travmalarında 1 saat veya daha fazla şuur kaybı olmuşsa Alzheimer riski 2 kat artmaktadır. Hatta genetik olarak Alzheimer riski 2 kat artmaktadır. Hatta genetik olarak Alzheimer'a yatkınsak (APO E4 gen aleli taşıyorsak ) bu ihtimal 10 kat artabilir. Nikotin hafıza performansı ile ilgili bazı beyin hücrelerine fayda sağlasa da sigara içmenin olumsuz sağlık sonuçları ağır basar. Nikotini doğal yolla mesela patlıcan yiyerek elde edebiliriz. Alkol beyin sağlığı açısından bakılınca uzun süreli kullanımda beyin hücrelerine zarar verir. Az seviyede alınan alkolün antioksidan etkileri serbest radikal oluşumunu azalttığı bilinmektedir. Kısa veya uzun dönemli uyku yoksunluğu zihinsel yetenekleri bozar, insülin direncini artırır. Sonuç olarak beynimiz bizim için en gerekli organdır, onun sağlığını günlük hayatımızda fazla düşünmesekte gün gelir bir gün unutmaya başladığımızda neler yaptığımızın hesabını sorarız.



# PERTHES HASTALIĞI

Prof. Dr. Şeref Aktaş

Erkek çocuklarda daha sık görülen Perthes hastalığı genellikle aksama, topallama gibi şikayetlere yol açar. Genellikle 4-10 yaş arasında görülen Perthes hastalığı ne kadar erken teşhis edilirse, tedavisi o kadar başarılı olur.

Perthes Hastalığı, femur başı dediğimiz uyluk en üst kısmındaki top şeklindeki kemik bölgesinin kan akımının geçici olarak duraksaması ile gelişir. Bunu sonucunda femur başı kemiğinde nekroz dediğimiz kemik ölümü ve akabinde yeniden nekrotik kemiğin uzaklaştırılıp yeni kemik oluşumu ile giden bir süreç içerisinde seyreder. İleri olgularda bacak çapında inceleme ve kısalık görülebilir. Yeniden yapım sürecinde kemik daha yumuşak ve güçsüz olduğu için atlama, zıplama ve düşme gibi travmalarda lemur başında kırık ve çökmeler görülebilir. Yeniden yapılanırken femur başı aldığı basıya göre şekil alır. Bu nedenle femur başını asetabulum dediğimiz yuva kısmının içinde tutulması amaçlanır. Ağrılı dönemlerde istirahat ve antiemflamatuvar ilaçlarla tedaviler verilir. Bu süreçte hastanın aşırı sportif aktivitelerde bulunması, yüksekte atlaması ve temas sporuna katılımına engel olunmalıdır. Bununla

beraber çocuğun günlük aktivitelerinde kısıtlamaya gidilmez. Hastalığın seyrinin uzun olması (2-2,5 yıl) çocukların alçı veya ortez tedavisine uyumunu güçleştirmektedir. Bu nedenle birçok ortopedist gerekli olgularda cerrahi tedaviye yönelirler. Cerrahide ana amaç, femur başının küresel yapıda gelişimini sağlamak için asetabulum yuvasının içinde yerleşmesini sağlamaktır. Perthes hastalığında klinik seyir hastanın yaşı ve tutulumun miktarına bağlıdır. Genel olarak 6 yaş altında Perthes hastalığının seyri oldukça iyidir. 8 yaş üstü hastalarda ise hastalığın seyri daha ağır geçmektedir. Hastaların önemli bir kısmı sekelsiz iyileşirken az bir kısım hastada ise kısalık, aksama ve femur şekil bozukluğu görülebilir. Bu nedenle hastalık aktif döneminde hastaların klinik ve radyolojik olarak düzenli aralıklarla takibi gereklidir. Bu olgularda, geç kalmadan tedavi programı uygulanmalıdır.





# YAŞ ALMA SÜRECİNDE KRONİK AĞRIYA YAKLAŞIM

Prof. Dr. Nurettin Lüleci / Prof. Dr. N. Emel Lüleci

## İleri Yaşlarda En Sık Görülen Ağrı Sendromları;

- Romatizmal Hastalıklar
- Kanser Ağrıları
- Anjinal Ağrılar
- Postherpetik Nevralji/Zona
- Temporal Arterit
- Aterosklerotik ve Diyabetik Periferik Nöropatik Ağrı
- Trigeminal Nevralji
- Malnutrisyon
- Periferik Vasküler Hastalık

Kronik ağrıların dağılımı yaşla artış göstermektedir. Eklem ağrıları ve nevraller özellikle bu popülasyonda yaygındır. Bir araştırmaya göre ileri yaşta %66 kronik ağrı problemi olmakla birlikte bu problemlerin yarısında (%34) doktor tarafından hastalık saptanamamıştır. Kronik ağrı şöyle tanımlanabilir "Aktüel veya potansiyel doku hasarı ile birlikte olan rahatsızlık verici duygusal bir deneyim ve 3 aydan fazla devam eden ağrı." Kronik ağrıların klinik belirtileri genellikle karmaşık olup birden fazla nedene bağlıdır. Yaş faktörü ağrının algılanmasında da farklılıklar gösterir. Ayrıca hastanın durumu sık sık depresyon, psikososyal endişe, sağlık durumunun zayıflaması ve zayıf hafıza ile karıştırılmaktadır.

Muayenede, ayrıntılı tıbbi öykü ve fizik muayene, sistemlerin gözden geçirilmesi, ilgili laboratuvar sonuçları, görüntüleme çalışmaları ve tanı testleri dahil kapsamlı bir ağrı değerlendirmesi ile ele alınmalıdır.

## Kronik Ağrının Kontrol Edilmesi

Tanı konulduktan sonra, hastanın fonksiyonlarını kazandıracak ve ağrı algısını azaltacak yaklaşımların kararı verilmelidir.

- Farmakoterapi (en sık kullanılan)
- Psikolojik destek,
- fiziksel rehabilitasyon,
- Girişimsel işlemler

Bu tedavi yaklaşımları multidisipliner bir anlayışla ele alınmalıdır.

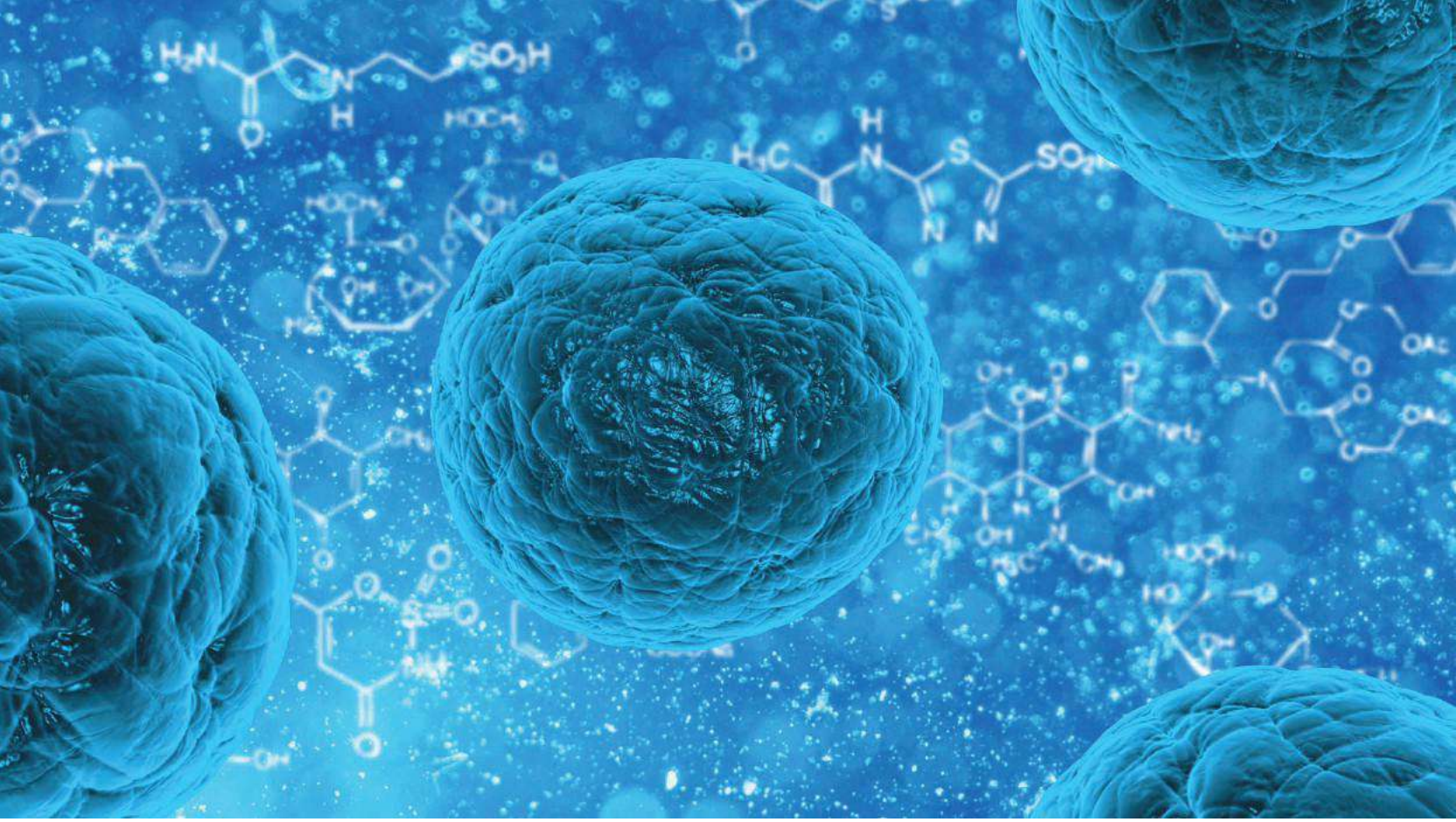
Farmakoterapi (ilaç tedavileri)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)nün aslında kanser hastaları için önerdiği basamak ağrı tedavisi yaklaşımı kronik ağrı sorunu olan hastalarda da uygundur.

- Hafif ağrı için, nispeten güvenli analjezi için en uygun ilk seçenek asetaminofen.
- Orta derecede ağrı veya asetaminofen ile kontrol edilemeyen hafif ağrı için NSAID kullanımı uygundur. Ağrı NSAID direnç gösteriyorsa zayıf bir opioid (örneğin, kodein) ilave edilebilir
- İlk tercih diğer zayıf opioidlerdir
- Daha sonra ki aşamada asetaminofen ile hidrokodon, propoksifen ve oksikodon kombinasyonları verilir.
- Ağrı bu kombinasyonlara yanıt vermiyorsa opioid agonisti (örn morfin) seçilir. Seçilecek diğer saf opioidler; hidromorfin, fentanil, levorfanol ve oksikodon'dur.

## Girişimler Tedaviler

Girişimsel tedavi yöntemleri, ağrının altta yatan nedenini belirlemek ve kesin bir tanıya varmak için yardımcı olabilir. Bu tedavi yöntemleri daha büyük ilaç dozu kullanımına bağlı istenmeyen yan etkilerden hastayı korur ve ağır ilaç kullanımı ihtiyacını azaltır. Sinir blokları ağrı uzmanları tarafından yaygın olarak kullanılan girişimsel işlemler olup sadece tanı değil aynı zamanda prognoz, önleyici analjezi ve bazen da kesin tedaviye yardımcı olmaktadır. Kullanılabilecek diğer girişimsel yöntemler: Kimyasal nörolizis, radyofrekans uygulamaları, krionörolizis, neuroaugmentation ve nöroaksiyel ilaç verilmesini içerir. Zorluklara rağmen kronik ağrı ile baş edilmesi, multidisipliner yaklaşım gerektiren aynı zamanda sosyal sorumluluk bağlamında işlevi olan yaklaşımlardır.



# KLİNİK ROMATOLOJİ'DE REJENERATİF TIP UYGULAMALARI

Uzm. Dr. Necdet Dumancı

Rejeneratif (yenileyici) tıp, hasara uğramış dokuların biyolojik ürünlerle tedavi edilmesi olanağıdır. Hücresel tedavilerin gelişmesi ve kök hücre uygulamaları ile kıkırdak hasarları iyileştirilebilir. Fonksiyonlarını yitiren dokuların tamiri ve yenilenmesi için, canlı işlevsel dokular üretiliyor.

## Rejeneratif Tıbbın Klinik Romatoloji'de Uygulamaları

- Eklem kıkırdığı yaralanmaları
- Tendon yaralanmaları
- Yumuşak doku yaralanmaları
- Diyabetik ayak

### 1. PRP (Trombosit Zenginleştirilmiş Plazma)

Kıkırdak hasarlarında, tendon yaralanmaları, akut adale yumuşak doku problemlerinde kullanılan yöntemdir. Kişi işlem sonrası günlük işlerine büyük oranda sınırlama olmaksızın devam edebilir. Gerekli görülürse haftalık periyodlarla üç kez yapılabilir. Burada kullanılan hücreler trombositlerdir. Onların büyüme faktörlerini aktif hale getirmeleriyle işlev görürler.

### 2. Kemik iliği

Kıkırdak lezyonlarında, diyabetik ayak yaralarında, iyileşmeyen yaralarda kullanılan bu yöntemde kemik iliğinden alınan kök hücreleri de içeren progenitör (öncü) hücreler hasarlı bölgeye enjekte edilmektedir.

### 3. Yağ Dokusu

Yağ dokusu, yüksek oranda kök hücre içeriğinden çok önemli bir kaynaktır. Elde edilen kök hücre açısından zengin hücre konsantrasyonu, problemleri alana uygulanmaktadır. Özellikle kıkırdak hasarlarının tedavisinde çok güncel bir yöntemdir.

### 4. Hücre Kültürleri

Çeşitli hücrelerden oluşmuş konsantrasyonlar kullanılmaktadır. Kültür yönteminde ise hücre, laboratuvarında çoğaltılarak tek tip hücrelerden oluşan bir uygulama materyali haline getirilir. Bu hücreler ödemi de azaltmakta ve ağrı şiddetini de düşürmektedir. Diğer bir özelliği de bağışıklık (immün) sistemi ayarlayabilmeleridir. Yani bu, başkasının kök hücresi bir başkasına uygulanabilir demektir.

# İNSANIN İYİ YAŞAM BİLİNCİ OLMALI !..

Prof. Dr. Fikret Tüzün

**Bireylerin iyi yaşam bilinci olması kendileri için yapacakları büyük iyiliktir. İyi yaşam bilinci nefes alıp verdiğini fark etmek. . . Beden- zihin- ruh ahengini yakalayabilmek. Sağlığımızın öneminin hasta olmadan önce farkına varmak ve gülümseyebilmektir.**

Fiziksel ve ruhsal sağlığını kaybettiğinizde, bunun aileler, toplumlar ve küresel ekonomiler üzerindeki etkisi yadsınamaz derecede olumsuz oluyor. Hastalandığınızda tüm hayatınız olumsuz yönde değişiyor ve sağlık sorununuzdan başka bir şey düşünemez hale geliyorsunuz. Hastalığı ortaya çıkmadan engellemek büyük oranda bizim elimizde. Antik Yunan Filozofu Eflatun'un(Platon) da yüzyıllar önce dikkat çektiği gibi; "Hatalığa tutulmamak, hasta olupta iyileşmekten daha iyidir."

Hayatımız bize verilmiş kıymetli bir hediyedir. Dünyada 6 milyon insan sigara kullanımından dolayı hayatlarını kaybediyor. 3 milyon insan ise hayatları boyunca fiziksel aktivite yapmadıkları için erken yaşta ölüyor. Ölümlerin 2,5 milyondan fazlası beslenme alışkanlıklarında meyve ve sebzelerin yeterli oranda yer almaması yüzünden gerçekleşiyor. Her yıl 2 milyonu aşkın insan aşırı derecede alkol kullanımından hayatını kaybediyor. On sekiz yaş üstü 1.9 milyar yetişkinin normalin üstünde kilolu olduğu görülüyor. Bu kişilerin 600 milyonunun obez olduğu biliniyor.

Yapılan araştırmalar dünyadaki obezite ortalamasının 2 katına çıktığını gösteriyor. Teknolojinin hızla gelişmesi, insanları hızlı çalışan, hızlı beslenen, şehirleşmenin sunduğu hızlı ulaşım araçları sebebiyle hareket etmeyen, kendine vakit ayırmayan, fiziksel aktiviteden uzak, mutsuz ve yalnız bireyler haline getirdi. 2030 yılına gelindiğinde dünyanın en büyük sağlık sorunu depresyon olacak gibi görünüyor.

Tüm bu istatistikler yaşam bilincinin neden önem taşıdığını ortaya koyuyor. Yaşam bilincimizi yeniden değerlendirip sağlıklı yaşam koşullarını oluşturmalıyız.



“Eğer hastalar tümörleri kendi güçleriyle yok etmeyi başardılarsa, bu yöntemi tedavilerde kullanılmak üzere araştırmamız gerekir.”

Dr. Herbert Kappauf

# MUCİZE VE TIP

Herkes hayatında en az bir şeyin mucizevi bir biçimde değişmesini istiyor. Türkiye’de mucizeye inananların oranının yüzde 93 olduğunu gösteriyor. Teknolojik ve bilimsel gelişmeler öğrendiğimiz “Madde aynı anda iki yerde birden bulunamaz!” fizik kurallarını neredeyse “hiç” sayıyor.

Şimdilik bedenimizle olmasa bile sesimizle, görüntümüzle aynı anda birden fazla yerde bulunabiliyoruz. . .

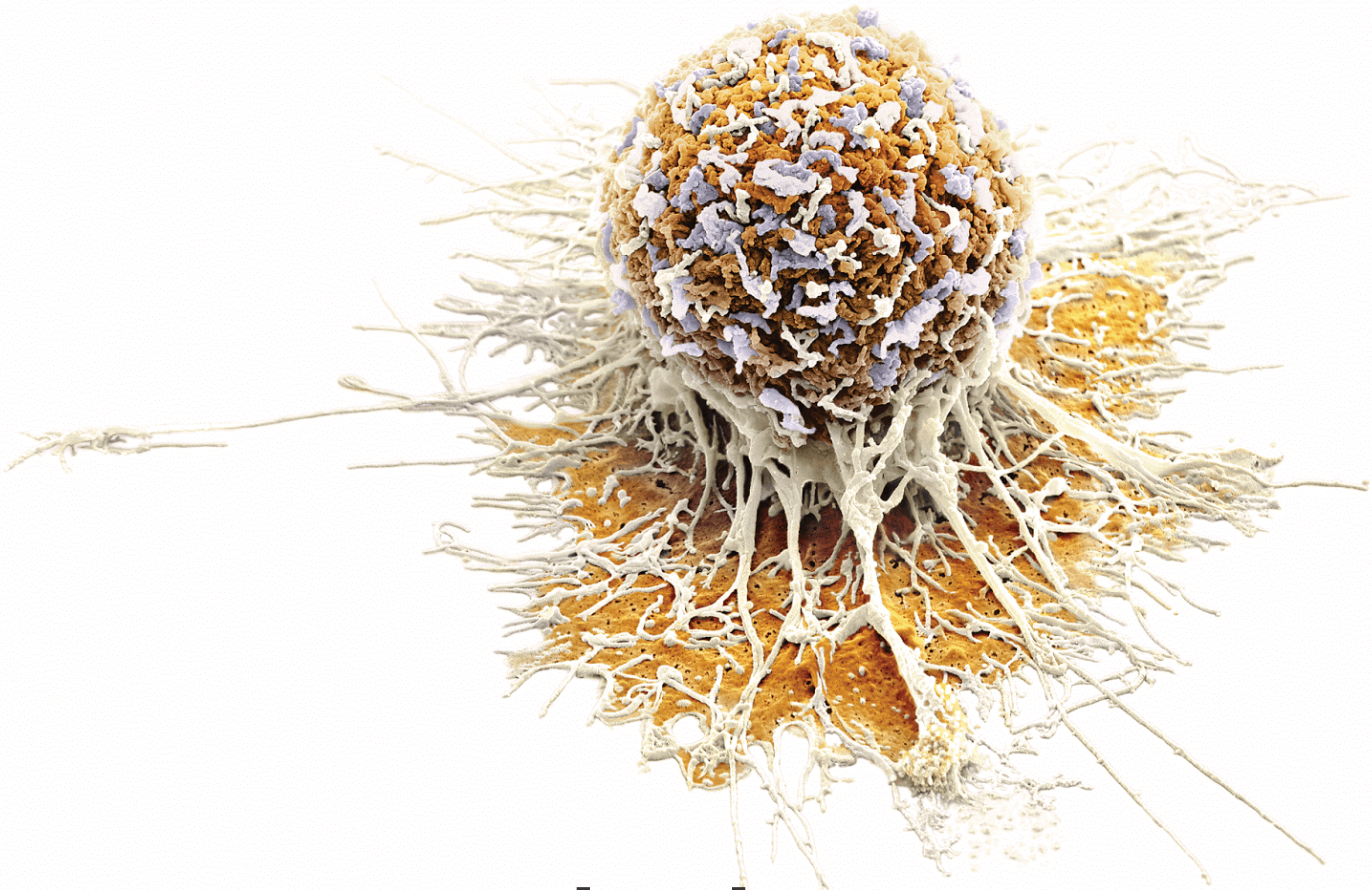
Mucize kavramı, aciz bırakan, fiziksel veya doğal şartları ve yasaları aşacak şekilde gerçekleşen ilahi olaylar ve durumlar için kullanılır. Mucizeye inanmak veya inanmamak hayatta kalma stratejisinin bir parçasıdır. İnsanlar yaşam yolculuğunda kendi mucizelerini yaratabilmesi için farklı metodlar sunmaya devam edecek. İster evimizde kendi ritüelimizi yapalım, ister bir kutsal mabed alanına gidelim, psikolojik olarak arzumuzu gerçeğe dönüştürecek itici gücü ortaya çıkarmaya, kendimizi aşmaya çalışmaktır. Çoğumuz bu gücü başka bir yerden transfer edeceğimiz inancında ve nerede olursa olsun son mucize kaynağı trenine atlama peşindeyiz. Belki de birbirimize sadece güç transferi yapıyoruz. Mucizeler ise hep, sezgimizin gizli olanın, bilinmeyenin, ortak bilinçaltı alanının içinde gizli. . .

## Tıpta Mucizeler (Remisyon)

Son yıllarda özellikle kanser vakalarının artmasıyla birlikte mucizevi iyileşme hikayelerinin sayısı arttı. Her yıl birçok hastada ani iyileşme olguları tıp dergilerinde yer alır. Herhangi bir medikal tedavi

uygulanmadan gerileyen veya böyle bir etkinin beklenmediği bir durumla yok olan hastalıklara “ani remisyon” adını veriyoruz. Dr.Herbert Kappauf; “Eğer hastalar tümörleri kendi güçleriyle yok etmeyi başardılarsa, bu yöntemi tedavilerde kullanılmak üzere araştırmamız gerekir” diyor.

Remisyonlar haftalar, aylar sürüyor. Gerileyen tümörler genelde belirlenemiyor ve kaydedilemiyor. Çünkü iyileşen hastalar genelde tedavi eden doktorlarla olan iletişimlerini kesiyorlar. Ani remisyonu başlatan nedir? Birinci sırada enfeksiyon teorisi yer alıyor. Virüs ve bakterilerin yol açtığı ateşli enfeksiyonların iyileşme sürecini başlatabileceği düşünülüyor. Vücudun savunma mekanizması virüslerin yanı sıra bir şekilde tümöre de saldırıyor olabilir. Bu süreçte, vücuda özgü savunma maddeleri olan sitokinlerin etkili olabileceği tahmin ediliyor. Tümörü yok ettiği düşünülen bir başka süreç, cerrahi müdahaleler olabilir “Ameliyat travması”, uyuyan bağışıklık güçlerini harekete geçirebilir. Kan nakilleri veya hormonal etkiler de söz konusu olabilir. Bazı araştırmacılar belirli diyetlere veya psikolojik mekanizmalara ihtimal veriyor. Ani remisyonların neden ve nasıl gerçekleştiğiyle ilgili kesin bulgular bulunmuyor. Kendi kendine iyileşme vakaları sır kalmaya devam ediyor.



# EN SİNSİ KANSERLER ve KORUNMA

## CİLT KANSERİ

Melanom, en tehlikeli cilt kanseri türüdür.

Saç ve gözleriniz açık renkliyse, gelişme çağında bir veya daha fazla güneş yanığına maruz kaldıysanız risk altındasınız. Ben büyümeleri ve lekeler oluştuysa

- Ben asimetrik mi?
- Benin kenarı net bir şekilde belli mi?
- Benin rengi ne? Kahverengi ya da siyah ve her yeri aynı tonda olmalı
- Değişim geçirip geçirmediğine dikkat edin...

Eğer bu testten sonra herhangi bir beniniz hakkında kafanızda soru işareti olursa derhal bir cilt doktoruna gidin.

## BEYİN KANSERİ

Baş ağrıları (gece yarısı veya sabah sizi uykudan uyandıran) beyin tümörü belirtisi olabilir.

- 50 yaşın üstündeymişsiniz,
- Baş-boyun bölgesine üç veya daha fazla bilgisayarlı tomografi yaptırdıysanız,
- Aşırı cep telefonu kullanımı varsa

Baş ağrısına ilaveten;

- Bulantı
  - Kusma
  - Bulanık görme
  - Denge problemleri
  - Kol veya bacaklarda uyuşma
  - Sersemlik
- Derhal doktora gitmelisiniz.

## PANKREAS KANSERİ

- Ailede iki veya daha fazla kişide pankreas, meme, kolon veya yumurtalık kanseri varsa

- Günde bir kadehten fazla alkollü içki veya hatta iki taneden fazla meşrubat tüketiyorsanız

- Tip-2 diyabet... Eğer diyabetiniz var ve aile geçmişi bakımından pankreas kanseri riskiniz yüksekse bunları doktorunuzla mutlaka paylaşın

Belirtiler:

- Karnın veya sırt ağrısı.

- Sindirim problemleri
- Dışkıının açık renkli olması
- Sarılık

### Korunma;

- Yağlı kırmızı et ve işlenmiş etleri azaltın
- Günde iki porsiyon kırmızı ve sarı sebze yiyin

## KARACİĞER KANSERİ

- Boyunuzun yarısına denk gelecek bir bel ölçüsü iç yağlanmasına işaret eder.
- Kronik alkol tüketimi...Aşırı alkol tüketimi siroza, bu da karaciğer kanserine davetiye çıkarır.

### Belirtiler;

- Üst karın veya sağ omuz ağrısı
- Yorgunluk
- Beklenmeyen kilo kaybı
- Uykusuzluk
- Sarılık
- İştahsızlık
- Bulantı
- Kusma

### Korunma;

- İlave şekerden uzak surun
- Hepatit B aşısı olun... Kronik hepatit, karaciğer kanserinin en yaygın nedenidir. Eğer dövmeniz varsa, korunmadan ilişkiye giriyorsanız veya kan nakli yapıldıysa Hepatit B'ye maruz kalabilirsiniz.

## YEMEKBORUSU KANSERİ

Boğazınızdaki yumru yemekborusu (özofajiyel) kanserinin belirtisi olabilir.

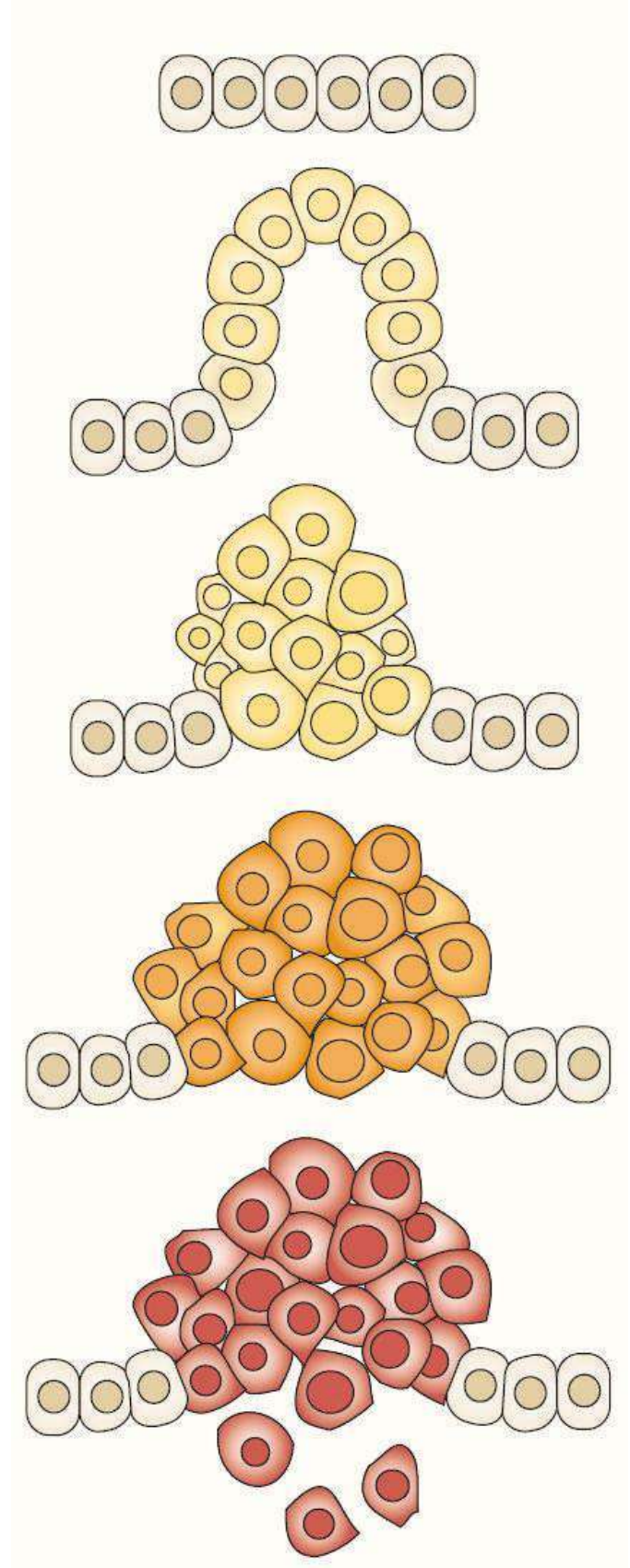
- Ağır ve yağlı olarak yüksek asitli besinlerle besleniyorsanız
- Sigara içiyorsanız
- Reflü varsa

### Belirtiler;

- Yutmada güçlük
- Göğüs ağrısı
- Kilo kaybı

### Korunma;

- Akşam yemeğiyle uyku vaktiniz arasında en az üç saat olsun.
- Yanmayı asit bloke edici ilaçlarla tedavi edin.
- Nazal özofagoskopi yaptırın.





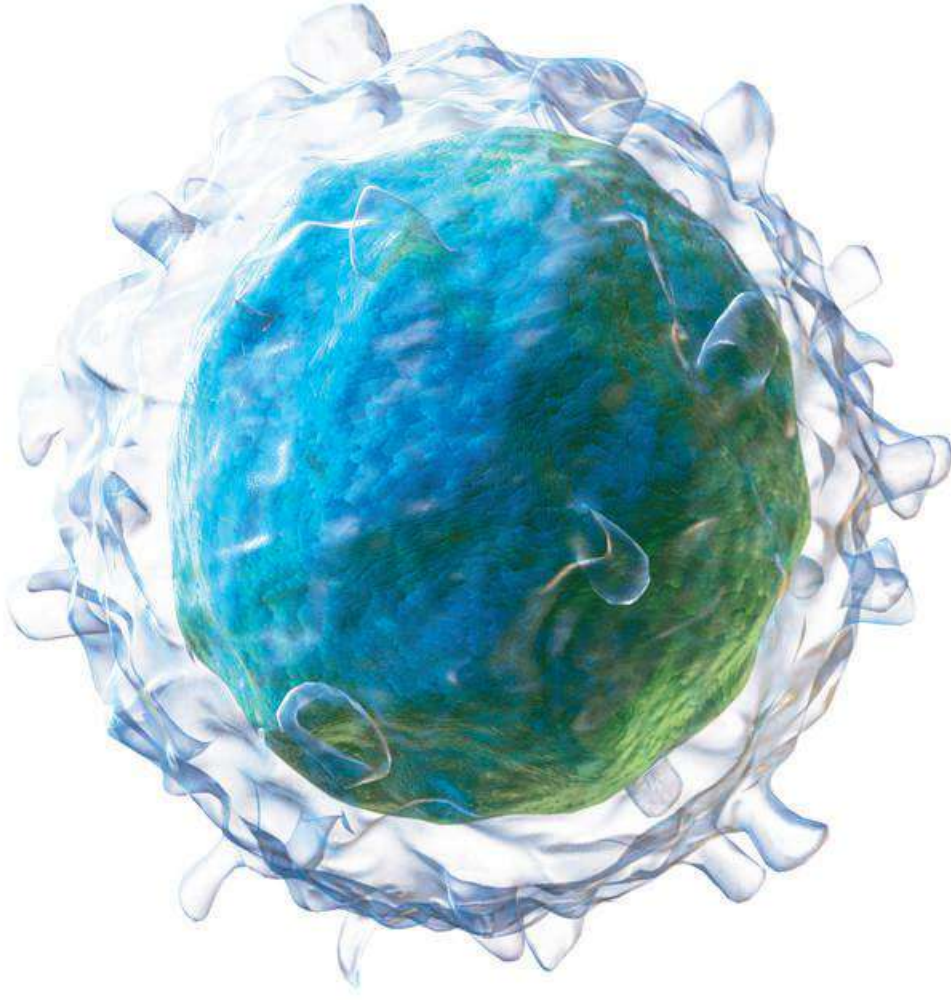
# Anoreksiya Nervoza

Dr. Steven Bratman

**Sağlıklı beslenme saplantısının faydadan çok zarara dönüştüğü bir sendrom..**

Anoreksiya sağlıklı yemek yemeye, sağlıklı bir şekilde saplantı olmakla ve yemek ile kişi arasında var olan, kişinin kendine cezalandırması ile birlikte, yenilebilecek besin grubunun gittikçe azalmasına yol açan dengesiz bir ilişkidir. Sonu gelmez sağlıklı beslenme arayışının kişinin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığında çok ciddi problemlere yol açabilir. Sağlıklı beslenme takıntılarını kendine olan güvenin, kendini iyi hissetmenin ana belirleyici haline gelebilir. Bu durumun sosyal olarak soyutlanma ve bir takım fiziksel rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Anoreksiya bir çeşit obsesif kompulsif beslenme bozukluğu olarak da tanımlanabilir.

Aşırı sağlıklı olarak düşünülüp, aşırı dengesiz ve sağlıklı diyetleri benimsemek; gerçekten sağlıklı beslenme konusunda saplantıları tehlikeli bir boyuta gelmiş olmasıdır. Bedenimizi dinleyeceğimize, bize önerilen süper diyetlerin arasında arayış ve kayboluşları yaşamak çok kolay ve keyifli gözükebilir. Fakat bu takıntılı durumlarda yapılan kaçamaklar daha da zararlı olabilmektedir. Sağlıklı beslenme için tabii ki işlenmiş, hormonlu gıdalardan, yağlardan ve aşırı yeme alışkanlıklarından uzak durmalıyız. Önemli olan bu sağlıklı beslenme anlayışında dengeyi kaçırmadan poğaç, bûrek, çikolata ve dondurma gibi keyiflerden de korkmamak gerekir



# YAŞAM HÜCRELERİMİZ VE METABOLİZMA

**Sağlam ve Sağlıklı Mitokondrilere Sahip Olmak Her Yaşta Önemlidir.**

Hücrelerimizin doku, organ ve sistemlerimizin ihtiyaç duyduğu enerji mitokondri dediğimiz minicik organellerde üretilir. Kalorileri yakmada en önemli görevi mitokondriler üstlenir. Sağlam ve sağlıklı mitokondrilere sahip olmak her yaşta önemlidir. Mitokondrileri aktif, zinde ve sağlıklı tutup işlevlerini bozmamak gerekiyor. Biyolojik yaşın ve yaşlanma hızının temel belirleyicisidir. Genç ve dinç kalmak isteyen herkes mitokondrilerini çok dinç tutmanın bir yolunu bulmalı, onları koruyup kollamalı. Yüksek kalorili beslenme, aşırı şeker tüketimi, çevresel toksinler, trans yağlar, hareketsizlik, insülin direnci ve kan şekeri yükselişi mitokondrilerin en büyük, en tehlikeli düşmanlarıdır. Buna karşılık pek çok gıdadan kolayca temin edilebilen alfa lipotik asit, CoQ10, B2 ve

B3 vitaminleri ise mitokondrilerin en güçlü destekçileridir. Bedeninize daha çok "kaliteli protein" kazandırıp daha az rafine karbonhidrat (un, şeker) yükleyebilir ve bu iki güzel alışkanlığı düzenli egzersizle destekleyebilirsiniz, mitokondrileriniz daha sağlıklı olur. Alfa lipoik asit, CoQ10 ve karnitin ile B gurubu vitaminler ise mitokondrinin en çok hoşlandığı besin destekleridir. Mitokondrilerimize iyi bakmalıyız! Bunun yolu da her gün 30-40 dakika kadar tempolu tempolu yürümekten, haftada 2-3 defa da direnç egzersizi yapmaktan geçiyor. Kaslarımızı korumak, kas kaybını önlemek, mümkünse de yeni kas dokusu kazanmak daha çok ve daha güçlü mitokondriye sahip olmanın en etkili yoludur. Çünkü mitokondrilerden en zengin dokumuz kas dokusudur.



# D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ BİR SAĞLIK SORUNUDUR

D vitamini vücutta bulunan en doğal ve en güçlü antioksidandır.

Alzheimer, demans, Parkinson, MS, Depresyon gibi nöropsikiyatrik hastalıkları önler.

D vitamini eksikliği kanser, romatoid artrit ve bağışıklık sistemi hastalıkları riskini yükseltiyor.

- Dünyada 1 milyar insan yeterli D vitamini almıyor; Dünya genelinde ortalama %70 D vitamini eksikliği bulunuyor.
- D vitamini vücutta bulunan en doğal ve en güçlü antioksidandır. D vitamininin virüslerle, toksinlerle, bakteri ve mikroplarla durmaksızın

mücadele eder. Kanada hükümeti domuz gribi salgını sırasında grip aşısı yerine D vitamini desteği vermiştir.

- D vitamini eksikliği kanser ve bağışıklık sistemi genlerini etkiliyor; Araştırmalara göre D vitamini eksikliği kanser, romatoid artrit ve bağışıklık sistemi hastalıkları riskini yükseltiyor.
- D vitamini Alzheimer, demans, Parkinson, MS, Depresyon gibi nöropsikiyatrik hastalıkları önler.
- D vitamini eksikliğinde koroner kalp hastalıklarını; hipertansiyonu ve sedef gibi nöropsikiyatrik hastalıkları tetikler.
- D vitamini osteoporozu önler; D vitamini kalsiyum emiliminde önemli rol oynar ve osteoporoz riskini azaltır.
- D vitamini mevsimsel depresyonu önler.
- D vitamini kronik ağrıları azaltabilir; Kronik ağrıları çeken insanlarda yaygın olarak D vitamini eksikliği görülmüştür.
- D vitamini eksikliği kilo vermeyi zorlaştırır; D vitaminin pankreas bezinden insülin salgılanmasında düzenleyici bir etkisi vardır. Eksikliğinde kilo vermemizi zorlaştıran insülin direnci meydana gelir.
- Beslenmenizi değiştirerek daha fazla D vitamini alabilirsiniz.
- D vitaminin en önemli kaynağı güneştir.



# CİLDİMİZİN DE DUYGUSU VARDIR

Uzm. Dr. Bilge Ateş

Deri, dış dünyayla organizma arasında sınırı belirleyen bir 'bariyer' olmanın ötesinde, kişiler arasında sözlü olmayan iletişimin temel organıdır. Beyinle aynı embriyolojik kökeni paylaşan derimiz, dış dünya ve başkaları ile doğduğumuz günden beri ilk temas noktamızdır. Duygu, heyecan ve tepkilerimizin ifade organı, aynı zamanda beden imajının da en yoğun olarak somutlaştığı organımızdır.

Öfke, korku, utanç ve kızgınlık gibi duyguları açıkça ifade etme, emosyonel uyarılara yanıt verme, kişinin kendilik imajı ve özgüvenini sağlama ile bebeklikten yetişkinliğe doğru seyreden sosyalleşme sürecinde önemli rol oynar. Ingram, derinin zihnin bir uzantısı olduğunu, bu nedenle huy ve kişiliğin değerlendirilmesinde gerekli kısımlarından biri olduğunu belirtir. Çeşitli dermatolojik ve psikiyatrik hastalıklarda bu etkileşimin dengesi değişmekte ya da bozulmaktadır. Kişilerin, deri hastalıklarına kişilikleri ile ilişkili olarak farklı tepkiler verebildikleri de pek çok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Neden bazı kişilerde stresle deri hastalığı gelişirken, diğerlerinde gelişmediğini açıklamak için strese yatkınlık modeli geliştirilmiştir. Buna göre, dermatolojik hastalığı olan bireylerde, biyolojik olarak zayıf/hastalığa yatkın organ deridir ve bu nedenle psikolojik sorunlarla başka sistemlerde hastalıklar yerine deri lezyonları ortaya çıkar. S.Freud'un geliştirdiği psikanalitik söylemden yola çıkan bazı araştırmacılar, deri hastalıklarını, psikolojik bazı çatışmaların konversiyon mekanizmaları aracılığı ile bedensel belirtilere neden olmasıyla açıklamıştır. Gelişimin kritik evresi olan erken çocukluk döneminde yeterli bakım alamama, reddeden anne figürü ve yeterli olmayan dokunma uyarısı, erişkin dönemde kendilik algısında, beden imgesinde bozulma ve karakter şekillenmesinde sorunlarına (kendini güvende hissetmeme, huzursuzluk) neden olabilir. Beden imgesi zayıf olan kişiler derileri ve dış görünüşlerine obsesif hatta delüzyonel olarak saplanmaktadır. Örneğin Pines ve ark yaşamın ilk yılında ortaya çıkan atopik egzemanın, anne ile bebek arasındaki ilişkinin temelde bozuk olmasının bir sonucu olduğunu ve daha sonraki dönemlerde diğer

insanlarla tekrarlayan ilişki sorunlarının, bu rahatsızlığın tekrar tekrar alevlenmesine yol açtığını iddia etmiştir. Alexander ve ark. psikosomatik belirtilerin otonom sinir sistemi ile innerve olan organlarda ortaya çıktığını, bilinç dışı bastırılmış çatışmaların etkisi ile gelişen uzamış fizyolojik değişiklikler sonucunda oluştuğunu ve özgül bilinç dışı çatışmaların özgül psikosomatik hastalıklara yol açtığını belirtmiştir. İlerleyen yıllarda emosyonel stresin, bağışıklık sistemini etkilediği anlaşılmış ve psikokutan fenomenlerin stresin nöroendokrinoinmunolojik dizgelerin karmaşık etkileşimleriyle tetiklenebileceği düşünülmüştür. Stresle T-hücrelerinin işlevlerinde, makrofajların fagozitozunda baskılanma olduğu da ileri sürülmüştür (Nörojenik inflamasyon). Yoğun stres sonrasında dolaşan T lenfosit sayısında yükselme (özellikle NK hücreleri), kan katekolamin seviyesinde yükselme ve kan kortizol seviyesinde düşme saptanmıştır. Bu durum, otoimmün deri hastalıklarında, artmış bir riske neden olmaktadır. Öte yandan deri hastalıkları, yaşamı tehdit etmemekle beraber yaşam kalitesini bozmakta ve hastaların çoğunda psikolojik ve sosyolojik yıkım görülmektedir. Sosyal ortamlarda yalıtıma uğrayan birçok hastada depresyon, anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, alkol ve madde bağımlılığı, cinsel işlev bozuklukları, disosiyatif bozukluklar gibi ruhsal hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak hastanın zihinsel yapısı/kişilik özellikleri ve deri hastalıkları arasında çift yönlü bir ilişki mevcuttur. Psikolojik stres deriyi nöromedyatörler aracılığıyla etkileyerek inflamatuvar dermatozlara yatkınlık oluşturabileceği gibi, dermatolojik lezyonlar da kişide psikiyatrik problemlere neden olabilmektedir.



# TOKSİK ÇEVRE

Prof. Dr. Fikret Tüzün

**Son yıllarda obezite % 50 oranında artış göstermektedir.  
Oysa genlerimiz aynı...**

Birçok araştırma çevresel uyarıcıların ve reklamların yeme davranışımızı ciddi şekilde etkilediğini gösteriyor. Bu şekilde aşırı kiloların, kendini kontrol edememe davranışı ile büyük oranda ilişkisi olduğu görülmektedir. Son yıllarda obezite % 50 oranında artış göstermektedir. Oysa genlerimiz aynı... Bütün dünyada enerjisi yüksek gıdalar sistemli bir şekilde pazarlanmaktadır. Ucuz ve kolay beslenme şeklinde yaratılan bu dünya bir anlamda "Toksik Çevre" oluşturmaktadır. Bu kabullenmeye bir de teknolojik bağımlılık ve sedanter yaşam eklenince obezite kaçınılmaz oluyor. Obezitenin oluşumunda yüksek kalorili gıdalar ve hareketsiz yaşamı içeren sosyal ve kültürel faktörleri benimseyen yaşam biçimi çok etkilidir. Kişisel alanımızda bulunan bazı uyarıcılar da daha fazla ve büyük ölçekli

yememizi etkiliyor. Bu konuda Dr. Brion Wansink çevre uyarıcılarla aşırı yeme arasındaki ilişkileri gösteren araştırma sonuçlarını bildirmiştir.

- Tabagımızdaki yemeğin miktarı arttıkça
- Masaya gelen sunumlar arttıkça
- Yiyeceklere görünür konumda ve kolay ulaşıyorsa
- Fast-food restoranlar yakınımızda ise
- Gelişmekte olan ülkelere gelişmiş ülkelere göç eden ve yerleşenler arttıkça daha çok yiyoruz

Sonuçta toplumun büyük bir kesimi yemek söz konusu olduğunda iradelerini kullanamıyorlar. O zaman en azından toksik çevre kontrolü oluşturmamız ve hareket etmeliyiz.

# STRES

## BAĞIŞIKLIĞI BOZUYOR

Özellikle yoğun, ani ve bunaltan stresler bağışıklık sisteminin bir anda çökmesine sebep olabiliyor. Beyin-bağışıklık sistemi bağlantısı özellikle son yıllarda daha iyi anlaşılan bir konu oldu. Nöroimmunomodülasyon diye tanımlanan ve esas olarak beynin ve nörolojik organizasyonun bağışıklık sistemi üzerindeki şekillendirici gücünü vurgulayan yapının ne kadar etkili olduğunu son yıllardaki çalışmalarda çok iyi anlaşıldı.

Beyniniz ne kadar rahat, düşünceleriniz ne kadar tekdüze, iç çatışmalarınız ne kadar az, keyfiniz ne kadar yerinde, mutlu anlarınız, huzurlu zamanlarınız ne kadar fazla, özgüveniniz ne kadar yüksek, beklentileriniz ne kadar iyimserse, bağışıklığınız o oranda güçleniyor. Kötü bir haber, ani bir korku, yoğun bir endişe hali, ekonomik, sosyal ya da duygusal kayıplar, uzamış hüznler ve duygu durum bozukluğu bağışıklık sistemini bir anda bozabiliyor.



# TAHIL ÜRÜNLERİ, GLUTEN VE OBEZİTE

## YÜKSEK GLUTEN İÇERİĞİ “GLUTEN İNTOKSİKASYONU” YAPIYOR.

Gluten, buğday, arpa gibi tahıl ürünlerinde bulunan ve özellikle alerjik tepkiler oluşturduğunda sağlığımızı bozup bizi hasta edebilen bir protein...

Bağırsak duvarı ile alerjik reaksiyonlara girdiğinde çölyak hastalığı adlı önemli bir sağlık sorununa yol açıyor. Çölyaklı kişilerde sık sık gaz, şişkinlik, karın ağrıları, ishaller, bazen de kansızlık, gelişme geriliği, bağışıklık bozukluğu gibi sorunlar ortaya çıkıyor. Sonuçta otoimmün tepkilerle “gluten hassasiyeti” olarak bilinen durum oluşuyor. Bu kişiler çölyak hastası değiller ama onlarda da gaz, şişkinlik, ishal veya kabızlık çok sık görülen sorunlar. Beslenmenin un bazı gıdalarla (makarnalar, şehriyeler, eriştelere, pizzalar, unlu atıştırmalıklar), gluten hassasiyeti gibi şişmanlık tehdidi de artıyor. Aşırı gluten yükünün tek sorumlusu beyz ekmekler değil. Bisküviler, gofretler, hazır çorbalar, soslar, fırın ürünleri, unlu atıştırmalıklar da (açma, poğaçaya, bisküvi, kurabiye)tıka basa gluten dolu. Glutenin kilo sorunu, çölyak hastalığı veya gluten hassasiyeti dışında sık ve giderek artan kronik hastalıklarla da ilişkili olabileceğini düşünen çok sayıda sağlık uzmanı var. Bu düşüncede olanlara göre beyaz un, daha doğrusu gluten, en az şeker kadar sağlık tehdidi olarak kabul edilmeli. Özellikle gluten, hassas kişilerde metabolizmayı alt üst edebilen bir madde. İltihabi süreçleri tetikleyebiliyor, immünolojik bozuklukları kolaylaştırıp otoimmün tepkilere zemin hazırlıyor. Elde yeteri kadar güvenli kanıt olduğunu söylemek güç. Doğru olan, gluteni mümkün olduğu kadar azaltılmış bir beslenme tarzına yönelmek olmalıdır.



# GÜNÜMÜZÜN YALNIZ İNSANI

Prof. Dr. Engin Eker



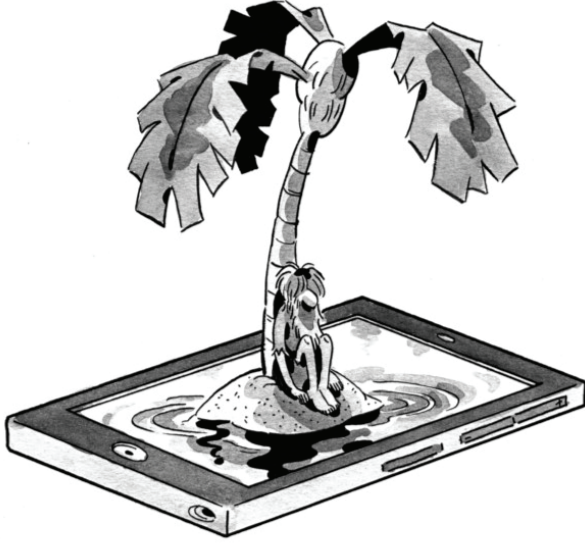
Günümüzde yaşam insanların bireyselleşmesine neden olmuştur. Bu yaşam insanların duygusal iç yaşamlarını da etkilemiş, insanlar sosyal yaşamdan uzaklaşır olmuşlardır. Büyük kentlerde büyük kalabalıklar aceleyle koşturan insanlar. O insanlar ki her biri yorgun ve telaşlı..

Bu insanların boş vakitleri yoktur, zamanla yarışlar sporla uğraşlar, hobileri için koşurlar. Ancak içlerinde hep bir boşluk hissi onları her gittikleri yerde bulur. Kişinin içinde yaşadığı dünyaya ve kendisine yabancılaşmış olduğunu bilmesi demek olan yalnızlık, insan yaşamının en az bir döneminde bireylerin karşılaştığı bir algılama biçimi ve insan duygusunun en derindeki gerçeğidir. Yalnızlığın genetik olarak kodlanabildiğini de unutmamak gerekir. Tek yumurta ikizleri incelendiğinde, bazı ailelerde yalnızlık hissinin yoğun olması dikkate alındığında yalnızlığın genetik yönünün kuvvetli olacağını göstermektedir. Sosyal psikologlar yalnızlığı, yalnız olma şeklinde değil, kendini yalnız hissetme anlamında kavramsallaştırmaktadır. Yalnızlık istenmeyen, fakat acı veren bir sübjektif yaşantıdır. Bu çerçevede iki tür yalnızlık ayırdedilebilir. Birincisi kişinin, etrafında yoğun insanlar bulunmasına rağmen kendisi ile diğerleri arasında aşılmaz bir duvarın görmesine dayanan 'varoluşsal yalnızlıktır, bu yalnızlık, ölüm ve yaşam karşısında duyurulan derin ve başkaları tarafından yok edilemeyen kaygıyla sıkıca ilişkili bir yalnızlıktır. Diğeri, kişinin, sosyal

ilişkilerini nicelik ve nitelik bakımından yeterli görmemesi halinde kişinin belirli bir süre içinde diğerleriyle arzu ettiği düzeyde ilişki kuramaması ve bu bakımdan kendini kapasitesiz, yetenezsiz veya beceriksiz görmesi halinde hissettiği yalnızlıktır. Bir insanın hayatında tanıdığı birçok insan olması yalnızlığını gideremez. Çünkü sadece özel ve kendisine güven veren ilişkiler insanın gerçekten var olduğunu, sevdiğini ve sevildiğini hissettirir. Gerçekten sıcak, kabullenen ve destekleyen bir aile, anlamlı derin dostluklar ve çevre yalnızlık hissinin önüne geçebilecek mekanizmalardır. Sosyal yalnızlık amaçsızlık, bulunduğu şartlardan bıkmışlık, sıkılmışlık hislerinin yoğunluğu olarak görülür. Sosyal yalnızlık, günlük aktivitelerin daha ön plana çıktığı, kişinin kendini tekdüzeleşmiş hissettiği bir yalnızlık halini tanımlar. Sosyal yalnızlığın en önemli unsurlarda biri, duygusal yalnızlığın gelişmesine neden olabilecek güçlü bir etken olmasıdır. Zira hangi yaşta ve kültürde olursa olsun herhangi bir gruba aidiyet hissetmeyen bir insan, eninde sonunda duygusal yalnızlığı da hissetmeye başlayacaktır. Özellikle yeni ilişkilerin kurulması gerektiği gibi gruba katılma, benliği yeniden tanımlayacak

## ”Yalnızlık mı?”

Gerçeği söylemek gerekirse yalnızlık tek başına olmak değildir. Düşünceler yalnız insanlara her zaman eşlik eder. Çare bulunmayan yalnızlık, karşısındaki insanın bakışlarında kendini gösteren yalnızlıktır.



kavramların bulunması yeni ilişkilerin kurulması vasıtasıyla olur. Yalnızlık ister sosyal boyutta ister duygusal boyutta olsun, kişinin hayatını bir defa yakalayabilecek ve güçlü bir şekilde etkileyebilecek bir olgudur. İnsanın asıl ihtiyacı olan güvenli ve değer verici kısıtlı sayıdaki ilişkilerin merkezde olduğu ancak yine sıcak ve değerli diğer ilişkiler tarafından desteklendiği bir yaşayış biçimidir. ”Yalnızlık mı?” Gerçeği söylemek gerekirse yalnızlık tek başına olmak değildir. Düşünceler yalnız insanlara her zaman eşlik eder. Çare bulunmayan yalnızlık, karşısındaki insanın bakışlarında kendini gösteren yalnızlıktır.” Yalnızlık yaşamın bazı dönemlerinde çok ağır bir şekilde hissedilir. Ergenlik ve yaşlılık dönemleri gibi.. Yaşlılar sosyal ve psikolojik desteği kaybettiklerinde yalnızlığı çok yoğun hissederler. Kadınlar erkeklerle göre daha derin şekilde yaşarlar yalnızlığı. Kadınlar bağlandığı en önemli değerler ellerinden aldıklarına yalnızlık hissini daha sık yaklaşırlar. Kadınlar yalnız olduklarını erkeklerden daha kolay kabul etme eğilimindedir. Jean Jacques Rousseau ”Yalnız Gezegenin Düşleri” adıyla Türkçeye çevrilen kitabında yalnızlıktan kurtulmak için ”Ben, onlardan ve her şeyden koparılmış ben”, ben kendim neyim? İşte bana düşen de bunu

araştırmaktır”.”Onlardan ve her şeyden kopmuş” olmam, ilişkiler ağında bulunmamak kendimi araştırmaya yöneltti”. İsyen etmiyorum durumuma, yazgımı kabul ederek kurtuluyorum, olumsuz yalnızlık duygusundan”. Yalnızlık duygusu genellikle insanı başka insanlarla yaklaşmaya yönlendirir. Diğer insanlarla duygusal bağlar kurmak ve bir gruba ait olmak gereksinimi insanda doğuştan itibaren gelen bir özelliktir. İnsanoğlu temas, yakınlık ve güven gereksinimleri ile doğar. Yaşam boyu da bu yalnızlık duygusu bu arayışın itici gücüdür. Yalnızlığın giderilmesinde en önemli tedavi dost edinmektir. Gerçek dostlar yalnızlık gidermesinde rol oynarlar. Kişisel menfaatlerden arınma erdemliği kendisine şair edilmiş, insanlıktan idealizm aşamasına geçmiş ve artık insanlığın bireysel ölçekleri ile yaşamayacak kadar bilgeleşmiş, beyni özgür ruhu özgür dostlarının yardımı ile insanlık yükselecektir. Yalnızlıkla baş etme becerisi her insanın kazanması gereken becerilerden biridir. Kendi başına bir bütün olduğunu hissedebilmek benlik duygusunun gelişiminin önemli bir köşe taşıdır. Kendini bilmek, insan olmanın, amacını tam olarak anlayıp kavrayabilmektir. Bu amaç, insanın kişiliğini oluşturan sevgi, anlayış ve güç kaynaklarını keşfedip geliştirilmesidir. Ancak bundan sonra birlikte gelişebilecek umudu içinde anlayış ve sabırla sevgi dolu elimizi uzatıp başkalarına ulaşmaya çalışabiliriz. Uyum içinde olan bir şeyde korkuya yer yoktur.



İnsanoğlu temas, yakınlık ve güven gereksinimleri ile doğar. Yaşam boyu da bu yalnızlık duygusu bu arayışın itici gücüdür. Yalnızlığın giderilmesinde en önemli tedavi dost edinmektir.

# 2017 KONGRE TAKVİMİ

## KLİNİK ROMATOLOJİ & GENÇ YAŞAM KONGRESİ 2017

5 - 8 EKİM 2017

HILTON BODRUM TÜRKBÜKÜ

Kongre Başkanı : Prof. Dr. Fikret Tüzün  
Kongre Eş Başkanı : Prof. Dr. Turgut Göksoy  
Kongre Sekreteri : Yrd. Doç. Dr. Hande Başat

- Gelişen Tıp mı ? Teknoloji mi?
- Romatoloji'de Noninvaziv Girişimsel Tedaviler Ne Zaman?
- Mikrobiyom (Duygusal Beyin; Bağırsak)
- Romatoloji'de Biyolojik Ajanlar (Doğrular, Yanlışlar)
- Osteoartritte Erken Tanı Belirteçleri
- Romatoloji ve Yaş Alma Sürecinde İmmun Sistem
- Lokomotor Sistem Hastalıklarında Destek Tedaviler
- Pembe Estetik
- Osteoporozda Güncelleme
- Aile Hekimliğinde Fibromiyali'yi Anlamak
- Genç Kalmak ya da İhtiyarlamak
- Osteoartritte Tedavi Algoritması
- NSAI Dosyası
- Genç Damar - Genç İnsan
- Ağrının Gizemi ve Genetik Kodları

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

Detaylı Bilgi için; Ece Taşkın / Proje Sorumlusu [ecetaskin@con-trust.org](mailto:ecetaskin@con-trust.org) 0216 456 10 62



Türkiye  
Geropsikiyatri  
Derneği

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

HILTON BODRUM TÜRKBÜKÜ

5-8 EKİM 2017

## 13. ULUSAL GEROPSİKİYATRİ SEMPOZYUMU

“Ruh ve Beden İlişkisi”

Kongre Başkanı : Prof. Dr. Engin Eker  
Kongre Eş Başkanı : Prof. Dr. Vecdet Tezcan  
Kongre Sekreteri : Uzm. Dr. Çağrı Poyraz

- Alzheimerda Risk Faktörleri ve Tedavide Yeni Umutlar
- Unutkanlık ve Hafif Nörokognitif Bozukluk
- Yaşalmada Depresyon Kadermi? Ve Cinsellik
- Doktorun Tükenmişliği
- Naif Psikoloji (İçimizdeki Psikolog)
- Duygu-Durum Bozukluklarında Antidepresan ve Anksiyolitikler Nasıl, Ne Zaman?
- Yaşalmada Uyku Depresyon İlişkisi ve Tedavi Düzenliği
- Genç Kalmak mı, İhtiyarlamak mı?
- Kendimizi Tanıyalım
- Ağrı, Depresyon ve Tedavi Açılımları.

Detaylı Bilgi için; Selin Kutlu Erdoğan / Proje Müdürü [selinkutlu@con-trust.org](mailto:selinkutlu@con-trust.org) 0216 456 10 62





**ZEHİRLİ**

# **SEBZE ve MEYVE YEMEK İSTEMİYORUZ!..**

Bazı meyve-sebzelerin fazla ilaç kullanıldığı için ülkemize geri gönderildiği bir gerçektir.

Akdeniz Üniversitesi Gıda Güvenliği ve Tarımsal Araştırmalar Merkezi tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre semt pazarlarından rasgele toplanan ve en çok tüketilen domates, kabak, portakal gibi değişik meyve ve sebzelerden alınan örneklerin üzerindeki kimyasal ilaç kalıntı limitlerini aşanların oranı yüzde 25. Bu limitleri (pestisit düzeylerini) aşan gıdalar resmi kuruluşlarca da tüketilemez kabul ediliyor. Ayrıca araştırmada analiz edilen örneklerin yüzde 85'inde birden çok ilaç kalıntısı tespit edilmiş. Bazı ürünlerde kullanılan ilaç sayısının 13'e kadar çıktığı belirlenmiş. Özetle, pazarlardan aldığımız her dört üründen birinde çok fazla ilaç kalıntısı bulunmuştur. İnsan hakları kapsamında sağlıklı yaşam ve gıdaya ulaşım hakkı için sebze-meyve hallerinde laboratuvar kurulması gereklidir.

## **ÖNLEM ALMAK İÇİN;**

Yıkama kabının içine su, yarım bardak sirke, 1 çay kaşığı karbonat koyun. Meyve ve Sebzelerinizi bu karışımın içinde 15-20 dakika kadar beklettikten sonra bol suyla yıkayın ve süzülmesini bekleyin.



# Doğru Bilinen Yanlış Beslenme Uygulamaları

Diyetisyen Gizem Çetin

## Ne kadar az yersem o kadar çok kilo veririm!

Öncelikle bireylerdeki tedavi amacı sade zayıflamak değil, sağlıklı bir şekilde zayıflayıp ve verilen kiloların geri alınmasını önlemektir. Metabolizmanızın normal bir şekilde işleyişine devam edebilmesi için belli bir enerjiye ihtiyacı vardır. Aç kalarak uygulanan beslenme programlarında ise metabolizmaya gerekli enerjiyi veremeyiz. Gerekli enerjiyi bulamayan metabolizma ise vücudu kıtlık döneminde gibi düşünerek, enerji tasarrufu yapabilmek içinde hızını azaltır, böylelikle harcadığı enerjiyi en aza düşürür. Bunun sonucunda yağ yakımı yavaşlar, hatta durur. Metabolizmanız bu kadar yavaşladıktan ve depolarınız boşaldıktan sonra aldığınız enerjiler ne olacak? Normalde depolayacağınız çok daha fazlasını vücut önlem amaçlı depolamaya başlayacak ve dengeli bir beslenme sonrasında göre çok daha fazla geri kilo alacaksınız.

## Akşam 19.00 dan sonra hiçbir şey yememeliyim!

Kime göre? Neye göre? Gece mesai yapmak zorunda olan kişi veya bir gece bekçisi bu kurala nasıl uyacak? Milyonlarca farklı insan, farklı metabolizma varken nasıl yemek yemenin sonlandırılması gereken kesin bir saat var? Vücudumuzun kan şekeri seviyesini dalgalanan bir çizgi gibi düşünelim. Açlık durumunda çizgi aşağıya doğru, besin tüketimi sırasında ise yukarı doğru hareket eder. Doğru olan ise hafif dalgalanmalar ile düz bir seyirde devam etmesi gerekmektedir. Bunu da ancak belirli aralıklarla, doğru

miktar ve besin tüketimi ile sağlayabiliriz. Bu durumda da uzun süreli açlığı önlemek adına doğru seçilmiş bir gece öğünün tüketmemiz en doğru olacaktır.

## Mucize diyetler zayıflatır!

Televizyonda, internette gördüğünüz çok beslenme programları geçici kilo kaybı sağlayıp, bırakıldığında daha fazla kilo alımına neden olmaktadır. Bunun nedeni vücudu yorarak metabolizma hızını düşürüp, tekrar kilo verilmesini zorlaştırmasıdır. Ayrıca kalorisiz düşük diyetlerde bulantı, kusma, kabızlık, baş ağrıları gibi problemler çok yaygındır. Bu nedenle edindiğiniz bilgileri uygulamadan önce mutlaka konunun uzmanlarına danışın.

## Sıvı besinler kilo aldırmaz!

Gıdaların sıvı halde olması, kalorisiz olduğu anlamına gelmez. Burada önemli olan tükettiğiniz sıvının enerji ve besin içeriğini bilmeniz. Hatta bazen 1 bardak sıvının, 1 kâse yemekten daha çok enerji içerdiği görülebilir. Örneğin, 1 büyük tabak sebze tavuk yemeği 250 kaloriyken, 1 orta boy karamelli kahve 301 kalordir. Karamelli kahve neredeyse hiç protein içermeyip, karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek olmasına karşın, sebze tavuk yemeği protein açısından zengindir. Unutmayın ki tükettiklerinizin dış görünüşü değil, içerikleri önemlidir.

# MUTLULUK ARAYIŞI

Güler Tüzün

Mutluluk arayışı hiç bu kadar yoğun yaşanmamıştı. Kitaplar, 10 adımda özetlenen hızlı formüller, reklam spotlarındaki mutluluk çağrıları, kadın dergilerindeki geniş dosyalar, nasıl bir "mutluluk patlaması" yaşandığını gösteriyor.

"Sadeleşin, sakinleşin, kendi anlamınızı bulun ve kendinize inanın"

Özellikle pozitif psikolojinin olumlu duygularını, iyimserliğin ve umut etmenin ruhsal sağlığa faydalı olacağına dair çalışmalarıyla birlikte psikolog ve mutluluk gurularının "derin nefes alın, şükredin, olumsuz düşünceleri kafanızdan atın, gülümseyin" gibi öneriler sunuluyor.

Peki mutsuz olmaya hiç mi hakkımız yok?

Mutluluk arayışı ve hedefi, aslında içinde yaşadığımız topluma özgü değil. Felsefe ve dinin varoluşlarını, insanlığın mutluluğa hiç erişememe korkusuna borçlu olduklarını bile söyleyebiliriz. Başka bir deyişle, biz insanlar ilkçağlardan itibaren mutluluğa şartlanarak yaşıyor, mutlu olmak için çeşitli yöntemlere başvuruyoruz. Helenistik felsefenin önemli düşünürlerinden Epikür felsefesinin temel amacı mutluluğa ulaşmaktır. Mutluluğu doğrudan bir amaç olarak görerek yaşamamanın mutluluğu getirmeyeceği düşüncesi, 19'uncu yüzyılda yaşamış İngiliz filozof John Stuart Mill tarafından geliştirildi.

## Mutluluğu Ararken Mutsuz Olmak

Körü körüne mutluluk arayışının aslında, tam tersine, insanları mutsuzluğa sürüklediğinden dem vuruyor ve insanları mutsuzluğa davet ediyor: "Derin karanlık bakışımı gülümseyen bir yüze çevirmeye gayret ettim."

Wilson'ın da vurguladığı gibi, sürekli olumlanan bir mutluluk imajına ulaşmaya çalıştıkça ve ulaşamadıkça daha da mutsuz oluyor ve en önemlisi, mutsuzluğun da hayatın gerçeklerinden olduğu gerçeğini hatırlamamız gerekiyor. Oysa mutluluk çoğu kez yanı başımızda fakat güzel anların farkında değiliz.

"Olduğumuz ve  
olmak istediğimiz arasındaki  
uçurumdan ötürü acı ve  
zorluk çekiyoruz"

Friedrich Nietzsche



# TEKNOLOJİ BOYNU

Akıllı cihazlarımıza bağımlılığımız arttıkça postürel yani vücudun duruş şekliyle alakalı rahatsızlıklar daha da yaygınlaşacak. Dik durabilmek için geçirdiğimiz yılların ardından mesajlaşmak için kullandığımız küçük cihazlara boyun eğmeyelim.

Akıllı cihazlarımıza bağımlılığımız arttıkça postürel, yani vücudun duruş şekliyle alakalı rahatsızlıklar daha da yaygınlaşacak. Dik durabilmek için geçirdiğimiz yılların ardından mesajlaşmak için kullandığımız küçük cihazlara boyun eğmeyelim. Surgical Technology Internatiol'da yayınlanan bir araştırmaya göre, akıllı telefonlarla geçirilen günlük ortalama üç saatlik süreç esnasında insanlar boyunları sürekli eğik tuttıkları için "tech neck" (teknoloji boynu) ya da "text neck" (mesaj boynu) olarak adlandırılan rahatsızlıklarla yüzleşiyorlar. Baş 15 derecelik bir açıyla öne eğmek, boyuna bindirdiği ağırlığı ikiye katlıyor. Bu sürekli yük, bedende bir sürü kalıcı probleme yol açabiliyor. Spondilartirit oluşumunu hızlandırmak veya boyun sırt kaslarında sürekli ağırlar oluşabilmektedir. Cihazlarımıza bağımlılığımız arttıkça postürel, yani vücudun duruş şekliyle alakalı rahatsızlıklar daha da yaygınlaşacak. Dik durabilmek için geçirdiğimiz yılların ardından mesajlaşmak için kullandığımız şu küçük cihazlara boyun eğmemiz tuhaf. Bir araştırmada günde yalnızca iki dakika dimdik

durup ellerini beline koyarak süper kahraman gibi duran kadın deneklerin testosteron seviyelerini yüzde 20 artarken kortizol değerlerinin yüzde 25 azaldığı belirlenmiştir. Uzmanlar her fırsatta ayakta durmamızı öneriyorlar. Bilinçli bir şekilde duruşumuzu düzelterek kötü postür etkilerini yavaşlatabilir hatta tamamen giderebiliriz. Doğru postür için fazladan efor sarf etmeye gerek yoktur. Çünkü bu zaten insan vücudunun doğal duruşudur. Oturmaktan mümkün olduğunca kaçınıp günlük daha fazla harekete katılın. Pilates ve yoga hareketleri, bedenin duruşunu düzleştirip güçlendirir. Ayrıca Indiana Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, çantası 3,5 kg'dan fazla olan kişilerin daha fazla omurga sorunu ve sırt ağrısı şikayeti yaşadığı belirlenmiştir. Uyumken bile postürümüze dikkat etmemiz gerekiyor. Omurgayı düzgün ve rahat tutan yatma şeklini sırtüstü yatmak ve kitap okurken uzanmamak gereklidir. Üstelik düzgün duruşun faydaları bunlarlada bitmiyor. Bazı çalışmalarda boyun uzaması içinde etkili olduğu bildirilmektedir.



# HAVA KİRLİLİĞİ ÖLDÜRÜYOR!

Kapalı alanlarda kalitesiz hava "Hasta Bina Sendromu" oluşturuyor.

Her yıl hava kirliliğinden 5.5-7 milyon kişi ölüyor. Bu rakam AIDS, trafik kazası ve diyabetten kaynaklı ölümlerin toplamından fazla. Yaklaşık 4 milyonu da kapalı alanda hava kirliliğinden kaynaklanıyor. Hava kirliliğinin insanların yaşam süresini ortalama 1 yıl azalttığı düşünülüyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, büyük şehirlerde yaşayanların yüzde 80'i hava kirliliği limitlerini aşan bir havayı soluyor. Gaz, toz ve buhara maruz kaldığımız için mekanlardaki hava kirlleticilerin başında uçucu organik, inorganik bileşikler ve solunabilir toz partiküller gelir. Ciğerlerimize çektiğimiz en öldürücü yüzer-gezer partiküller, en küçük olanlar. PM10, yani çapı 10 mikrometreden küçük parçacıklar; diğeri PM2.5, yani çapı 2.5 mikrometreden küçükler. Önemli olan bu parçacıkların teneffüs ettiğimiz havadaki yoğunluğu. Hava kalitesi beyni de etkiliyor. Harvard Üniversitesi'nden Joseph Allen ve ekibine göre iyi havalandırmaya sahip, karbondioksiti ve uçucu organik bileşikleri az olan binalarda kişilerin zihinsel aktiviteleri yüzde 61, bilgiyi amacına uygun kullanma yeteneği yüzde 172-299, strateji

yapma yeteneği de yüzde 183-288 daha fazla oluyor. Ömrümüz boyunca 500 milyon litreye yakın hava soluyoruz. PM2.5 en tehlikelilerinden, kalp krizi ve akciğer hastalıkları başta olmak üzere pek çok sağlık problemini tetikliyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünyada havadaki bu partiküller maddelerden ötürü her yıl 800 bin erken ölüm yaşanıyor. Asbest 19. Yüzyıldan sonraki endüstri devriminde "sihirli mineral" olarak bilinirken, 20.yüzyıldan sonra kanserojen olduğu anlaşılınca "öldürücü toz" olarak anılmaya başladı. Bir diğer kirleticisi, radon gazı... Radon, günümüzde akciğer kanserinin ikinci temel sebebi. Kapalı alanlardaki kötü havalandırmayla da "Hasta Bina Sendromu" baş gösteriyor. Sendroma yakalanan kişilerde baş ağrısı, öksürük, baş dönmesi, halsizlik, zihinsel yorgunluk, mide bulantısı, alerjik reaksiyonlar, koku ve tat alma bozukluğu, ağız ve göz kuruluğu, göğüste sıkışma, gözlerde sulanma, kaşınma gibi belirtiler görülüyor. En çok da tüm gün bilgisayar başında çalışan, yakınında fotokopi, lazerli yazıcılar gibi ozon oluşumuna neden olan cihazlar bulunan kişiler risk altında.



# GÖRSEL MEDYADA TIP

Dr. Kemal Barkut

Sinema; Düşler perdesi, 6. Sanat nasıl adlandırmak isterseniz. Sinemaya gitmeyi herkes sever ama insan kendisiyle ilgili konularda film seyrederken daha büyük haz alabilir. Hele konu bizim gibi tıpla ilgiliyse. Son yıllarda sinemada filmleri izlerken bu film gerçekten süper dediğim, konusu gerçekten bir doktorun elinden geçmiş dediğim bir çok film oldu. Tıbbın geniş alanı onu zenginliği, yaklaşımları, gizemleri, çekiciliği, profesyonel yaklaşımları filmleri daha çekici hale getirdi. Film yönetmenleri nörolojik hastalıkların düşünceyi harekete geçirdiğini, darbe yaptığını keşfettiğinden beri bunları bir plan olarak veya tanımlanan bir sahne olarak kullanmaya başladı. Bir film nörolojik temsil yapılmaksızın bilgilendirici ve eğitici olmalıdır. Bir çok film ve dokümanter filmde tamamen orijinal veya bölüm olarak nörolojik durumlar kullanılmıştır. Özellikle Oliver Sacks gibi nöroloji uzmanlarının hikayelerinden uyarlanan filmler hem bilimsel açıdan zengin içerikleri hem hastalara olgu düzeyinden çok insani açıdan yaklaşımları ve toplumda duyarlılık oluşumuna olanak vermeleri gözlenir.

Bir çok nörolog Lorenzo'nun Yağı (1992) filmi gösterime girmeseydi X'e bağlı Adrenolökodistrofi vakasını görmeyebilirdi.

2012' de Haneke' nin filmi Amour' da hemiplejik hastanın alt bezinin nasıl değiştirdiğini gösteren sahne filmi görmeye değer yaptı.

2000 yılındaki Memento filminde total amnezi konu alınmıştır. Memento' da Shelby eşini öldürmesinden öncesini hatırlayabildiği fakat ondan sadece birkaç dakikayı anımsayabildiği bir çeşit hafıza sorunu vardır.



2001 yılında çevrilen Iris de yazar ve düşünür Iris Murdoch ile eşi John Bayley'in öğrencilik yıllarında başlayıp Alzheimer ile mücadele ettiği yıllarda devam eden aşkı anlatır.

**Yıllar içinde birçok filmde nörolojik bozukluklar gösterildi. Bunlardan en ünlüleri;**



Koma konusunda; Talk to Her, Rocky 2, Kill Bill Volume 1, Face Off



Beyin Tümörü; Turkish Delight, Crisis



Ensefalitis Letarjika; Awakenings ( post ensefalitik parkinsonizm ve leva dopanın etkileri)



Multiple Sclerosis ;Hillary and Jackie , Go Now



Amnesia; Memento, Pi , 50 First dates



Epilepsi Nöbetleri; A Matter of life and Death, The Aura, The Exorcist Serebral Palsy; My Left Foot



Nörojenetik ; Lorenzo'nun Yağı, sayılabilir.

Bu filmlerde hastalıklara sahip kişiler üzerinden empati geliştirip kitlesel bilinç oluşturulmasına katkı sağlarken, doktorların bakış açılarının olgu üzerinden insan düzeyine çıkmasını sağlamıştır.



# SOSYOPAT

---

Dr. Martha Stout

“Sosyopat”, başka kişilerin varlıklarına, yaşamalarına, haklarına ilgisiz, saygısız ve saldırgan olan kişilere verilen bir isimdir.

“Antisosyal kişilik bozukluğu” olarak tanımlanan bir nevi ruh hastalığıdır.

Hastalığın en önemli belirtileri yalancılık, hilekarlık, gerçeklerden kopukluk, sık fikir değiştirme, suçluluk duymama ve merhametsizlik olarak düşünülmektedir...

- Genellikle karizmatiktirler; çevrelerinde çoğunlukla bir hayran kitlesi bulunur.
- Kararlarında ve davranışlarında spontandırlar.
- Kendi çıkarları için başkalarına zarar vermekten çekinmezler.
- Beklenmedik yalanlar icat etmekte çok ustadırlar.
- Çarpıtılmış gerçekleri bir öykünün arasına ustaca gizleyerek, saf ve iyi niyetli insanları yalanlarıyla kolayca kandırırlar.
- İnsanlara hükmetmeye bayılırlar.
- Çoğu zekidir, ancak zekalarını diğer insanları kandırmak için kullanırlar. Yüksek IQ'lu olanlar toplum için gerçek bir tehdit unsuru olabilirler.
- Sevmeye ve aşık olma yeteneğinden yoksundurlar. İstediklerini elde etmek için severmiş, empati duymuş gibi yaparlar.
- İnsanları konuşmalarıyla kendilerine hayran bırakacak kadar iyi hatiptirler.
- Suçluluk hissi duymazlar. Hatalı oldukları kanıtlanmış olsa bile özür dilemezler.
- Bir sosyopatla mantık çerçevesinde tartışılmaz. Tartışmaya girmek yalnızca zaman kaybına neden olur.

# BEDEN - İMAJ TAKINTISI

İyi görünmek, tercih edilmek insanoğlunun istediği bir şey.. Günümüzde 'tercih edilmek' için zayıf ve atletik olmak gerekiyor fikri benimseniyor. "Sağlıklı yaşama, daha doğrusu var olmaya duyulan sonsuz tutku diyebiliriz" Normal şartlar göz önünde bulundurularak yapılan sağlıklı yaşam etkinlikleri dışında davranışlar yani sağlıklı yaşam konusunda aşırıya kaçmak tamamen yetersizlik algısından kaynaklanıyor. Sağlıklı yaşam elbette önemli ama mutlu olmak ve kendini her haliyle kabullenmek, özgüvenli olmak çok daha önemli. 'Bu öğlen kinoalı salatamı yiyemedim' ya da 'bugün üçüncü tur egzersizimi yapamadım' diye stres yaşamak sağlık açısından çok daha olumsuz sonuçlara yol açabiliyor. Bütün vaktinizi ne yiyeceğinizi ve nerede spor yapacağınızı düşünerek ya da planlayarak geçiriyorsanız dikkat etmeniz gerekiyor. Özellikle aniden, çok yoğun tempoda spor yapmaya başlamak, 30 yaş altı için, genetik faktörler de etkinse, kalp krizi riskini oldukça artırıyor. Spor; düzenli yapıldığında ve günlük hayatınızın bir parçası olduğunda faydalı, aksi halde risk oluşturuyor. Egzersizlerin şiddeti, sıklığı ve süresi uzmanından destek alarak belirlenmeli. Beden algısının bozulması, ruh sağlığı açısından oldukça önemli. Birey, kendini (gerçekçi olmayacak şekilde) aşırı kilolu algıladığı için, sürekli spor yapıyor ve yemek yemiyorsa muhakkak bir ruh sağlığı uzmanından destek almalı. Beden imaj takıntısı, özellikle ergenlik ve sonrası dönemde gözleniyor. Vücudunun bazı bölümleriyle daha sık ilgilenmek, vücudunu değiştirmek için olağanüstü çaba harcamak kişiyi hem yoruyor hem gündelik işlerine ayracağı vakti kısıtlıyor. İleri boyutlarda takıntı, tek bir yerden (örneğin burundan) defalarca ameliyat olacak kadar algı bozulabiliyor. Uzmanlara göre kişinin bir bütün olarak kendi ile barışık olması, yaşam kalitesini arttıracak en önemli etken. Kilonuz, boyunuz ve sağlığınız, siz kendinizi yeterince sevdiğiniz ve ilgilendiğiniz sürece sizi mahcup etmez.

## YOKSA SİZ DE TAKINTILI MISINIZ?

İyi beslenmek, düzenli spor yapmak takıntılı haline dönüşmemeli. Obsesif kompulsif kişilik özellikleri gösteren; yani takıntılı kişilerde bu duruma çok sık rastlanıyor. Yapılan etkinliğin, asıl amacını unutturacak derecede, ayrıntılarına takılıyor, mükemmeliyetçiyse ve kendinize aşırı katı kurallar koyuyorsanız, yemek ve sporla uğraşıyor, arkadaşlara ve sosyal uğraşlara vakit bulamıyorsanız, katı ve inatçı bir kişilik yapısına sahipseniz, aman dikkat ! Bu durum psikolojik bir rahatsızlığa doğru ilerliyor olabilir.

"Kilonuz, boyunuz ve sağlığınız, siz kendinizi yeterince sevdiğiniz ve ilgilendiğiniz sürece sizi mahcup etmez."





# Hayat Yaşamak için Güzel



SAĞLIKTA  
**DOĞRU** SEÇİM



## GENOMİK TESTLER ve HASTALIK RİSKLERİNİZ

Tıpta genetik bilimindeki ilerlemelerle gelecekte koruyucu tıp ön plana çıkacak ve hastalığı önleyici sağlık hizmetleri önem kazanacaktır.

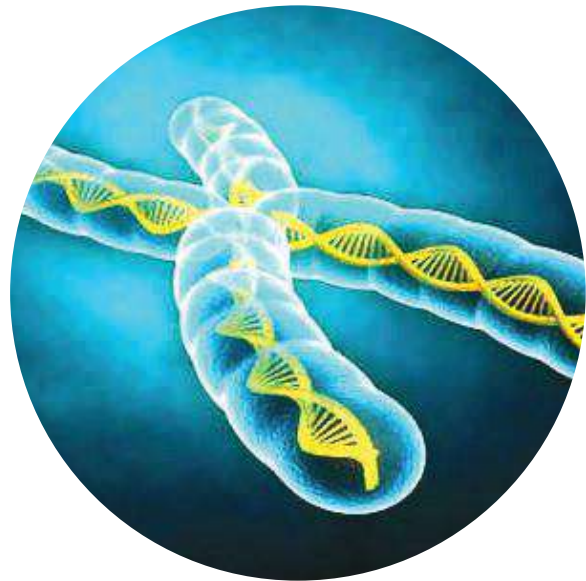
Genomik testler doğru yöntemler kullanılır ve tarafsız gözle yorumlanırsa, gelecekteki hastalıklar hakkında önemli ölçüde fikir verebilir.

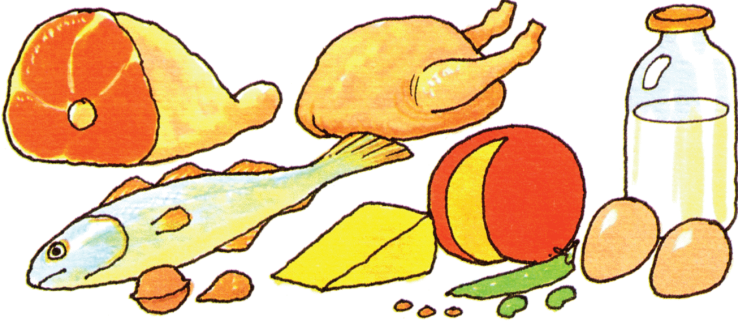
Örneğin: TNF – I alfa geniyle ilgili testler kanser riski konusunda öncül bilgilendirme verebilir. Bazı genomik testler, bağışıklık sistemi (immunogenomik), kalp sağlığı (kardiogenomik), kemik dokusu (osteogenomik) detoks sistemi (detoxgenomik) doğru bilgilenebilir. Bütün bu örneklediğimiz testler genetik riskleriniz açısından bilgi sahibi olmamızı sağlıyor. Bazı özel genetik testlerde yaşlanmanın temel nedeni olan "oksidatif stress" in derecesini gösterebiliyor. Tıpta bu yeni gelişmeler ve incelemeler sayesinde risk seviyesi belirlenmesi ile erken tanı ve gelecek hastalık tahminleri yapılabiliyor. Halen güncel olan tıp hastalık oluştuktan sonra devreye giren ve hastalık üzerine tedavi odaklı bir bilim dalı özelliğini koruyor. Tıpta genetik bilimindeki ilerlemelerle gelecekte koruyucu tıp ön plana çıkacak ve hastalığı önleyici sağlık hizmetleri önem kazanacaktır. Tedaviler ise kişiye özel bir hale gelecektir. Yaşama süreci içerisinde daha uzun ve sağlıklı bir ömür beklentileri de bu şekilde gerçekleşecektir.

## UZUN YAŞAMIN SIRRI

Ölümün Biyolojik Saatini Durduran Sır: Telomeraz.

Yaşamın sırrı DNA larımızın kollarında gizlidir. Bilim dünyası DNA içindeki yaşam süresinin şifrelerini taşıyan "telomeri" belirledi. Çözülen şifrelerde yaşlanma üzerine etki eden TA-65 yeni bir bakış açısı oluşturdu. Telomerlerin kısalması ile hücresel yaşlanma oluşmasına karşın, telomer aktivasyonunu sağlayan ve telomerlerin uzunluğunu koruyan telomeraz izni bulundu. Telomerlerin boylarını sağlıklı kılan ve yeniden yapılandıran TA-65 in keşfi büyük önem taşıyor. Çünkü telomer kısalması, yaşama süreci ile oluşabilecek kanser, Alzheimer, demans, tansiyon ve kardiyok problemler (kolonileri tripliserid düzeyleri, ateroskleron), osteoartrit, osteoporos gibi birçok hastalıkla yakın ilişkisidir. TA-65 biyolojik yaşlanmayı yavaşlatan, gücünü kaybetmiş hücreleri yeniden yapılandırarak gençleştiren, olmazsa olmaz önemli bir destekçidir.



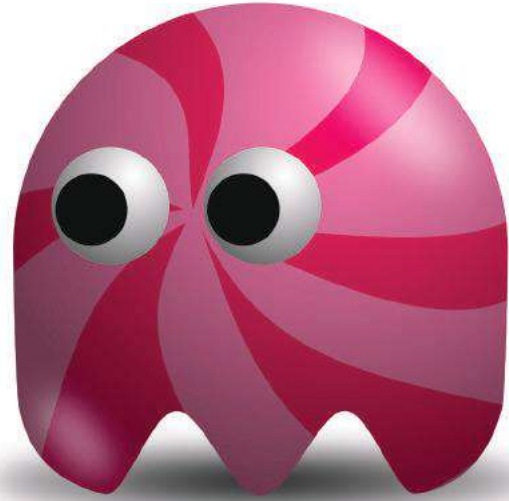


## KETOJENİK DİYET

Ketojenik diyetler çok yüksek oranda protein tüketmeye ve karbonhidrat kazanımını neredeyse sıfırlamaya odaklı tehlikeli zayıflama programlarıdır. Bu diyetlerde bedene glikoz girmediği için kısa bir süre sonra "ketozis" başlıyor. Ketojenik diyetlerde ketozis nedeniyle nefes aseton veya fazla olgunlaşmış elma gibi kokar. Bu diyetler aşırı sıvı ve mineral kaybına da yol açarlar. Bu diyetlerin uzun vadede kaslara ve kemiklere, daha da önemlisi böbrekleri ve karaciğere de zarar verebilir.

## KROM DESTEĞİ NE ZAMAN?

Birçok enzimin aktivasyon için kroma ihtiyacı vardır. Özellikle insülin direnci olanların ve şeker hastalarının kromun faydaları konusunda daha fazla bilgilenebiliriz. Krom kanda glikoz dengesini sağlayan sistemin bir parçası değildir. Bu özelliği sayesinde insülinin kan şekerini kas hücrelerine aktarmasını kolaylaştırır. İnsülin etkinliğini geliştirir. Eğer yeteri kadar kroma sahipseniz tatlı krizleriniz pek olmaz. Gereksiz yere kilo alma tehlikesinden de uzak kalırsınız. Yumurta, kırmızı et, tavuk, ciğer, deniz ürünleri, buğday rüşeymi, yeşil biber ve ıspanak krom kaynaklarıdır.

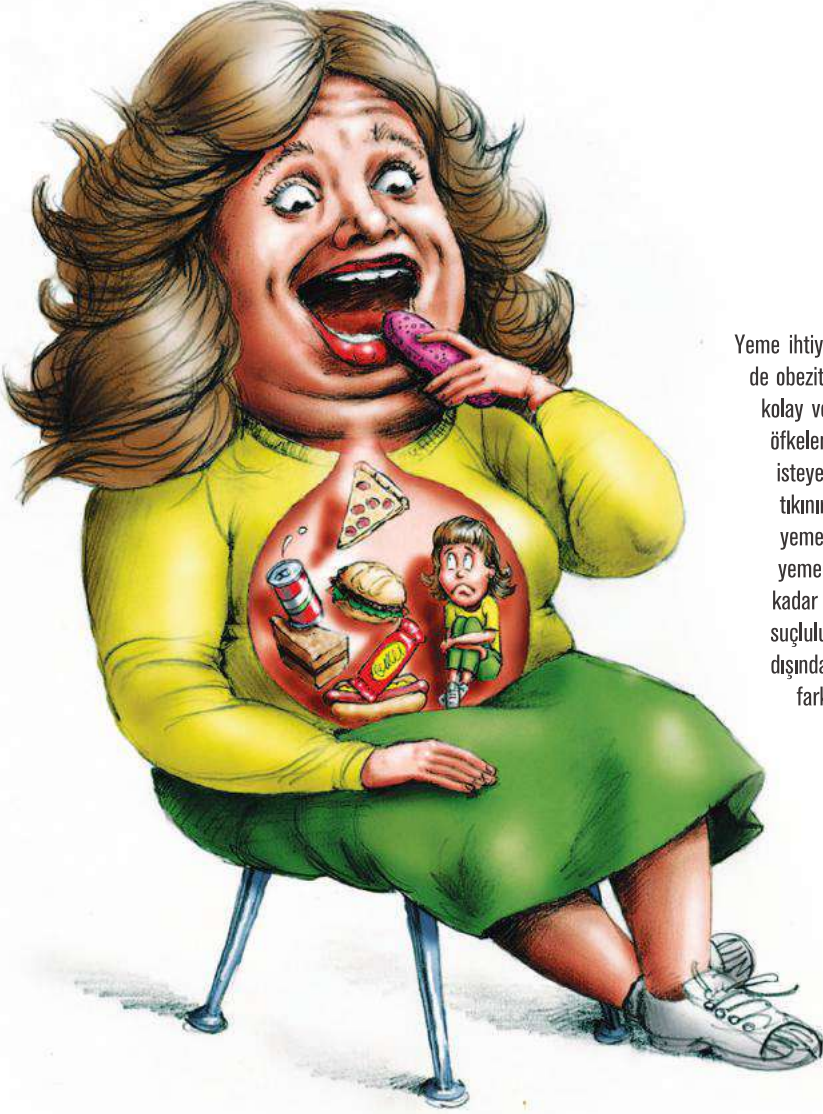


## KAFEİN VE ALKOL STRESİ ÖNLER Mİ?

Stres meydana geldiğinde beyin bazı sinyalleri açığa çıkarıyor. Bu sinyaller vücudu sakinleştirme ve koruma görevi üstleniyor. Ancak alkol, kafein ve uyuşturucu gibi bağımlılık yaratan maddeler alındığında da beyin aynı sinyalleri yayıyor. Böylece bağımlılık yapan maddeler beyni aldatarak bu maddelerin daha fazla tüketimine yol açıyor.

## DUYGUSAL YEME SENDROMU

Yeme ihtiyacına odaklanmak, dikkati hoşnutsuzluk duygularından uzaklaştırır ve obeziteye ve sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Yemek yemek, bilinen en kolay ve ulaşılabilir haz ve ödül kaynağıdır. Erişkin bir insan üzülürken, öfkelenirken, yalnız hissettiğinde ve kaygılandığında yemek yemek isteyebilir. Özellikle kendini suçlama ve fiziksel olarak beğenmeme tıkmırcasına duygusal yeme ataklarına neden olur. Günümüzde duygusal yeme yani; yemek ile rahatlamaya çalışmak gittikçe yaygınlaştı. Duygusal yeme alışkanlığından kurtulmak alkol ya da keyif verici maddeyi bırakmak kadar zor olabilir. Bu zorlukla başa çıkmak için birinci koşul üzüntü, suçluluk, öfke, kaygı gibi olumsuz duygularımızı tanımak ve yemek dışındaki haz verici etkinlikleri arttırmak. Olumsuz duygularla ilgili farkındalığın artırılması ve yeme tetikleyicilerinin tanınması farklı başa çıkma yolları geliştirmede ilk adım. Haz ve doyum kaynaklarını zenginleştirmemiz bizi tek ödül kaynağı olarak gördüğümüz yemeğe mahkum olmaktan kurtarır.



## KURU GÖZ SENDROMU

Göz kuruluğu veya diğer adıyla kuru göz sendromu, görme azlığından sonra ikinci sırayı aldığını biliyor muydunuz? Sağlıklı gözlere sahip olmak ve gözlerimizi rahatça kırabilmek için gözyaşının da sağlıklı olması gerekir. Gözyaşının asıl fonksiyonu ise toz rüzgar gibi nedenlerle kirlenen göz yüzeyini temizlemek ve kornea yüzeyinin tahriş olmasını önlemek. Yani gözünüzü her kırptığımızda aslında gözyaşınız göz yüzeyine yayılarak göz yüzeyini temizliyor. Gözyaşı üretimi azaldığında ise göz yüzeyi nemsiz kalıyor, yanma, batma ve kızarıklık gibi sorunlar ortaya çıkıyor. Bu durum günlük yaşamınızı ve sağlığınızı olumsuz etkiler.



# BİZDEN HABERLER

Dilek Kütan



Integral Medicine Group olarak "Sağlıkta Doğru Seçim" sloganı ile başladığımız yolculuğumuza ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılara katılımlarımızla güçlenerek devam etmekteyiz.

Örnoram Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi olarak Ekim 2016'da Kıbrıs'ta düzenlenen 10. Ulusal Genç Yaşam ve 1. Klinik Romatoloji Kongreleri'nde yürüttüğümüz sponsorluk faaliyetleri yan ısıra bilimsel sunumlarımızla da katkıda bulunmanın gururunu yaşıyoruz.

2016 yılı devam ederken Örnoram Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Çapa şubesi bünyesinde Serebra Palsi'li çocuklarımıza daha faydalı olabilmek amacıyla Pediatrik Rehabilitasyon & Uzay Terapi Birimi'ni hizmete açmış bulunmaktayız. Tedavi süreci boyunca farklı yaş gruplarına mensup hastalarımızın bu sürecin psikolojik etkilerinden minimum etkilenmesi amacıyla ekip olarak ciddi bir hassasiyet taşıdığımızın altını çizmek isteriz.

Yurtdışında Integral Medicine Group adına yürütülen ve 2016 yılı içinde önem verdiğimiz faaliyetlerimizden birisi de 20-23 Ekim tarihleri arasında gerçekleşen 2. Türkiye- Azerbaycan Onkoloji Günleri olmuştur. Gerek Türkiye gerek Azerbaycan onkoloji kurum ve doktorlarının katılımı ile gerçekleşen kongre dünya çapında pek çok ülke katılımılarına da ev sahipliği yapmıştır. Onkoloji açısından etkinlik süresi boyunca etkin ve sürdürülebilir iş birliği hedeflenmiş katılımçıların dünya çapında mobilitesi artan hasta potansiyeli ile ilgili olarak ortak kriter ve farklı tedavi yöntemlerinin altını çizdiği görülmüştür.



## T HÜCRELERİ

Vücudumuza giren mikroplara karşı bağışıklık sistemimizin verdiği savaş, T hücreleri dediğimiz savaşçı lenfositlerce işgal etmeye karşı verilen savaşla gerçekleşir. Savaşçı hücrelerin bazıları şunlardır;



\*Sitotoksik T Hücreleri (CD8): Bu savaşçıların görevi vücuda ait normal gibi görünüp mikroplarca istila edilmiş hücreleri yok etmektir.

\*Yardımcı T Hücreleri (CD4): Bu hücreler bütün çalışan bağışıklık sistemini destekleyen aracı hücrelerdir.

\*Düzenleyici T Hücreleri (CD+CD25): Bu hücrelerin görevi çok önemlidir. Çünkü eğer savaşçı hücreler mikroplarla savaşım derken kontrolden çıkıp kendi hücrelerine saldırmaya başlarsa, vücut sadece mikroplara mağlup düşmekle kalmayıp bir de otoimmün rahatsızlık dediğimiz tedavisi neredeyse imkansız olan bir illete tutulur.

## NÖROPEPTİTLER VE DUYGUSAL SAĞLIK

Fiziksel sağlığı korumak için harcanan çaba duygusal ve ruhsal sağlık için de harcanmalıdır. Kendinizi iyi hissetmek, esneklik, dayanıklılık kazanmak ve hayatınızdan daha çok zevk almak için yapabileceğiniz birçok şey bulunuyor. Olumlu düşünmek ruh sağlığını da olumlu etkiler. İyimser düşünenler engeller karşısında yılmak yerine düşünüp mücadeleye devam edenlerdir. Olumlu düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Kişiler ne kadar mutlu ne kadar pozitif olurlarsa ürettikleri "Nöropeptit" denilen protein zincirleri daha sağlıklı olur ve bağışıklık sistemi daha da güçlenir.



# KISA KISA HABER KISA HABER



## C VİTAMİNİ DAMARLARI KORUYOR

Colorado Üniversitesinde aşırı kilolu kişiler üzerinde yapılan araştırma da düzenli alınan C vitaminin damar yollarına yararlı olduğu görüldü. Aşırı kilolu kişiler ET-1 adlı zararlı bir protein üretmeye yatkınlar. Bu protein ise damarlarda daralmaya yol açmaktadır. Günlük kullanılan C vitamini kalp damar hastalıkları riskini azalttığı yapılan araştırmada önemle vurgulanmaktadır.

## ÇİKOLATA ÖKSÜRÜĞE İYİ GELİYOR

Herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın yoğun biçimde öksüren hastalar üzerinde yapılan araştırmaya göre çikolatada bulunan teobromin adlı madde öksürüğe iyi geliyor. Önce bir grup gönüllü ve öksüren deneye, öksürüklerini arttırmak için kapsaisin verilmiş, ardından bu öksürüğü dindirmenin yolları denenmiş. Öksürüğü dindirmek için teobrominin kodeinden çok hızlı ve etkili sonuç verdiği ortaya çıkmış. Uzmanlara göre teobromin,boynun sol kısmındaki vagus sınırının faaliyetlerini önüyor. Vagus siniri akciğere de sinir uzantıları gönderdiği için öksürüğe neden olabiliyor. Çikolata özellikle Güney Amerika'da neredeyse 5000 yıldır ilaç niyetine yeniyor.



## HETEROSİKLİK AMİNLER VE KANSER

Yüksek ısı derecelerinde kızartma, ızgara yöntemlerinin toksit madde oluşumuna yol açtığı yıllardır bilinen bir gerçek. Bunlara "Heterosiklik Aminler" veya kısaca "HCA" lar deniyor. Hayvan deneylerinde DNA bozulmasına yol açtığı da görülmüş. Çok fazla ızgara et tüketimiyle kolon, meme, prostat ve pankreas kanserlerinin ilişkili olduğu da belirlenmiştir. Avusturya'lı araştırmacılar hamburger etlerini 180 derecede 20 dk kızarttıklarında HCA'ların et pişmeye devam ederken arttığını gözlemlemişlerdir. Bu etleri tükettiğimizde HCA' lar emiliyor ve kolon, meme, prostat gibi organlarda kalabiliyorlar.





## ÜROLİTİN A ÖMRÜ UZATIYOR

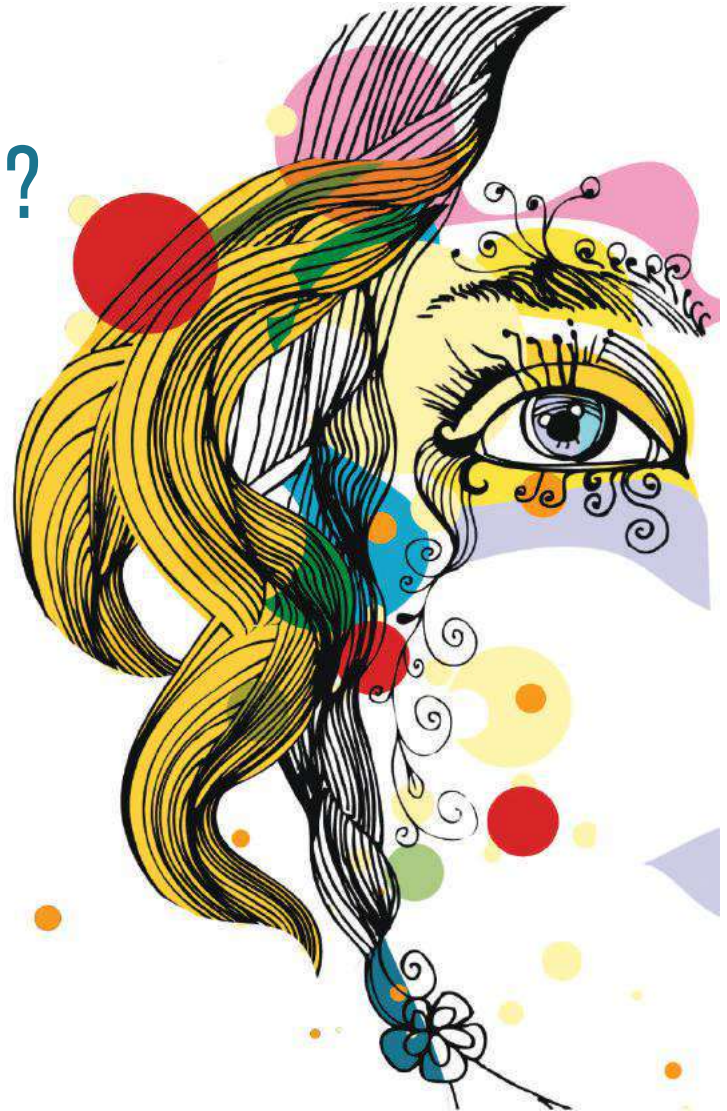
Lozan Politeknik Federal Üniversitesi'nin yaptığı araştırma narın sağlığa mucizevi bir etkisini ortaya koydu. Düzenli nar tüketimi ömrü uzatıyor. Hücredeki mitokondri organellerine olumlu etki yapıyor. Nar yaşlanmayla birlikte zayıflamış mitokondrinin tekrar eski gücünü kazanmasına yardımcı oluyor. Narda buluna kimyasallar bağırsakta yaşayan bakteriler sayesinde 'Urolithin A' adlı bileşiğe dönüşüyor. Bu bileşikte hücrelerin yenilenmesine yardımcı olarak yaşlanmayı geciktiriyor.

## Cesaret mi? Delilik mi?

"Yaratıcılığın ortaya çıkması için çarpacak duvarlar olması gerek."

### Yaratıcı insanların bir ortak noktası var mı?

Yaratıcı kişilerde en çok görülen ruhsal bozukluklar manik depresif durumlar, melankoli ve depresyondur. Psikiyatr Rollo May şöyle yazmış: "Toplumdaki sarsılmış benlik, ruh hastalıkları ve yalnızlık duygusu yaratıcılığa giden yolu açar." Harvard Üniversitesi'nin psikoloji bölümünde hazırlanan başka çalışmada varılan sonuçsa, mutsuz ve depresif anlarda insanların beynindeki dosyaları daha çok kurcaladığı yönünde. Harvard Psikoloji Bölümü'nden Dr. Shelly Carson, yaratıcılık denen şeyin merkezinde cesaret olduğunun altını çiziyor ve "Ruhsal bozukluklarla ortaya çıkan umursamazlık ve cesaret, kişiye cüret etme gücü de veriyor. Hem kendi hem de toplum normlarının sınırlarını zorlamaya itiyor. Üstelik bu, diğer insanlarda hayranlık bile uyandırıyor.





## HANGİ

# OMEGA-3

Satın aldığımız omega-3'lerin çoğu balık yağı kökenli. Oysa omega-3 yağlarının elde edildikleri başka kaynakları da var. Mesela krill canlısından veya balık yumurtasından (havyar) da omega-3 elde edilebiliyor. Krill veya havyardan elde edilen omega-3 yağlarının biyolojik olarak daha değerli ve yararlı olduklarını gösteren güçlü kanıtlara sahibiz. Krill ve havyar kökenli omega-3'ler fosfolipidlerden, kolin ve asetikolinden daha zenginler. Fosfolipidden zengin olmak EPA ve DHA'nın hücrelere daha kolay nüfus etmesini ve biyolojik yararlanım güçlerini artırıyor. Ayrıca fosfolipidler beynimizin de

önemli dostları. Kolin ise çok mühim bir doğal mucize, belleğimizi güçlendiren asetil kolinin yapı taşlarından biri, ayrıca karaciğer sağlığı için de önemli bir belirleyici. Asetilkolin de kolin kadar mühim bir madde. Bilinen en güçlü antioksidanlardan biri. Balık yağlarının içindeki omega-3 miktarları da önemli bir konu. Zira her balık yağı eşit miktarda omega-3 içermiyor. Krill ve havyar kökenli omega-3'lerin biyoyararlanımları daha yüksek. Bu nedenle de bu ürünler çok daha düşük miktarlarda DHA ve EPA içerikleri olsa da çok daha yüksek biyolojik fayda sağlayabiliyorlar.

# ALKOL

## ÇOKLU ORGAN HASTALIKLARI YAPIYOR

ÇOK HIZLI İÇME DENİLEN İKİ SATTE 4 – 5 KADEHTEN FAZLA İÇMEK ÇOK DAHA ZARAR VERİYOR.

Alkol, göz sinirlerinde tahribata neden olarak zamanla körlüğe kadar gidebilecek zarar neden oluyor. Alkolün en fazla tahribat yaptığı organ beyindir. Bu durumun sonucu ise erken yaşlanma ve bunama. Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumunu tetikliyor. Tüberküloz görülme riski diğer insanlara göre 28 kat artıyor. Cilt doğal rengini kaybederken, kalıcı bir kızarıklık oluşuyor. Kalpte ritim bozukluğu ve ateroskleroza yol açıyor. Kalp kasının yapısını bozarak, kalp yetmeliğine yol açıyor.

Çok fazla alkol tüketmek alkol bağımlılığı, karaciğer sirozu, pankreas iltihabı, bunama, iktidarsızlık, kadınlarda adet düzensizliği, erken yaşlanma gibi hastalık ve olumsuzluklara yol açıyor. Alkol tüketimi kesildiğinde bu sorunlarda düzelmeye yaşanmaya başlıyor. Dünyada her yıl ortalama 3.3 milyon kişi alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybediyor. Dünya sağlık örgütü (DSO), alkol kullanımında güvenli bir alt sınırın olmadığını bildirmektedir.

# KISA HABER

## ORGAZM PROSTAT KANSERİNİ ÖNLÜYOR

Prof. Jeniffer Rider

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden bilim insanları, erkeklerin her gün bir kez orgazm olarak prostat kanserine yakalanma risklerini dörtte bir oranında azaltabileceklerini ortaya koydu. Araştırmada, ayda 21 kereden fazla orgazm olan erkeklerin prostat kanserine yakalanma riskinin daha az sayıda orgazm yaşayan hemcinslerinden yüzde 22 daha düşük olduğu görüldü. Şu an için prostat kanserine neden olduğu bilinen kontrol edilebilir risk faktörleri çok az olduğundan bu araştırmanın sonuçları oldukça umut verici gözüküyor.



## VERTİGO BİR HASTALIK BELİRTİSİDİR

Çok rastlanan semptomlardan biri olan baş dönmesi yani Vertigo, birçok uzman tarafından farklı şekilde yorumlanmaktadır. Çoğunlukla vertigo (baş dönmesi) bir hastalık değil, başka bir hastalığın veya rahatsızlığın belirtisidir. Vertigo hastayı ciddi anlamda rahatsız eden, günlük aktivitelerden alıkoyan, bulantı ve kusmaya neden olabilen sıkıntılı bir durumdur. Şiddetli baş dönmesinin önemli bir nedeni, iç kulaktaki denge merkezi ve bunların beyin sapıyla olan bağlantılarındaki sorunlardır. İç kulakta oluşan problemler denge bozulmasını yol açtığı gibi gözde de nistagmus denilen kayma hareketlerine neden olur. Baş dönmesi için yapılan birçok test mevcut olsa da, bu testler denge merkezinin bütününe değerlendirmesinde yetersiz kalıyor.

## HALE ETKİSİ

Bir insanı tanı tanımadığımız halde dış görünüşüne göre onun başarılı ya da başarısız olduğuna karar verebiliyoruz. Kadın veya erkek, diğerlerinden güzel ve yakışıklıysa, Hale etkisine göre o kişiyi diğer insanlara göre daha iyi kalpli, daha zeki, daha çalışkan olarak düşünüyoruz. Güzel veya yakışıklı olmanın psikolojik üstünlük getirdiğini söylemek mümkündür. Çünkü genç ve güzel görüntü insanlara daha iş yapabilir izlenimi veriyor ve tercih edilmesini sağlıyor.





## BAĞIŞLAMAK ENERJİ VERİYOR

Social Psychological and Personality Science’de yayınlanan bir araştırmaya göre bağışlamak, insana nefretin verdiği kadar çok daha fazla enerji sağlıyor. Birini bağışlayan insanla, bağışlamayı kabul etmeyen insan arasındaki en önemli fark şu: Her ikisi de karşılarında dikilen sarp kayalıklara bakıyorlar. Bağışlayan, o kayalıkların “aşılabilir” olduğunu düşünürken, bağışlamayan aynı kayalıkları “aşılmaz” olarak görmeye devam ediyor. Affedici olmayan insanlar, duygusal yüklerini fiziksel yük haline getiriyor ve bu yükü kendi elleriyle ayaklarına akıllarına bağlıyor. Affedici olanlar için sorun da yok, yük de...



## ÇİĞ BESİN DİYETİ DOĞRU MU?

Katherine Tallmadge

Çiğ beslendiğinizde, yiyeceklerin pişerken kaybettikleri değerli besin öğeleri ve enzimleri alabiliyorsunuz. Isı bazı gıdaların besin değerini düşürürken; domates, havuç ve brokoli gibi kimi yiyecekteki vitamin ve antioksidanların emilimini de artırıyor. Ayrıca bazı yiyecekleri pişirmemek kurtulmak isteyeceğimiz bakteriler içeriyor (E.coli ve salmonella gibi). Çiğ beslenme diyetini uygulayanların et, balık ve süt ürünlerini sınırlı miktarda tüketmesi gerekiyor. Çiğ beslenenler işlenmiş gıdalardan uzak ve zayıf kalmaya bir hayli yakın olurlar. Kırmızı et tüketmeye devam ederek çiğ beslenme modelini kendi beslenme düzeninize adapte edebilirsiniz.



Melisa Ertaş

*“Evde kendi başıma aptalca videolar çekiyordum ve bir gün baktım ki Google para göndermeye başladı.”*

*Charlie Mc. Donnel*

Her Akıllı Telefon Bir Canlı Yayın Aracı Olabilir.

Vlog yaptıklarımızı ve yaşadıklarımızı düzenli olarak paylaştığımız bir platformdur. Vlogerlar günümüzde Youtube'un bir parçası haline gelmekle kalmayıp Dünya'da en çok ziyaret edilen üçüncü sosyal medya sitesinin şekillenmesini sağlayan bir akım olmuştur.

Ünlü vloglar dan biri olan Charlie Mc. Donnel' in çektiği videolar üzerinden para kazanma süreci şöyle başlamış: Evde kendi başıma aptalca videolar çekiyordum ve bir gün baktım ki Google para göndermeye başladı.

Bir vloger olmak istiyorsanız uğraş vermelisiniz ve tüm beklentilere farkındalık yaratmalısınız vlog çekimleri kişinin istek ve zevklerine göre farklılık gösterebilir. Bu bir tercih ve zevk meselesidir.

## YÜRÜ ve GENÇ KAL

Araştırmalara göre yürüyüş, kalp krizinden ölüm riskini %50 azaltıyor. Ayrıca yaşlanmayı geciktiriyor. Örneğin günde 25 dk yürümekle ömrü yedi yıl uzatmak mümkün. Saarland Üniversite'sinde yapılan araştırmada; 30-60 yaş arasındaki kadın ve erkeklere her gün düzenli yürüyüş yaptırıldı. Katılımcıların kanlarında yaşlanma göstergeleri incelendi. 6 ay sonra DNA'nın onarılmasına yardımcı değişiklikler görüldü.



## STRES BAĞIŞIKLIĞI BOZUYOR

Özellikle yoğun, ani ve “bunaltan” stresler bağışıklık sisteminin bir anda çökmesine sebep olabiliyor. “Beyin-bağışıklık sistemi bağlantısı” özellikle son yıllarda daha iyi anlaşılabilir bir konu oldu. “Nöroimmunomodülasyon” diye tanımlanan ve esas olarak beynin ve nörolojik organizasyonun bağışıklık sistemi üzerindeki şekillendirici gücünü vurgulayan yapının ne kadar etkili olduğunu son yıllardaki çalışmalarla çok iyi anlaşıldı. Beyniniz ne kadar rahat, düşünceleriniz ne kadar tekdüze, iç çatışmalarınız ne kadar az, keyfiniz ne kadar yerinde, mutlu anlarınız, huzurlu zamanlarınız ne kadar fazla, özgüveniniz ne kadar yüksek, beklentileriniz ne kadar iyimserse, bağışıklığınız o oranda güçleniyor. Kötü bir haber, ani bir korku, yoğun bir endişe hali, ekonomik, sosyal ya da duygusal kayıplar, uzamış hüznler ve daha pek çok şey ise bağışıklık sistemini bir anda bozabiliyor.



## YAPAY DEĞİL DOĞAL EGZERSİZ

Dr. Harvey Simon

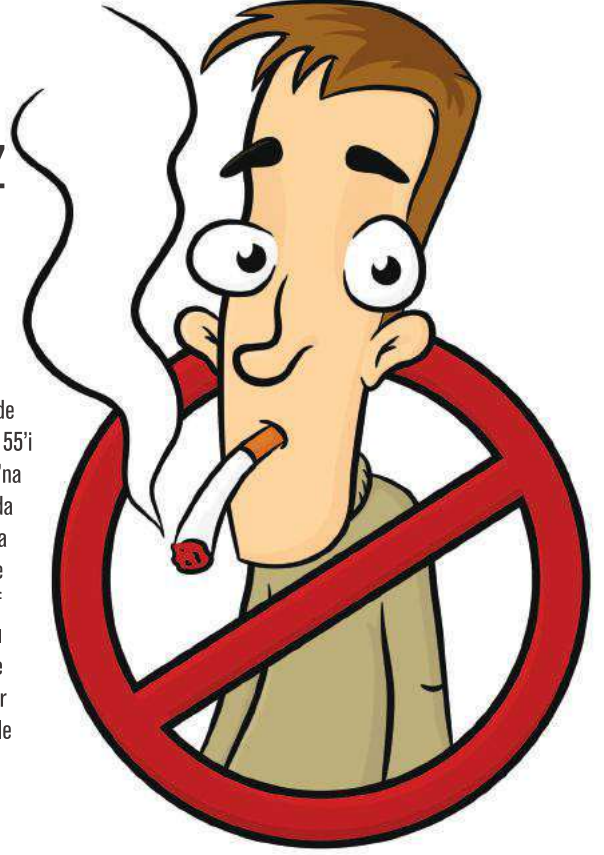
Bir yarışa girmediyseniz yarışmayın. Hatta yarış yaparken bile unutmayın, her zaman sizden daha hızlı biri vardır. Kendi yapınıza uygun davranın. Eğer sınırlarınızı bilerseniz, egzersiz sakatlanmalar ve incinmelerle kısıtlanmayacak ve ölümlerle sonuçlanmayacaktır. İnsan bedeni koşmak değil, yürümek üzerine planlanmış bir cihaz gibidir. Beden için koşmak “yapay”, yürümekse “organik” bir seçimdir. Egzersiz yaparken de yapay olanı değil, doğal ve organik olanı tercih etmek gerekir.

# BİR DAKİKA BİR DAKİKA

## SİGARA İÇİMİNDE DÜNYADA İKİNCİYİZ

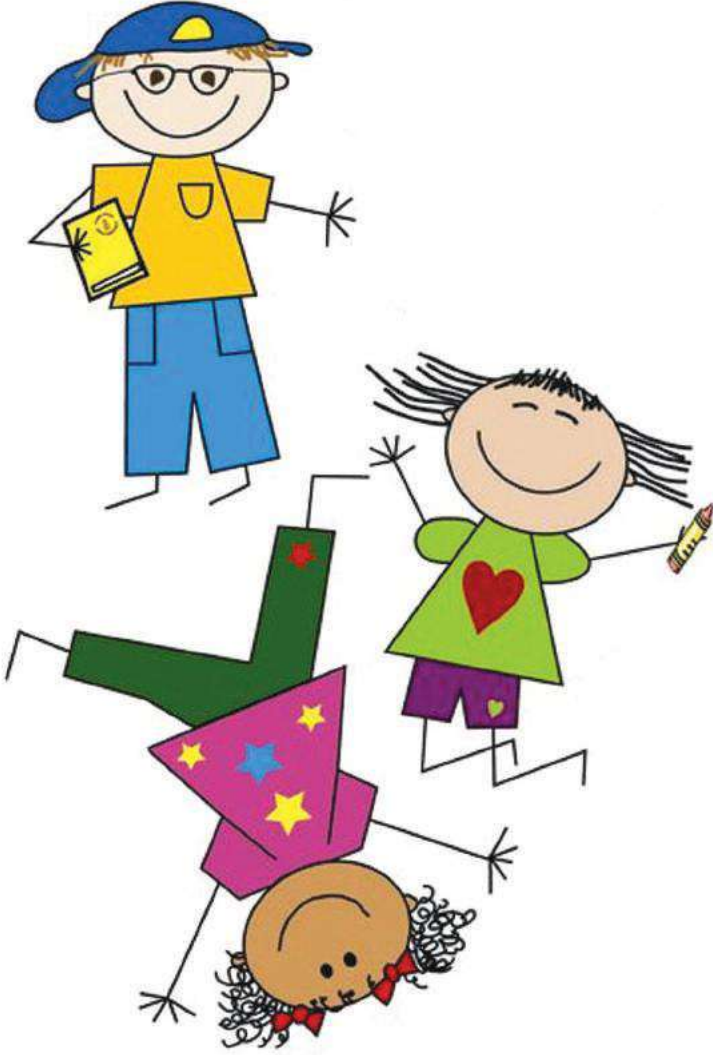
OECD ve Dünya Sağlık Örgütü araştırmalarına göre Türkiye sigara tüketimi artışında Pakistan'dan sonra dünya ikincisi...

OECD ve Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre Türkiye, yüzde 23,8 sigara kullanım oranıyla dünyada ikinci sırada yer alıyor. Türkiye'de erkeklerin yüzde 37,3'ü ve kadınların yüzde 10,7'si sigara kullanıyor. Sigara dumanı çocukların sağlığı ve bebeklerde ve akciğer kalp gibi organların gelişimine zarar veriyor. Türkiye'deki çocukların yüzde 55'i aileleri tarafından pasif içiciliğe maruz bırakılıyor. WHO'nun Tütün Atlası Araştırması'na göre, Türkiye'de çalışanların yüzde 39'u işyerinde pasif içici oldu. Bu oranla dünyada 8'inci sırada bulunan Türkiye'de, restoran ve evlerde, kapalı alanlardaki sigara yasağına rağmen pasif içicilik oranı yüzde 58'e kadar yükseldi. İş yerlerinde sigara içmediği halde sigara dumanına maruz kalan 1 milyon kadın, 4 milyonu erkek, yaklaşık 5 milyon pasif içici bulunuyor. Türkiye 'de her yıl 120bin, her gün yaklaşık 300 kişi sigaraya bağlı nedenlerle ölüyor. Akciğer kanseri ölümlerinin yüzde 90'ı sigaraya bağlı nedenlerle gerçekleşiyor. Kalp ve damar hastalıklarında da sigaraya bağlı ölümler ilk sırada yer alıyor. Sigara içen bir kadının akciğer kanseri olma riski, içmeyen bir kadına göre 1.5 ile 3 kat daha fazladır.



## DÜNYA YASAKLARI

- Kapılar ve pencereler, pembe renkte olmak zorundadır. (Kanada)
- Ağaca tırmanmak yasaktır. (Kanada- Oshawa)
- Bank Street' te Pazar günleri dondurma yemek yasaktır. (Kanada- Ottawa)
- Kadınların toplu taşıma araçlarında çikolata yemeleri yasaktır. (İngiltere)
- Etek giyen erkekler tutuklanır. (İtalya)
- İnek sahiplerinin sarhoş olması yasaktır. (İskoçya)
- Kapınızı çalıp sizden "klozetinizi kullanmak isteyen birini" içeri alamak zorundasınız. (İskoçya)
- Çocukların sigara satın alması yasak, içmesi serbesttir. (Avustralya)
- Patikada sağ elinin üzerinde amuda kalkarak yürümek yasaktır. (Avustralya)
- Pazar günleri pembe pantolon giymek yasaktır. (Avustralya- Victoria)
- Araba kullandığınız zaman gömlek giymek zorundasınız. (Tayland)
- Metroda sakız çiğneyen tutuklanır. (Singapur)
- Evde içki içmek yasaktır. (ABD- Indiana)
- Birinin arkasından konuşmak ve dedikodu yapmak yasal değildir. (ABD- Indiana)
- Berberlerin çocukların kulağını kesmeleri yasaktır. (ABD- Indiana)
- Polisler, ikaz etmek amacıyla köpekleri ısırabilir. (ABD- Ohio)
- Birine yılan atmak yasaktır. (ABD- Ohio)
- Çorbayı höpürdeterek içmek yasaktır. (ABD)
- Lolipop yemek yasaktır. (ABD- Washington)
- Banyoda şarkı söylemek yasaktır. (ABD- Pennsylvania)



## Hayatın Kendisi Bir Oyun

Resa Tüzün

“Bütün Dünya bir oyun sahnesidir. Kadın Erkek bütün insanlarda yalnızca oyuncudur. Her birinin giriş ve çıkış zamanları vardır.”

W. Shakespeare

Her yaştan insan oyun oynama isteği duyar. Oyun oynadığımızda duyduğumuz his, yapmak istediğimiz şeyi yapmak ve olmak istediğimiz kişi olmaktır. Montaigne "Oyun çocukların en gerçek uğraşlarıdır." demiştir. Maria Montessori ise "oyun çocuğun işidir" demiştir. Çocuk tüm gelişim evreleri içinde bir çok kazanım ile birlikte hayata oyun oynayarak hazırlanır, çünkü özgür ve bağımsız bir şekilde oyuna katılır, aynı zamanda saygı duymayı ve sıra beklemeyi öğrenir. Oyun, çocuğun en içten, en gerçek davranışı ve kendini anlatma biçimidir. Frobelin oyunun akıl ve ruh arasında arabulucu ve birleştirici olduğunu, bu yolla çocukların deneyimlerine bütünlük kazandırdığını vurgular. Oyun çocuğun bilişsel, psikomotor, sosyal, duygusal alanlarına hitap ederken, aynı zamanda çocuğunuza neyi ne kadar verdiğinizi de gördüğünüz bir geri bildirimdir. Oyun hem çocuk için hem de yetişkinler açısından önemli bir iştir. Kim kime öykündü insanlar mı hayvanlara, hayvanlar mı insanlara bilinmez. Hayatın kendisi bir oyun, fakat bu oyunu iyi bir ele sahip olanlardan ziyade kötü bir eli iyi oynayanlar kazanır aslında ! Oyun yaşamımızın her anında vardır. “Bütün Dünya bir oyun sahnesidir. Kadın Erkek bütün insanlarda yalnızca oyuncudur. Her birinin giriş ve çıkış zamanları vardır.” W. Shakespeare. Jean Paul “Oyun insanın ilk sanatıdır” der. Dar anlamda oyun, boş vakti değerlendirmek için yapılan eğlendirici bazen de öğretici faaliyetler. “Tribünlere oynamak”, “Ali Cengiz oyunu oynamak”, “Kapı gıcirtısına oynamak” gibi türleri dışında çeşitli oyun türleri vardır: Yaşamımızın her adımında kültürümüzün her evresinde oyun var. Oyun, her şeyden önce gönüllü bir eylemdir. Emirfere bağlı oyun, oyun

değildir. Oyun serbesttir, oyun özgürlüktür. Oyun gündelik veya gerçek hayat değildir. Oyun, bu hayattan kaçarak, kendine özgü eğilimleri olan geçici bir faaliyet alanına girme bahanesi sunmaktadır. Eylemlerimizin içeriği bir çözümlenmeye tabi tutulacak olursa, insanların bütün yapıp-etmelerinin yalnızca oyundan ibaret olduğu sonucuna varılabilir. Önce Homo Sapiens'ten (akıllı insan) oluştuk ,sonra Homo Faber'le (imalat yapan insan) geliştik ve en sonunda da Homo Ludens'e dönüştük (oyun oynayan insan). Oyun, Aristo'nun da belirttiği üzere ekonomik anlamda hiçbir toplumsal etkinlikte bulunmaya zorunlu olmayan insanlara özgü bir eylem olarak, ciddi olan her durumdan ayrılır. Açıkçası ben Aristo'ya bu konuda katılmıyorum, zira tarih boyunca oyun hiçbir zaman gerçek yaşamdan ayrı olmamıştır. Çevreme baktığımda oyunun nasıl oynandığını anlamaya çalışıyorum; elde edilememiş veya ertelenmiş doyumlar aracılığıyla, ya da meslek ettiğinin bir türlü benimsenememesi ile, hiyerarşik düzende veya sosyal statüde bir yerlere gelebilmek için, yeterince dinlenmeyerek, eğlenmeyerek, anlamak için çaba sarfetmeyerek, doğaya saygı göstermeyerek, edebiyatla, sanatla ilgilenmekten vazgeçerek, insanların her geçen gün kendilerine yabancılaştıklarını ve birbirlerinden uzaklaştıklarını görüyorum. Günün sonunda, oyun aslında hepimizi heyecanlandıran ve sosyalleştiren bir etken. Sonuç : İnsan sosyal bir varlıktır, öyleyse insan oyun oynar. Ben bu yazıyı yazarken de Homo Ludens boş durmadı; muhtemelen birçok şarkı dinlendi, danslar edildi, planlar yapıldı, stratejiler oluşturuldu, senaryolar yazıldı, oyunlar oynandı!



# GEZİ GEZİ



## DÖRT ŞEHİR DÖRT MEYDAN



### Plaza de la Catedral, Havana-Küba

Plaza de e la Catedral, Havana'nın merkezi sayılan Eski Şehir'in beş ana meydanından biri. Önceleri bataklık olan alan, daha sonra kurularak savaş limanı olarak kullanılıyor. 1727'de ise Catedral de San Cristobal de La Havana'nın inşa edilmesiyle birlikte Plaza de la Catedral adını alıyor. Medyanın en önemli yapılarından olan Palacio del Conde Lombillo'nun hemen önünde Flamenko dansçısı Antonio Gades'in heykeli bulunuyor. Bu da uzun yıllar İspanyol egemenliği altında kalan şehir İspanyol kültürüne yakınlığını gösteriyor.

### Rynek Glowny Meydanı, Krakov-Polonya

İhtişamlı binaları, devasa büyüklükteki kapalı çarşısı ve eşsiz kiliseleri ile görülmesi gereken bir yer! Meydanda oldukça iri ve muhteşem görünümlü atların çektiği arabaları bulunuyor. Ayrıca bu arabaların sürücüleri şık bir giyime ve oldukça süslü bembeyaz arabalara sahiptirler. Meydanın en ilgi çeken yapılarından biri St. Mary Kilisesidir. Kilisenin kuleleri farklı uzunlukta. Nedeni ise iki mimar kardeşin kilisesinin kulelerini ayrı ayrı tasarımları ve birbirlerine ne yaptıklarını göstermemeleridir. İki adet farklı bitişli kuleleri ile dünyada tek olma özelliği taşımaktadır.



# GEZİ GEZİ



## Staromestske Namesti, Prag-Çek Cumhuriyeti

Prag Eski Şehir Meydanı, 17. yüzyılda Protestan liderlerin idamından 1968'de Sovyet tanklarının saldırılarına kadar birçok önemli tarihi olaya tanıklık etmiş bir yer. Kentin kalbinin attığı ve ruhunun yansıtıldığı Eski Şehir Meydanı'nda görmemiz gereken sayısız yapı ve eser bulunmaktadır. Astronomik Saat ve Eski Belediye Sarayı, 1611 yılından kalma ve bir dönem Franz Kafka'nın da yaşadığı Dum u Minuty Evi, Barok mimari ile inşa edilen ve belediye galerisinin geçici sergilerinin yer aldığı Taş Çanlı Ev, 14. yüzyılda basit bir kilise olarak inşa edilip sonradan önem kazanan Týn Önündeki Meryem Ana Kilisesi, 1415 yılında kilisenin değişim göstermesi için söyledikleri ve yaptıkları için yakılan Hus adına yapılan Jan Hus Anıtı, 1918'de Çekoslovakya'nın bağımsızlık ilanı üzerine yıkılan ve günümüzde tekrar yapılması planlanan Marian Sütunu, Týn Kilisesi'nin arkasında yer alan Ungelt avlusu, Aziz Vaclav'ın tasvir edildiği resimle tanınan Storch Evi, bir dönem komünistler tarafından işgal edilen Golz - Kinsky Sarayı, küçük meydanın ortasındaki kuyu ve veba anıtı olan Male Namesti, burada görebileceğiniz en önemli yapılardan bazıları.

## Piazza del Campo, Siena-İtalya

Piazza del Campo, UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası Listası'ne alınan Siena şehrinin merkezinde yer alıyor.14'üncü yüzyıla tarihlenen meydan, istiridye kabuğunu andıran bir yarım daire şeklinde Toskana bölgesine özgü kırmızı tuğla binalarla çevreleniyor. 102 metrelik Torre del Mangia Kulesi'ne sahip Palazzo Pubblico bu yapıların en bilineni. Yeme içme ve eğlence hayatının dolu dolu yaşandığı Piazza del Campo'nun en belirgin özelliklerinden biri de her noktadan çevreye hakim olunabilmesi



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP



**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ



## Geç Kalmayın!

Boyun, sırt, bel, kalça, diz, ayak ağrıları ve inme gibi  
bir çok hastalık, yetersizlik ve özürlülüklerde  
OrNöRam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezlerine başvurunuz!..

SAGLIKTA  
DOĞRU SEÇİM

Ornöräm - Çapa : 0212 589 69 66

Ornöräm - Şişli : 0212 296 41 82

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

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

# INTEGRAL MEDICINE GROUP

www.integralmedicinegroup.com.tr

**GH** Gazi Hastanesi

Sağlıkta doğru seçim.

www.gazihastanesi.com.tr

T: +90 212 650 18 19

Sultangazi /İstanbul



**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ

www.ornoram.com.tr

T: +90 212 589 69 66

Çapa /İstanbul



## Sağlıkta

# DOĞRU

## Seçim

**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ

www.ornoram.com.tr

T: +90 212 296 41 82

Şişli /İstanbul



**EMAR-MED**

ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.emarmed.com.tr

T: +90 212 585 85 61 - 62

Çapa - Fatih /İSTANBUL

**STAR TEST**

NIŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.startest.com.tr

T : +90 212 219 51 00

Nişantaşı /İstanbul

Bilgi birikimimiz, tecrübemiz, vizyonumuz ve bilimsel araştırma misyonu ile tüm birimlerimizde entegre; tanı, tedavi, yeni teknolojiler ile hizmet vermekteyiz.