

INTEGRAL
MEDICINE **GROUP**

HAZİRAN 2018
Sayı:6

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

HAZİRAN 2018
Sayı: 6

YÖNETİM

Yönetim Kurulu Başkanı	Dr. Yavuz Köseliören
Ceo (Genel Koordinatör)	Prof. Dr. Sami Fikret Tüzün
Finans Yöneticisi	Fatma Köseliören
Satış ve Pazarlama Müdürü	Dilek Kütan
İnsan Kaynakları Müdürü	Rukiye Köseliören

YAPIM-YAYIN

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

KATKIDA BULUNANLAR

Dr. Kayhan Buharalı	Güler Tüzün
Prof. Dr. Ahmet Karacalar	Ecz. Berrin Yorgun Dalgıç
Prof. Dr. Uğur Özbek	Prof. Dr. Reha Yavuzer
Dr. Jan Klod Kayuka	Prof. Dr. Fikret Tüzün
Prof. Dr. Fikret Tüzün	Prof. Dr. Selçuk Mercan
Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul	Prof. Dr. Tayfun Uzbay
Yrd. Doç. Dr. Suat Süphan Erşahin	Adile Özdağ
Dr. Ümit Aktaş	Daniel G. Amen
Uzm. Dr. Ayşegül Demirel	Melisa Ertaş
Prof. Dr. Taner Damcı	Michael Pollan
Dr. Yavuz Köseliören	Fatma Köseliören
Ayşegül Demirsoy	Resa Tüzün
Prof. Dr. Talat Kırış	Metin Karaduman
Uzm. Ecz. Levent Gökgünneç	Dilara Özçoban

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, Haziran 2018

YAYIN TÜRÜ

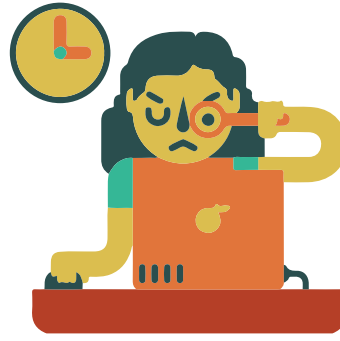
Bu dergi Integral Medicine Group'un süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkelerine dayanan periyodik bir dergidir. 6 ayda bir yayınlanır. Bu dergide yayınlanan ilan, röportaj ve köşe yazısındaki fikir ve görüşlerin sorumluluğu yazarlarına veya görüşü bildirene aittir. Bu dergide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

İLETİŞİM

Fatma Köseliören
fatmakoselioren@gmail.com

11

OKSİDATİF STRES VE SERBEST RADİKALLERİN ETKİLERİ



14

AŞIRI KONTROLCÜ KİŞİLİK

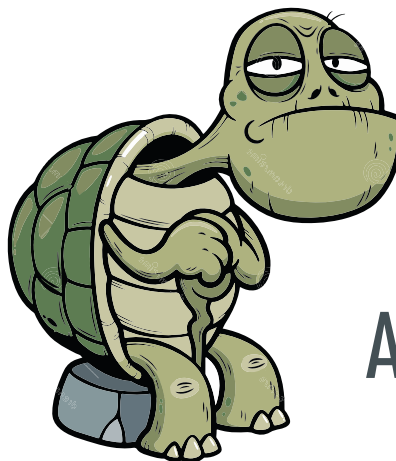
24

BEDEN FREKANSI VE SAĞLIK

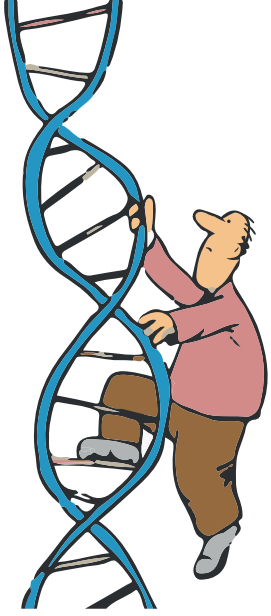


24

DEMANS? ALZHEİMER?

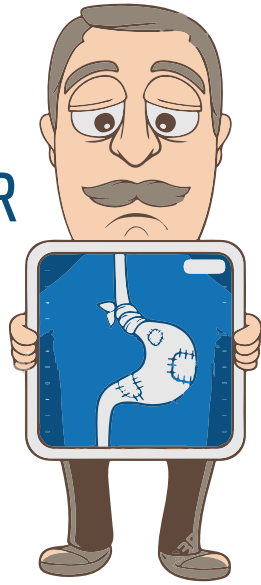


İçindekiler



29 CRISPR YÖNTEMİ SONSUZ HAYAT MI?

33 HELICOBACTER PYLORİ VE MİDE KANSERİ RİSKİ



38 SOSYAL ÇEKİLME HASTALIĞI (HİKİKOMON)



Yüksek Ateş Hastalık Değil Faydalıdır / Dr. Kayhan Buharalı	6
Mikrobesin Eksikliği / Uzm. Ecz. Levent Gökünneç	7
Nadir Hastalıklar ? / Prof. Dr. Uğur Özbek	8
Atipik Pnömoni / Dr. Jan Klod Kayuka	9
Gerilim Tipi Baş ağrısı / Prof. Dr. Fikret Tüzün	10
Oksidatif Stres ve Serbest Radikallerin Etkileri / Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul	11
Çikolata Kisti / Yrd. Doç. Dr. Suat Süphan Erşahin	12
Probiyotikler ve Sağlık / Dr. Ümit Aktaş	13
Aşırı Kontrolcü Kişilik / Uzm. Dr. Ayşegül Demirel	14
Yeme Bozukluğu ve Diyet Yapmak / Prof. Dr. Taner Damcı	15
Ruhsal Yorgunluk / Dr. Yavuz Köseliören	16
Koşarken Ruhun Kanatlanır / Ayşegül Demirsoy	17
Ani Baş Ağrısı ve Anevrizma / Prof. Dr. Talat Kırış	18
Yaşam Enerjisi ve Genç Kalmak / Prof. Dr. Fikret Tüzün	19
Antik Reçeteler	20
Yarın Yok Anı Yaşa / Güler Tüzün	21
Dondurma Mineral Deposu, Mutluluk Kaynağı!	22
Akılcı İlaç Kullanımı / Ecz. Berrin Yorgun Dalgıç	23
Beden Frekansı ve Sağlık	24
Güzelliğin Tanımı: Cilt Güzelliği? / Prof. Dr. Reha Yavuzer	25
Yaş Alırken B12 Vitamin Eksikliği	26
Demans? Alzheimer?	27
Kanserde Erken Tanı ve Likit Biyopsi	28
Crispr Yöntemi Sonsuz Hayat mı?	29
Beynimizdeki Çığlık: Tinnitus	30
Kadınların Beyni Daha Aktif / Daniel G. Amen	31
Dans Etmek Alzheimer Riskini Azaltıyor	31
A Ve C Vitamini Kataraktı Önüyor	33
Helicobacter Pylori ve Mide Kanseri Riski / Prof. Dr. Selçuk Mercan	33
Serotonin Mutluluk Hormonu Değildir / Prof. Dr. Tayfun Uzbay	34
Beta Glukan ile Güçlü Bağışıklık / Adile Özdağ	34
Kolajen ve Gençlik	35
Yaşam Boyu Hareket Yaşam Boyu Sağlık	35
D Vitamini Önemli	38
Sosyal Çekilme Hastalığı (Hikikommon) / Melisa Ertaş	38
İlk Bakışta Aşk	39
Duygusal Özgürleşme Tekniği (Eft)	39
Ne Kadar ve Hangi Antioksidan?	41
Unutmak (Bellek Fonksiyonu)	41
Astaksantin	42
Sosyal Fobi	42
Kas - Kalori	43
Telebaskı	43
Mutluluk Maddi Değerler Değil Sağlıkla	44
Enerji İçecekleri ile Risk Almayın	44
Doğal Beslenme / Michael Pollan	45
Başarının Ortak Özellikleri / Fatma Köseliören	45
Hygge / Resa Tüzün	47
Hareket Et Sağlıklı Ol / Metin Karaduman	48
Altı Şehir Altı Meydan / Dilara Özçoban	49

EDİTÖRDEN



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

HAYATA DEĞER KATMAK

Size iyi gelecek şeyler için kendinize zaman ayırın. Ruhsal yorgunluklarımız bizi fiziksel işlevlerimizden daha çok yıpratır. Keşke dediğimiz şeyler her zaman vardır. Yaşanmasaydı dediğimiz olaylarda anılarda kalmalı tekrar anılmamalı. Sonra kronik yorgun ve mutsuz bireyler oluyoruz. Oysa hayatta ufacık dokunuşlar, mutluluklarımızın kapısını aralar. Sıradışı birşeyler yaratıp, farklılıklardan beslenmek gerekli. İnsanları yakınlaştıracı, ilham veren, kalbe dokunan, biraz deli ve yaratıcı olmalıyız. Düşüncelerimizi özgür bırakarak, yeni fikirlerin gelişmesine izin vermeli ve esnek olmalıyız.

Gençlikte gelecek endişesi, yaş aldıkça geçmişteki pişmanlıklar yaşanır. Önemli olan ise günü yaşamak, anın değerini bilmek ve hayata değer katmaktır. Bireyselleşmek, kendimizle bütünleşmek arzusu, yani tüm yaratıcı kapasitemizi sergileyerek özgünlüğümüzü ortaya koymalı ve kendimizi gerçekleştirmeliyiz. Hedeflerimiz, bizi hayallerimize ulaştıracak merdiven basamakları olmalı....

Yaşam anlardan ibarettir ve akar gider. Düşünmek için durduğumuzda bile hayatı kaçıırız. Yaşama nasıl baktığımız, ona nasıl dokunduğumuz onunla nasıl dansettiğimiz ve ilişki kurduğumuz önemli...

Hayata değer katmak istersen, kalbine inan, dostlarına güven ve sevgine sarıl. Hayata ve kendinize her zaman yeni şanslar verin.



Ayaklarımıza değil, yıldızlara bakmayı unutmayın. Gördüklerimizin ne manaya geldiğini ve evrenin var oluşuna neyin sebep olduğunu anlamaya çalışın. Merak edin ve hayat ne kadar zor görünürse görünsün, her zaman için yapabileceğiniz ve başarabileceğiniz bir şey vardır. Önemli olan vazgeçmemenizdir.

Stephan Hawking

YÜKSEK ATEŞ HASTALIK DEĞİL FAYDALIDIR

Dr. Kayhan Buharalı

Ateş bir hastalık değildir. Ateş vücudun enfeksiyonla savaşmasını ve bağışıklık sisteminin güçlü kalmasını sağlar. Ateş vücut için bir savunma mekanizmasıdır ve faydalıdır. Mikroorganizmaların kana karışması şeklinde olan enfeksiyonlarda, ateşi en yüksek olanların yaşam şansının en yüksek olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.

Vücut ısısının normalin üzerinde olması şeklinde tanımlayabileceğimiz ateş, genellikle çocuklarda görülen bir semptomdur ve ateş kendi başına bir hastalık değildir. Bazı klinik çalışmalarda ateşi düşürülmeyen çocukların düşürülenlere kıyasla daha kısa sürede iyileştiği gösterilmiştir.

Yüksek ateşin faydaları nelerdir?

- * Antikor üretimini arttırmak
- * Akyuvar sayısını arttırmak
- * İnterferon salgısını arttırmak: İnterferon virüslerin hücrelere saldırmasına engel olur.
- * Bakterilerin demirle beslenmesini engellemek.
- * Mikropların üremesini yavaşlatmak.
- * Bağışıklık sistemini güçlendirmek.
- * Vücudun enfeksiyonlara karşı savaşmasını sağlamak.

Normal sayılabilecek vücut ısısı 37,2 ila 37,7 derece arasındayken, bu derecelerin üzerinde görülen sıcaklık ise yüksek ateş olarak değerlendirilir. Fakat çocukların normal sayılan vücut ısısı yetişkinlere oranla daha yüksek tanımlanabilir. Ateşlenen kişinin durumunu değerlendirirken, ateşin yüksekliğinden de ziyade genel durum izlenmelidir. Ateşin ne kadar yüksek olduğu hastalığın ağırlığının göstergesi değildir. Ateşin en sık nedeni basit viral enfeksiyonlardır ve 39-40 derece ateşe neden olabilir. Bazı ciddi hastalıklar ise ateşe yol açmayabilir. Kişi uyku hali, huzursuzluk, solunum zorluğu, yeme içme sıkıntısı yaşıyorsa ve bu durum 24-48 saatten fazla sürüyorsa hasta ciddiye alınmalıdır.



MİKROBESİN EKSİKLİĞİ

Uzm. Ecz. Levent Gökgüneç

Modern insanın yüksek kalorili malnutrisyon durumuyla karşı karşıya olması söz konusu. Yani sürekli (ama boş) kalori alıp vitamin- mineral- esansiyel yağ asidi- aminoasitler vs gibi önemli mikro besin maddelerini yeterince almama durumu. Özellikle büyük şehirlerde ne kadar meyve- sebze ağırlıklı beslenmeye çalışsakta meyve ve sebzelerin yetiştirilme/ elde edilme şartları nedeniyle ne kadar besleyici oldukları ayrı bir soru işareti. Ayrıca

barsak floramızın dengesizliği nedeniyle mikrobesein emiliminde problemler yaşadığımızı düşünürsek gerçekte mikro besin eksikliklerinin tahminimizden daha fazla olması şaşırtıcı değil.



En fazla eksikliğin de D Vitamini, E vitamini ve iyot mineralinde görüldüğü belirlenmiştir. Mineraller ve probiyotikler bu konuda üzerlerinde en çok çalışılan takviyeler, çünkü minerallerin standart tuzlarının emilimlerinin oldukça düşük olduğu biliniyor, probiyotiklerin de etkin olabilmeleri için mide asidi gibi zorlu bir ortamdaki zarar görmeden geçmeleri gerekiyor. Probiyotiklerin farklı bitkisel ekstraktlar ve mikrobesein maddeleri ile yüksek emilime sahip karışımlar halinde hazırlanabileceği ön görülüyor. Bu besin takviyesi dünyasının geleceği olduğu için oldukça sağlam adımlar atıldığı anlamına geliyor. Aslında bedenlerimiz kendini iyileştirme konusunda çok güçlü donanıma sahip. Onarım ve iyileşme konusunda çok başarılı bir sisteme sahibiz bunun sağlıklı çalışabilmesi için de tüm hücrelerin bu prosese katılması gerekiyor. Bu nedenle hücrelarımızın uygun şekilde beslenmesi çok büyük önem taşıyor. Yüksek kaliteli mikrobesein içeriği olan bir beslenme planı ve buna uygun yüksek kalitede besin takviyeleri temel sağlığınız için en önemli öğelerdendir.

NADİR HASTALIKLAR ?...

Prof. Dr. Uğur Özbek

İki Bin kişiden birinde veya daha azında rastlanıyorsa, o hastalık, nadir hastalıktır. Dünyada yedi binden fazla nadir hastalık olduğu biliniyor. Bunların yüzde 75'i çocukları etkiliyor ve erken teşhis edilmeyince yaşam sürelerini kısaltabiliyor. Nadir hastalıkların yaklaşık yüzde 80'i genetik nedenlere bağlı. Yüzde 20'sinin nedeni çevresel ya da bilinmiyor. Ülkemizde akraba evliliklerinin yaygın olması nedeniyle Avrupa ve Amerika'ya göre daha fazla görülüyor.

1. Beyazlaşan Saçlar ve Cilt: Albinizm

Albinizm hastalarında cildimize, saçımıza ve gözlerimize renk veren melanin pigmenti vücutta ya hiç bulunmuyor ya da çok az bulunuyor. Ciltler, güneş ışınlarına karşı tamamen korumadan yoksun olduğundan cilt kanserine yakalanma riskleri artıyor.

2. Engel Olunamayan Tikler: Tourette Sendromu

Halk arasında 'tik' olarak adlandırılan, istem dışı hareketler... Örneğin sık sık göz kırptırma, kafayı sürekli sağa sola sallama, omuz oynatma karşındakinin sözlerini sesli veya kendi kendine sessizce tekrar etme, çeşitli sesler çıkarma hatta kanat çırpma gibi kollarını hareket ettirme gibi upuzun bir listesi var. Tourette Sendromu, kişinin yaşam kalitesini ciddi ölçüde bozuyor. Hastalığın bilinen bir tedavisi yok ancak araştırmalar devam ediyor.

3. Kistik Fibrozis

Çocukların gelişmesine engel olan, büyümelerinin geri kalmasına yol açan Kistik Fibrozis kalıtsal bir hastalık. Üstelik kalıtsal hastalıklar arasında en sık görülenlerden biri. Ülkemizde ise her 3-4 bin bebekten birinde görülüyor. Gen bozukluğu ile ilgili kronik bir hastalık olan Kistik Fibrozis, erken teşhis edilemediğinde çocukların erken ölümüne neden olabiliyor. Tekrarlayan akciğer enfeksiyonları, ishal, beslenme bozukluğu ve pankreas yetmezliğiyle seyrediyor. Yoğun destek tedavisiyle hasta ileriki yaşlara kadar hayata tutunabiliyor.

4. Fenilketonüri

Doğum sonrası bebeğimizin ayak topuğundan kan aldılarsa sebebi bu hastalığa sahip olup olmadığını anlamaktır. Fenilketonüri, kalıtsal metabolik bir hastalık. Hastalıkla doğan çocuklar, pek çok hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinin bileşiminde bulunan fenilalanin isimli maddeyi metabolize edemiyor. Bu nedenle kanda ve diğer vücut sıvılarında artan bu madde ve onun atıkları çocuğun gelişmekte olan beynini harap ediyor. 5'inci ve 6'ıncı aydan itibaren zeka geriliği ve yürüme, oturma gibi becerilerinin gelişmemesine neden olabiliyor. Erken teşhis edildiğinde tedavi edilebiliyor ancak ömür boyu diyetle dikkat etmek gerekiyor.

5. Mukopolisakkaridoz

Çok nadir rastlanan hastalıklar arasında yer alan MPS'nin teşhis edilebilmesi kadar tedavisi de çok zor. Ülkemizde yaklaşık 1000 MPS hastası olduğu tahmin ediliyor. Vücutta enzim üretilmemesi ya da az üretilmesine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkta, parçalanamayan şeker zincirleri vücuttaki hücreler ve dokularda aşırı miktarda ve vücuda zarar verecek boyutta birikiyor ve hücrelerde ilerleyici hasara yol açıyor. Sonuçta hastanın görünümünden fiziksel becerilerine ve zeka gelişiminde bozulmaya dek birçok sorun ortaya çıkıyor.

6. Alveoler Mikrolitiazis

Tüm dünyada en çok Türkler'de görülen tek hastalık! Akraba evlilikleriyle ortaya çıkıyor. Alveoler mikrolitiazis, akciğer dokusunda hava içinde sayısız, minik küçük taşların oluşumu ile kendini gösteriyor. Erken dönemde fazla belirti göstermiyor ve genellikle ilk tanı herhangi bir nedenle çekilen akciğer röntgeniyle konuyor. Hastalığın ileri dönemlerindeki en önemli belirtiler öksürük ve ilerleyen nefes darlığı. Hastalık iyice yaygınlaştığında, bacaklarda şişme, karaciğerde büyüme, karında sıvı toplanması, boyun damarlarında genişleme, tırnak ve dudaklarda morarma gibi sağ kalp yetersizliği bulguları ortaya çıkıyor.



ATİPİK PNÖMONİ

Dr. Jan Klod Kayuka

Atipik pnömoneye farklı bakteriler yol açar. Belirtileri daha hafiftir ve tedaviye kolay cevap verir. Adından da anlaşılacağı gibi, sıra dışı seyredebilir, bu nedenle de geç teşhis edilebilir. Atipik pnömone, üst ve alt solunum yollarını etkileyen bakteriyel bir enfeksiyondur. Bu tip pnömoneye atipik denilmesinin sebebi; farklı bakterilerden kaynaklanması ve normalde tedavi için kullanılan penisiline direnç göstermesidir.

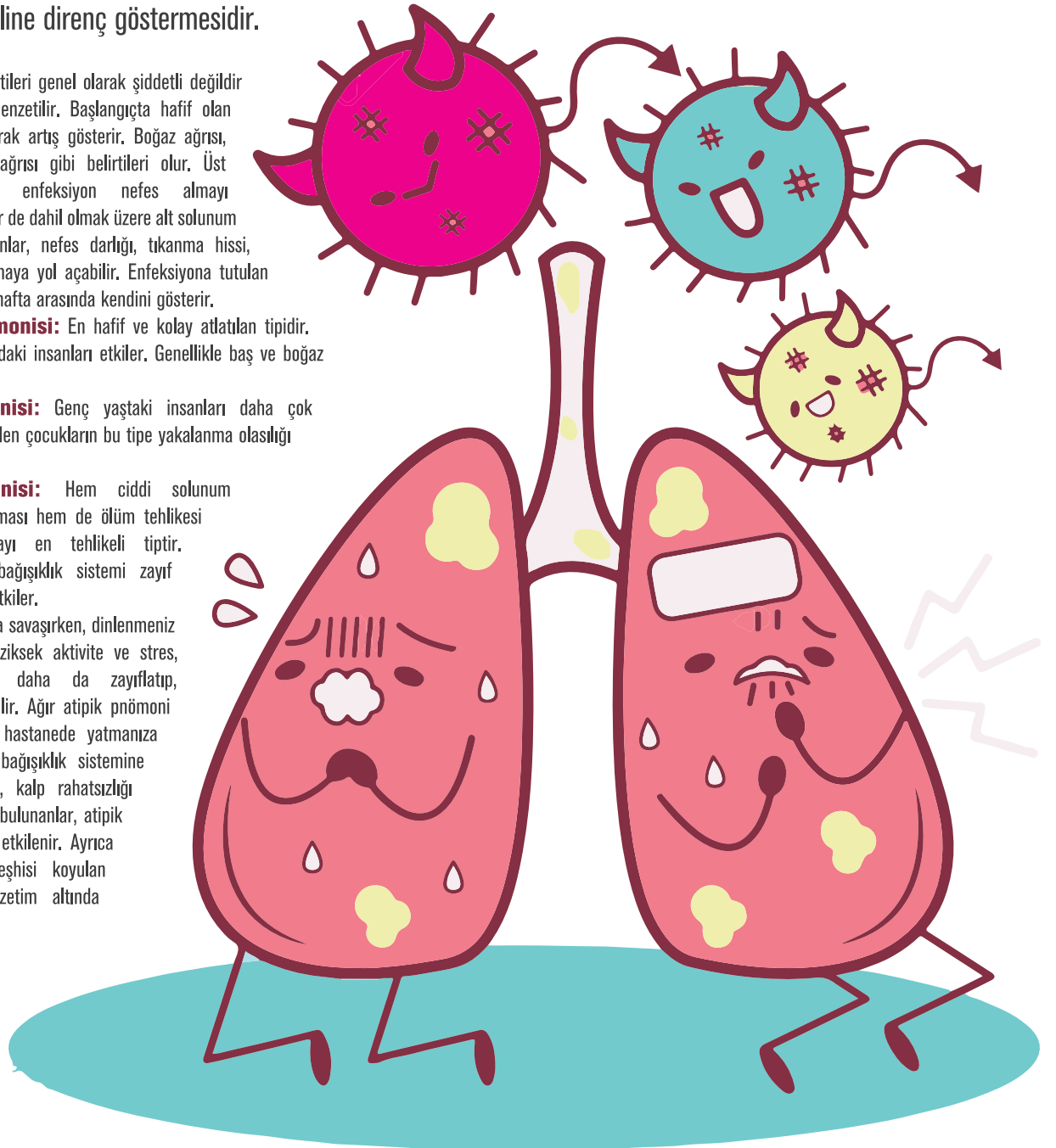
Atipik pnömonein belirtileri genel olarak şiddetli değildir ve soğuk algınlığına benzetilir. Başlangıçta hafif olan belirtiler, kademeli olarak artış gösterir. Boğaz ağrısı, sürekli öksürük, baş ağrısı gibi belirtileri olur. Üst solunum yollarındaki enfeksiyon nefes almayı zorlaştırırken, akciğerler de dahil olmak üzere alt solunum sistemindeki enfeksiyonlar, nefes darlığı, tıkanma hissi, mide bulantısı ve kusmaya yol açabilir. Enfeksiyona tutulan kişilerde belirtiler, 2-3 hafta arasında kendini gösterir.

Mikoplazma pnömoneisi: En hafif ve kolay atlatılan tipidir. Özellikle 40 yaşın altındaki insanları etkiler. Genellikle baş ve boğaz ağrısıyla ortaya çıkar.

Klamidyia pnömoneisi: Genç yaşta insanları daha çok etkilediğinden okula giden çocukların bu tipe yakalanma olasılığı daha yüksektir.

Lejyoner pnömoneisi: Hem ciddi solunum yetmezliğine neden olması hem de ölüm tehlikesi barındırmasından dolayı en tehlikeli tipidir. Çoğunlukla yaşlıları, bağışıklık sistemi zayıf kişileri sigara içenleri etkiler.

Vücudunuz enfeksiyonla savaşırken, dinlenmeniz çok önemlidir. Aşırı fiziksel aktivite ve stres, bağışıklık sisteminizi daha da zayıflatıp, iyileştirmeyi geciktirebilir. Ağır atipik pnömone vakalarında doktorlar, hastanede yatmanıza karar verebilir. Zayıf bağışıklık sistemine sahip olanlar, diyabet, kalp rahatsızlığı veya akciğer sorunları bulunanlar, atipik pnömoneiden daha çok etkilenir. Ayrıca lejyoner pnömoneisi teşhisi koyulan kişiler, hastanede gözetim altında tutularak tedavi edilir.



GERİLİM TİPİ BAŞAĞRISI

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Başka bir hastalıkla ilişkisi olmayan baş ağrıları primer baş ağrılarıdır. Bunlar migren, gerilim tipi ve küme baş ağrılarıdır. Sekonder baş ağrıları ise yüzde 10 oranında görülen, nedeni belli bir hastalığa bağlı olarak, beyin damar hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları, beyin tümörleri, göz hastalıkları, sinüzit, menenjit gibi hastalıkların seyri sırasında ortaya çıkan baş ağrılarıdır.

Gerilim tipi baş ağrısı epizodik ve süregelen olmak üzere iki ana gruba ayrılır. İki ana klinik form ve bunlara, baş ve boyun kaslarında hassasiyet veya kasılmanın eşlik edip etmemesine göre alt gruplara ayrılır. Bazen Migrenle birlikte de görülebilir. Gerilim tipi baş ağrılarının sık görülen formu epizodik olanıdır. **Seyrek epizodlu gerilim tipi baş ağrısı:** yaklaşık olarak ayda 1 günden daha seyrek (yılda 12 günden az) görülür. Seyrek baş ağrısı epizotlarıdır. Ağrı, tipik olarak bilateral, baskılı veya sıkıştırıcı karakterde ve hafif- orta şiddetlidir ve rutin fiziksel aktivite ile kötüleşmez. **Sık epizodlu gerilim tipi baş ağrısı:** En az 3 ay boyunca ayda bir gün veya daha çok, fakat 15 günden daha az görülen ve (yılda 12 gün veya daha fazla ve 180 günden az) bir durumdur, diğer özellikleri aynıdır. **Kronik gerilim tipi baş ağrısı:** Günlük olarak veya çok sık görülen epizodik gerilim tipi baş ağrısından gelişen bir durumdur. Ortalama üç ay boyunca 15 gün veya daha fazla gün görülen baş ağrısı. Başka bir hastalıkla ilişkili olmadığının gösterilmesi önem taşır. Yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkisi olan bir durumdur. İlaç aşırı kullanımına yol açabilir ve bazı olgularda kronik migrenden ayrımı zor olabilir.

Gerilim Tipi Baş Ağrısının karakteristik özellikleri: Basıncı, sıkışma, ağırlık şeklinde, künt ağrı. Günlük aktiviteyi durdurmayacak şekilde orta şiddette ağrı. İki taraflı yaygın görülmesi. Fiziksel aktivite sırasında kötüleşme. Ağrı sırasında bulantı kusma olması. Ses veya ışıktan rahatsız olunması. Frontal, temporal, oksipital veya parietal bölgelerden birinde veya birkaçında birlikte yerleşebilir. Tek taraflı baş ağrısı hastaların %10-20'sinde görülebilir. Bazı hastalarda boyun ve çene ağrısı bulunabilir. Emosyonel stres, gerilim, yorgunluk, uykusuzluk tetikleyebilir veya şiddetlendirebilir. Gerilim tip baş ağrılarının aşırı yorgunluk ve fiziksel efor sonucu zorlanan baş ve boyun kaslarından kaynaklanan ağrıyı uyarıların kortikal ve subkortikal yapıları etkilemesi sonucu retikülospinal yol üzerinden aynı grup kaslarda ortaya çıkan kas tonusu artışının ağrıya neden olabileceği varsayılmaktadır. Akut atak fiziksel veya psikolojik stresle, veya fizyolojik olmayan çalışma koşulları sonucu ortaya çıkabilir. Baş ağrısı tedavisinde sinir blokları ve miyofasial tetik nokta enjeksiyonlarının çok yaygın kullanılmasına rağmen, bu uygulamalarda kullanılan yöntem, farmakolojik ajan ve dozajlarda büyük farklılıklar olduğu ve bu farklılıklara bağlı olarak elde edilen tedavi etkinliklerinde değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bazı çalışmalarda ise lokal anestezi ile kuru iğne ve botulinum toksini ile karşılaştırılmalı çalışılmış ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle ilaç ve fizik tedaviye cevap vermeyen gerilim tipi baş ağrısında nöralterapi ile manuel terapi kombinasyonu düşünülmelidir.



OKSİDATİF STRES VE SERBEST RADİKALLERİN ETKİLERİ



Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

Ekosistemdeki enerji akışında canlılardaki mitokondriler, fotosentezin organik ürünlerini yakıt olarak kullanırlar. Organik ve inorganik maddeler değişime uğrarken, enerji dönüşüme uğrar. Hücresel solunum sonucu açığa çıkan ATP enerjisi hücresel işlevler için kullanılır. Serbest Radikaller, eşleşmemiş bir ya da daha fazla bağımsız elektronu bulunan yapılardır. Reaktiviteleri çok yüksektir. Stabil değildir. Diğer moleküllerden elektron yakalamaya çalışırlar. Serbest oksijen radikalleri, endojen ve ekzojen rekasyonları sonucu oluşur.

Endojen: Aerobik metabolizma kullanan tüm organizmalarda oksijen kullanımının doğal sonucu olarak oluşur. Mitokondriyal elektron transportu, bütün sentez ve degradasyon reaksiyonlarında ve oksidatif fagositoz (Enfeksiyon) reaksiyonlarında serbest oksijen radikalleri oluşur.

Serbest Radikallerin Ömürleri çok kısadır. Serbest Radikallerin Doza bağımlı etkileri vardır. Düşük dozda: Detoks reaksiyonları, immün fonksiyonlar, hücre içi haberleşme olaylarında uyarımlara eden olurlar. Yüksek dozlarda ise: Lipid, protein ve DNA'ya zarar verirler. Hücre fonksiyonlarını bozarlar, hücre ölümüne (nekroz/ apoptoz) neden olurlar.

Serbest oksijen radikalleri (SOR) oksidatif stres kaynağıdır. Yaşlanma serbest radikalleri (SOR) tarafından oluşturulur. Serbest radikaller, dokularda lipid, protein ve DNA ile birleşerek, normal fonksiyonlarını yapamaz hale getirir. Besinler ve mitokondride oksijenin kullanıldığı enerji sistemleri, serbest oksijen radikallerinin (SOR) oluşumuna neden olurlar. SOR reaksiyonları direkt olarak polipeptitleri parçalar. Proteinlerden özellikle glisin, prolin, histidin ve arjinin aminoasitleri Oksidatif Radikallere karşı dayanıksızdırlar. Serbest oksijen radikallerinin neden olduğu toksinler detoks organları tarafından vücuttan uzaklaştırılmaya çalışılmaktadır. Uzaklaştırılmayan toksinler ise bağ dokuda depolanmaktadır. Bağ dokuda biriken toksinlerin organ fonksiyonlarını bozarak sistemler üzerinde oluşturduğu disfonksiyonlar bir çok kronik hastalığın temelini oluşturabilmektedir. Oksidasyon Etkileri yaklaşık olarak yirmibeş yaşlarında başlar, kırklı yaşlarda artarak ilerler ve elli yaşlardan itibaren dramatik bir şekilde çoğalır. Böylece fark edilen bir yaşlanmaya neden olurlar. İnsan vücudunun her hücresinde DNA günde 1000 kez oksidatif hasara maruz kalmaktadır. SOR seviyesi DNA hasarı üzerinden hücre yaşlanmasının şiddetini belirler. SOR moleküllerinin yüzelliden fazla kronik

hastalıkta etkisi vardır. Organların ve cildin yaşlanmasını hızlandırır, kronik hastalıkların ilerlemesine neden olurlar. Bu kronik hastalıklar bedeninin her sisteminde gelişebilmektedir. SOR moleküllerinin yüzelliden fazla kronik hastalıkta etkisi vardır. Organların ve cildin yaşlanmasını hızlandırır, kronik hastalıkların ilerlemesine neden olurlar. Bu kronik hastalıklar bedeninin her sisteminde gelişebilmektedir. Santral sinir sisteminde, baş ağrısı, huzursuzluk, demans, Alzheimer, multipl skleroz, Parkinson, Lokomotor sistemde, fibromyalji sendromu, kronik ağrı sendromları, romatoidartrit, ankilozanspondilit. Bağışıklık sisteminde, enfeksiyonlar, alerjiler, otoimmün hastalıklar, tümoral gelişimler. Cilt hastalıklarından, her türden kronik dermatitler, Gastrointestinal sistemde, iskemik barsak, gıda duyarlılığı, ülseratif kolit, Genitoüriner, sistemde, kronik interstisyel sistit, üreme disfonksiyonları, infertilite, Kardiyovasküler sistemde, aritmiler, hipertansiyon, koroner arter hastalıkları, ateroskleroz. Solunum sisteminde, Takipne, astım, kronik restriktif ve obstrüktif akciğer hastalıklarına neden olabilmektedir.

Bağ dokusunun regülasyonu çeşitli yöntemlerle ve tedavilerle sağlanmaya çalışılmaktadır. Bağ dokudaki toksin birikimi kendisini latent asidoz olarak gösterir. Latent asidozun tedavisi çeşitli infüzyon ve medikal destekler, yeterince ve kaliteli su tüketimi. Asidik metabolitli gıdalardan kaçınma içermektedir. Barsaklarımız, aynı zamanda bağışıklık sisteminin en büyük organıdır. Barsak iç duvarının direncini artırılmasına yönelik probiyotik-prebiyotik gıda takviyeleri ve medikasyonların kullanılması gerekmektedir. Kollojen içeriği zengin besinlerin tüketilmesi bağ dokusunun yeniden yapılandırılmasında katkı sağlayacaktır. Bağ dokusunun temizlenmesinde temel başlangıç noktası detoks organlarının ve tüm vücutta perfüzyonun artırılmasıdır.

Antioksidanlar serbest radikallerin eksik elektronlarını tamamlayarak, onları kararsız durumdan çıkarır ve diğer moleküllere zarar vermesini önler. Bu nedenle detoks mekanizmalarının işleyişinde antioksidanlar önemli yer tutar ve sürekli bir ihtiyaç vardır. Oksidan / antioksidan sistem dengesi özellikle kronik hastalık patolojilerinde önemli bir yer tutar. Tedavi de sorunu doku organ ilişkileri ile bütünsel görmek ve değerlendirmek önemlidir. Ayrıca Serbest oksijen radikallerini vücutta yaptığı etkilerin azaltılmasında ve toksinlerin uzaklaştırılmasında nöralterapi de kullanılabilir.

ÇİKOLATA KİSTİ

Yrd. Doç. Dr. Suat Süphan Erşahin

Rahmin iç kısmını oluşturan ve adet kanamalarını sağlayan endometrium, adet döneminden sonra gelen dönemde 5 mm kadar bir kalınlığa sahip olur. Endometrium adet döngüsü sürecinde, vücuttaki bir takım hormonlar nedeni ile kalınlaşarak, adet döneminden önce 10 – 15 mm kalınlığına kadar ulaşır. Yumurtalıklardan atılan yumurta sperm ile buluşarak döllenirse, 1 hafta kadar bir sürede embriyo rahme ulaşır ve gebelik için hazırlık yapan rahme tutunarak gelişimini sürdürmeye başlar. Yumurtalıklardan atılan yumurta eğer sperm tarafından döllenmez ise, kalınlaşan rahim içi tabakası adet kanaması ile birlikte vajina yolu ile dışarı atılır.

Nedeni kesin olarak bilinmemekle beraber çoğunlukla rahim üzeri ve yumurtalıklar olmak üzere endometrium dokusunun rahim haricinde başka bir bölgeye konumlanması (yumurtalıklar, karnın iç kısmı, rahim üzeri) gerçekleşebilir. Endometrium dokuları rahim içinde sergiledikleri tutumu rahim harici başka bölgelere yerleştikleri zamanda her ay tekrar ederler. Aynı rahim içinde gerçekleşen kalınlaşma gibi, konumlandıkları başka alanlarda da kalınlaşma yaşanır ve kanama ile beraber dışarı atılır. Bu olmaması gereken döküntüler üreme sisteminde bulunan dokuların arasında yapışıklık oluşmasına yol açar ve bu durum çikolata kisti (endometriozis) olarak tanımlanır.

Endometrium dokularının yumurtalıklara konumlanması ve gerçekleşen kanamanın yumurtalıklarda toplanarak neden oldukları kistler çikolata kistleridir. Kistik yapının içinde toplanan sıvının renginin koyu kahverengi olması ve görünümünün çikolatayı andırması nedeni ile bu isim ile anılmaktadır. Kistler yapıları nedeni ile kötü huylu ve kansere yol açan kistler arasında değildir. Daha çok 4-6 cm çaplarında görülen bu kistler, 15 cm boyutlarına kadar gelebilmektedir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Kanama düzensizliği
- Ağrılı adet görme
- İlişkide şiddetli ağrı
- Kısırlık
- Adet kanamalarının sancılı geçmesi
- İdrarda kan fark edilmesi
- İshal veya kabızlık
- Bacaklarda ağrı hissi
- Bel ağrısı
- Sırt ağrısı
- Kasıklarda kronikleşmiş ağrı
- Gebe kalamama
- Vücudun herhangi bir yerinde oluşan morluklar
- Dışkıda kan
- İdrar yaparken yanma hissi
- Adet döneminde gerçekleşebilecek burun kanamaları olarak sayılabilir.

Çikolata kistinin oluşma nedenleri arasında en fazla genetik nedenlerin yer aldığı düşünülmektedir. Çikolata kisti daha çok üreme dönemindeki kadınların %10'unda görülebilmektedir. Kısırlık problemi ile karşı karşıya kalan kadınların %20-40'ında neden, çikolata kisti olarak saptanmaktadır.

Yoğun ağrı ile gerçekleşen adet kanamaları, cinsel birliktelik anında ağrı hissi gibi belirtiler ile ortaya çıkan çikolata kisti bazı vakalarda herhangi bir belirtiyeye yol açmadan da gelişebilir ve tesadüfen bir jinekolojik muayene anında saptanabilir. Genellikle jinekolojik ultrason görüntülerindeki görünümü ile kolayca saptanabilmektedir.

TEDAVİSİ: Çikolata kistlerinin tedavilerinde standart olarak açık ameliyat ya da laparoskopi yöntemi kullanılarak kistin çıkarılması sağlanır. Ancak çoğu doktor ameliyattan önce ilaç tedavisi uygun görerek kistlerin yok olmasını hedefleyebilmektedir. Tedavide bitkisel tedaviler uygulanır. Bunların en başında soğan kürü gelir. Ayrıca zencefil, zerdeçal, papatya, keten tohumu gibi bitkilerden oluşan çeşitli inanışlar vardır. Başarılı olsa da medical ve cerrahi tedavinin yerini tutamaz.



PROBİYOTİKLER VE SAĞLIK

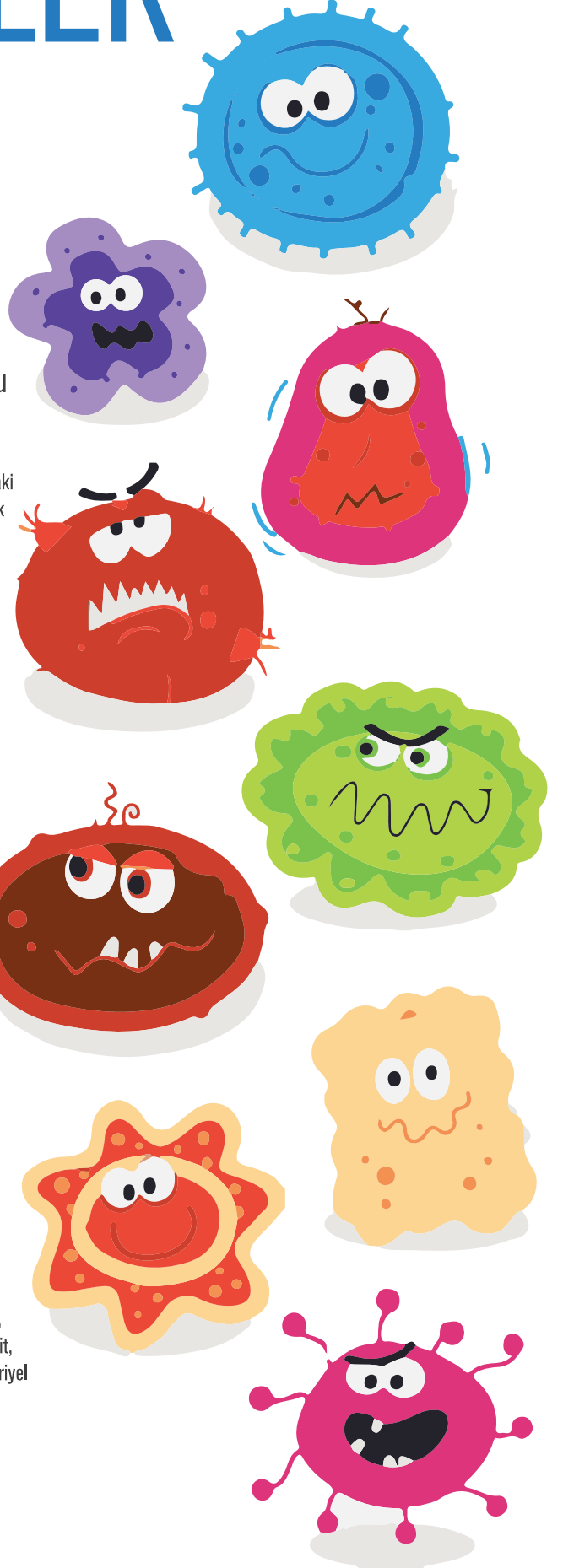
Dr. Ümit Aktaş

Sağlıklı yaşamak istiyorsanız, bol bol ev sirkesi, ev turşusu, ev yoğurdu, evde mayalanmış kefir ve şalgam suyu tüketin! Probiyotiklerinize gözünüz gibi bakın!

Genç bir insanın bağırsağında 800 farklı 100 trilyon bakteri bulunur. Antibiyotikler buradaki dengeyi alt üst eder. Sağlığını koruyan, bağırsaklardaki hasarları onaran dostlarınız yok olmuştur. İyi bakterilerin kontrolünde olmayan kötü bakteriler toksin üretmeye başlarlar. Bu da bağırsak kanseri de dahil olmak üzere birçok sağlık sorununa zemin hazırlar. Zararlı bakteriler ailesine mensup bir organizmanın vücutta fazla miktarlarda bulunması ile bağırsak kanseri arasında bir korelasyon olduğu anlaşıldı. Söz konusu bakteri ne kadar çoksa kolon kanserine yakalanma olasılığı o kadar fazla! Dost bakteriler azaldıkça zararlı bakteriler çoğalmaya başlar. Bağırsak kanserinden korunmak için alabileceğiniz en etkili önlem diyetinizdeki zengin probiyotik kaynaklarını arttırmaktır. Çok gerekmedikçe ve gelişigüzel antibiyotik kullanmayın. Eğer mutlaka antibiyotik almak zorundaysanız, antibiyotik kullanırken muhakkak probiyotik takviyeleri de alın. Antibiyotiklerle beslenen hayvanların etini tüketmekten kaçınm. Şeker içeren ve besin maddeleri açısından son derece fakir olan işlenmiş gıdalardan kaçınm. Bunlar bağırsaktaki zararlı bakterilerin sayısını artırırken, faydalı olanların yok olmasına neden olur. Probiyotikler açısından zengin bir beslenmenin olmazsa olmazı yoğurttur. Yoğurdunuzu kendiniz mayalamalısınız. Mide ilaçlarından mümkün olduğunca uzak durun! Mide asidindeki dengesizlikler sindirimi ve probiyotik dengesini bozar.

Dost Bakterilerin Önemi!...

Probiyotik kelimesi Latince 'yaşam için olan' anlamına gelir. Antibiyotik ise 'yaşam karşıtı' demektir. Antibiyotikleri herkes bilir ama insanların çoğu probiyotiklerden bilhaberdirdir. Bu yüzden, vücudumuzda bizimle yaşayan bu faydalı mikropların önemini, yokluklarında bizi nelerin beklediğini hatırlatmak istiyorum. Bağırsaklarda yaşayan mikroorganizmalar vücudun birçok yaşamsal mekanizmayı kontrol ediyor. Her insanın bağırsak florası kendine özgüdür ve yetişkin yaşlarda yenilen besinlerle şekillenir. Vücudunuzda ne kadar fazla faydalı bakteri varsa hastalıklara karşı o kadar dirençli olursunuz. K ve H vitamini vücudumuzdaki faydalı mikroplar tarafından sentezlenir. Mutluluk hormonu olarak bilinen serotoninin yüzde 95'i bağırsaklarda probiyotikler tarafından üretilir. Probitikler alerjik hastalıkların tedavisinde kullanılır. Kanser yapan maddelerin toksik etkilerini önler, kanserojenlerin vücuda girişini engeller ve kanserli hücrelerin intiharına (Apoptoz) neden olurlar. Probiyotiklerin kaybında sizi bekleyen hastalıklar: Alerjiler, egzama, otizm, kanser, diyabet, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, çocuklarda öğrenme güçlüğü, mantar enfeksiyonları, otoimmün hastalıklar, romatoidartrit, fibromiyalji, artritler, osteorrit, sedef hastalığı, Hashimoto hastalığı, Behçet hastalığı, bakteriyel ve viral enfeksiyonlar.



AŞIRI KONTROLCÜ KİŞİLİK

Uzm. Dr. Ayşegül Demirel

Aşırı kontrolcü olma hali, hem kişi hem de çevresi için büyük sıkıntı yaratabiliyor. Gücün kendinde olduğunu hissettiren kişiler aslında bunu korkularını baskılamak ve çevreye karşı sağlam bir duruş sergilemek için yapıyor. Mükemmeliyetçi olan bu kişiler, her şeyin kontrolleri altında olmasını istiyor. Fakat bu özellikleri kişinin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirirken ciddi anlamda zaman kaybetmesine, dolayısıyla kaygılarının daha fazla artmasına ve dekompanse olmaya neden oluyor.



Bu durum, aşırı kontrolcü davranış kişilik örüntüsü (obsesifkompulsif kişilik bozukluğu) sonucu gelişebileceği gibi, psikiyatrik bir hastalık olan obsesif kompulsif bozukluk (takıntı zorlantı bozukluğu) belirtilerinin bir parçası da olabiliyor. Genetik özelliklerinin yanı sıra yetiştirme koşulları, gelişim çağında yaşanan bazı sorunlar, aile ilişkilerindeki problemler kontrolcü kişilik oluşumunda rol oynayabiliyor. Kontrolcü davranışın temelinde kişinin ruhsal anlamda bir homeostazisyeye erişme isteği var.

Anksiyete yani kaygı doğuracak her durum bu kişilerde kontrolcü davranışını beraberinde getirebiliyor. Aslında bu iki taraflı korkunun olduğu bir durumla açıklanabiliyor. Bazı kaygı ve korkular kontrol davranışını tetiklerken, kontrol davranışının sonunda da yenileri oluşabiliyor. Aslında temelde anksiyeteyi bastırmak için ortaya çıkan kontrolcü davranış her zaman hedefine ulaşamadığı gibi, yeni anksiyete odakları belirebiliyor. Ruhsal yönden dengede olan insanlar herhangi bir korku uyarını ortaya çıktığında bunun tehlikeli olup olmadığını, olumsuz sonuçlanıp sonuçlanmadığını analiz ederek gerektiğinde bu uyarını söndürebiliyor. Fakat ayrıntıda boğulan, ana resmi bir türlü göremeyen kişiler bu nedenle iş yaşamında başarısızlık yaşayabiliyor. Kontrolcü davranışların bireyin sosyal mesleki, eğitim yaşantısını sekteye uğrattığı, kişiler arası ilişkilerde sorun yarattığı, ruhsal durumunda baş edemeyeceği bir sıkıntı oluşturduğu durumlarda destek alınması önem taşıyor.

YEME BOZUKLUĞU VE DİYET YAPMAK

Prof. Dr. Taner Damcı

“Diyet yapmak” deyişi sıklıkla beslenme, sağlıklı beslenme, koşucu veya sporcu beslenmesi terimleri ile karıştırılabilir de aslında tam tersidir. Diyet yapmak sağlığınıza, mutluluğunuza açıkça zarar verir. Spora başlamak her koşulda iyidir. Ancak bu, diyet yapma zihniyetiyle devam ettirilmeye çalışılırsa başarılı olamaz. Diyet yapmak yaşamın kalitesini bozar, günlük performansını azaltır ve hayattan keyif almayı önler.

Günümüz toplumunun diyet sağlık arayışının ana alanlarından biridir. Biraz kilo kaybedip performansını arttırayım derken eline tutuşturulmuş bir listeyle istediği sonucun tersiyle karşılaşabilir. Yaşamına diyet yapma zihniyetinin girişi bazen küçük, bazen de önemli sonuçlara yol açabilecek bir sağlık sorunu olabilir. Sporcu diyetleri, performans artırıcı diyetler ortalıkta uçuşuyor. Diyet yapmak performansımızı, istediğimizi heyecanımızı azaltır, iş verimimizi düşürür. Zihinde sürekli yiyecek düşünceleriyle dolaşan ama onlara dokunmanın yasak olduğu patolojik ve sürdürülemez bir durum yaratır.

Yeme bozuklukları karmaşık ve tedavisi zor bir hastalık grubudur. Eğitilmiş kişilerde bozulmuş beden imajı, yeme bozuklukları için en büyük tetikleyicidir. Toplumun dayatma değer yargılarının, açık veya gizli olarak insan bedenindeki farklılıkların lanetlenmesinin duyarlı bireylerde oluşturduğu yıkıcı bir bozukluktur. Aktivite ile hissedeceğimiz mutluluğu ve sağlık artışını tamamen ortadan kaldırır. Yeme bozuklukları küçük ve önemsiz boyutlarda kalabildiği gibi, anoreksiya nervosa (Kendini şişman görerek, yemekten iğrenme, iskelete dönme) bulimia (Yer yemez tuvalete koşup kusma) ve diğer bozuklukları ileri şekillerini tetikleyebilir. Gıda korkuları, nefretleri, yasak gıdalar, öğün atlama, kendini aç bırakmalar, yağ korkusu, sürekli aç dolaşma gibi kavramlar, davetsiz konuk gibi yaşamın ortasına oturabilir. Ağır halsizlik, depresyon görülebilir. Sonuçta diyet sağlığa ve mutluluğa zarar verir.



RUHSAL YORGUNLUK

Dr. Yavuz Köseliören

Yorgunluk evrensel bir deneyim ama bazı dönemler çok daha yıpratıcı oluyor. Ufukta imkanların tıkalı olduğunu gözlemlemize rağmen kendimizi sürekli dinamik girişimciler olarak konumlandırmak zorunda olmaktan yorulduk. Birey ayrıca sürekli olarak ulaşılabilir olmaktan, aşırı bağlantıda olmaktan da bitkin durumda. Arkadaş çevresi, çocukları, iş arkadaşları için devamlı müsait olmak zorunda, hiçbir bağlantıyı tamamen kesmiyor.

Bu çöküşün yeni çözümler keşfedilebilecek üretken bir ana dönüşmesi için zaman tanımak, farklı yaşama ve çalışma yolları bulmak gerekiyor. Önemli olan kendi kendinizi dinlemeye izin vermek, sürekli kendinizle savaşmaktan vazgeçmek. Yorgunluk her şeyden önce bir duygu anormal olarak algıladığımız bir hal, bir enerji düşüşü. İster ani, ister yavaş yavaş geliyor olsun, birkaç gece iyi uyduktan sonra geçmiyor ve zamana yayılıyorsa, asla göz ardı edilmemeli. Ancak asteni (kronik yorgunluğun tıp dilindeki karşılığı) ile psikasteniyi (ruhsal yorgunluk) birbirinden ayırmak o kadar da kolay değil; Çünkü sadece zihinsel bile olsa tekrar eden stres ve duygusal olarak zorlayıcı olaylar kas gerilimleri gibi bedensel sinyaller olarak kendini gösteriyor. Ruhsal yorgunluk, uyanmayla birlikte görülmeye başlar. Buna asabiyet, konsantrasyon bozukluğu, tamamlanması gereken işlere yönelik bir isteksizlik eşlik eder. Fiziksel bir sebebi olmayan süregelen yorgunluk aslında kaygı nevrozunun belirtisidir. Aslında yaygın olarak görülen bu anksiyete ile savaşmak için kişi düşünceleri, duyguları ve çevresi üzerinde aşırı kontrol oluşturuyor. Bu durum sürekli ve belirsiz süreyle devam etmesi durumunda verimsiz mücadelenin depresyona dönüşme riski yüksek. Bu sebeple ruhsal yorgunlukla mücadele, içimizde neler yaşandığı ve bizi yöneten duyguların neler olduğu konusunda sağduyulu bir gözlem gerektirir. Bir insan zihinsel yorgunluktan şikayet ederken, her şey güç ve hatta zaman zaman ulaşılmaz görülür. Tedavi edilemeyen ruhsal yorgunluk tükenmişlik sendromu ile sonuçlanabilir. Vücutta gerginlik tedirgin uyku, huzursuzluk ve hevesizlik hissi ile karakterize olsada hafıza, konsantrasyon, konuşma, akıl yürütme ve jestler de kısmi bozukluklar gibi tüm sinir sistemi etkilenebilir.



KOŞARKEN 5 RUHUN KANATLANIR

Ayşegül Demirsoy

Koşmak fiziksel ve ruhsal anlamda fayda sağlar. Hareket etmek için yaratılmış bedenlerin durması bize hastalıklar, eklem ağrıları ve depresyon olarak geri döndü. Koşunun 20-25'inci dakikalarından sonra beynin endorfin yani mutluluk hormonu salgıladığı bilimsel olarak kanıtlandı.

Bonn Üniversitesinde yapılan bir araştırmada koşu öncesi ve sonrasında kişilerin beyin grafikleri incelendi. Koşu sonrasında mutluluk hormonunun ciddi şekilde salgılandığı ve bunun yaklaşık 24 saat sürdüğü görüldü. Özellikle açık havada koşu, algınızı değiştirdiği ve odaklanmanıza yardımcı olduğu için zihninizi rahatlatmakta çok etkilidir. Ayrıca yapılan araştırmalar düzenli koşunun yaygın olan kanser gibi ciddi bir hastalığın riskini yarı yarıya azalttığını gösteriyor. Koşan insanların çok daha kolay sosyalleştiği de görülmüştür. Koşmaya başladığınızda her adımınız ile sıkıntılarınızı, korkularınızı, negatif enerjinizi bırakırsınız. Zihniniz bedeninizle birlikte rahatlar, fiziksel ve ruhsal anlamda güçlenirsiniz.

Koşmak size fiziksel olarak neler getirir;

- * Nabızı düzenler, kalp sağlığımız için faydalıdır.
- * Diyabet riskinizi azaltır.
- * Kolesterol seviyenizi düzenler.
- * Kemiklerinizi güçlendirir.
- * Kondisyonunuz çok hızlı şekilde gelişir.
- * Kanser riskini azaltır.
- * Koşan insanların IQ'larının daha yüksek olduğu ve beyinlerini daha efektif kullandıkları görülmüştür.



ANI BAŞ AĞRISI VE ANEVİRİZMA

Prof. Dr. Talat Kırış

Şiddetli baş ağrılarının anevrizmadan kaynaklanabilir ve önemsenmesi gerek. Tanısı kolay olan anevrizmaya zamanında yapılacak müdahale hayat kurtarıyor. Beyin kanamalarının önemli bir bölümü anevrizmadan kaynaklanıyor. Farklı nedenlerle ölenlere yapılan otopsilerde görülme sıklığının %1-5 olarak saptanması anevrizmanın birçoğunun sessiz seyrettiğini gösteriyor. En sık 55-60 yaşında görülüyor. Hastaların % 30 kadarı, 20-50 yaş arasında.

Anevrizmanın kanama ihtimali %1. Bu risk her yıl % 1 artmaya devam ediyor. Anevrizmalarda kanayan her iki hastadan biri yaşamını kaybediyor. Anevrizma yırtığının en tipik belirtisi ani ve şiddetli baş ağrısıdır. Stres veya migren tipi baş ağrıları yavaş yavaş olur. Anevrizmanın yol açtığı baş ağrısını hastalar, birden bire başımda bomba patladı, veya balyozla kafama vurdular kimi de birden bıçak saplandı diye tarif ediyor. Söz konusu belirtileri yaşayan kişi nörolog veya beyin cerrahına gidip, tomografi, MR çekilmesi halinde tanı konabiliyor. Atlandığında ise insan hayatına mal olabiliyor. Bu hastaların % 4'ü 24 saat içinde tekrar kanar. Bir ay içinde ikinci kez kanama ihtimali ise % 30. Her kanamada ölüm riski %50 maalesef. Hastaların %30'u hastaneye ulaşmadan ölüyor. % 1-2 riskle ameliyatları yapabiliyoruz. Hastayı taburcu ettiğimiz anda hastalıkta ilgisi kalmıyor, hiçbir şey olmamış gibi hayatına devam ediyor.



YAŞAM ENERJİSİ VE GENÇ KALMAK

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Yaş alırken çoğumuzun beklentisi dinamik ve formda kalmak. Yapılan/ yapılması gereken bütün biyolojik, radyolojik, psikolojik ve genetik testler genel durumunuzu iyileştirmek amaçlı. Çünkü sağlıklı kalmak formda olmak anlamına geliyor. Elli yaşındayken 60-65'indeki birinin damar yapısına sahip olabilirsiniz. Bu da psikolojik yaşınızın kronolojik yaşınızdan çok daha yüksek olduğunu gösterir.

Genetik yapınız, yaşam biçiminiz ve çevresel koşullar yaşalma sürecinin direnç noktalarınızı belirliyor. Hiç kimse kendini formdan düşmüş, yorgun, stresli, düzensiz uyku problemi yaşayan ve huzursuz hissetmek istemez. O zaman kişi kalp, damar ve beyin sistemini korumaya yönelik önlemleri almalıdır.

İnsanın biyolojik yaşının psikolojik yaşından çok farklı olabileceği bilinen bir gerçek. Öncelikle yaşılırken sigara içmek, hareketsizlik gibi kötü alışkanlıklarınızı daha dengeli bir hayat tarzıyla değiştirmeniz gereklidir. İyi ve sağlıklı yaşalmak için ciddi efor sarfetmeniz gerek. Bunun için alışkanlıklarınızı değiştirmek doğru dengeyi kurmanız gerekir. Örneğin size boş kalori getiren yiyecekler yerine besleyici değeri yüksek yiyeceklerden keyif almayı öğrenmelisiniz. Ayrıca bir an önce gerçek anlamda egzersiz yapmaya başlamalısınız. Egzersiz kaslarınız için çok önemli ama aynı zamanda egzersizin beyinde ve başka organlarda 'trofik faktörler' dediğimiz koruyucu moleküllerin sentezini desteklediği de bilimsel manada kanıtlanmış bir gerçektir. Yediklerinizi dengelemeye, hareket etmeye ve stresi yönetmeye çaba sarf etmelisiniz. Ayrıca sigarayı bırakmak, yüksek tansiyonu, tip 2 diyabeti düzenli doktor kontrolü altında tutarak, önerilen ilaçları kullanarak daha sağlıklı kalmak mümkün. Bunlar vücudumuza, damarlarımıza ve beynimize ciddi zararlar veriyor. Sağlıklı ve uzun yaşam için önemli faktörlerden biri de hayatla ilgili pozitif bakış açısı geliştirmektir. Az ve öz beslenmenin öneminin de altını çizmek şart. Kalori alımını sınırlamak sağlıklı yaşayacağınız süreyi artırır. Sağlıklı ve hafif ürünlerle beslenmek, hareket etmenin zevkini keşfetmek, stresi yönetme yollarını öğrenmek kalıcı motivasyon'un tohumlarını atacak; ayrıca yaşam kalitenizi arttırmak için gereklidir. Yaş alırken sağlıklı ve dinç kalmayı yaşam biçiminiz belirleyecektir.



ANTİK REÇETELER

5

Son yıllarda yapılan araştırmalar, nesilden nesile aktarılan bazı antik reçetelerde gerçeklik payı olduğunu ortaya koyuyor. Journal of the Royal Society Interface'in yaptığı bir araştırmaya göre dünyanın farklı bölgelerinde uygulanan farklı yöntemler incelenmiş ve bunlardan doğru olanlar yayınlanmış.

Örneğin sarılık geçirenlere taze limon yemek iyi geliyor. Ayağımız burkulduğunda veya eklemlerimizden birini bir yere vurduğumuzda sarılan ezilmiş soğan acımızı dindiriyor. Eski Mısır, Çin, Hindistan ve Afrika dahil bütün eski uygarlıklar balı pek çok hastalığı iyileştirmek için kullandı. Öksüren çocuğa yatmadan yarım saat önce bir kaşık bal vermek, gece boyu öksürmeden uyumasını sağlıyor. Sarımsak antiviral, antifungal ve antibakteriyel özellikleriyle bin derde deva. Taze ezilmiş sarımsaktaki allisin maddesinin mikropları öldürdüğü ve bin yıllardır yara üzerine sürüldüğü de biliniyor. Zencefil de modern tıp sayesinde rüştünü ispat eden antik ilaçlardan. Hamilelikte yaşanan bulantı ve kusmaya yan etkisiz tek tedavi aracı zencefil. Bu şifalı kök, kemoterapi dahil mide bulantısına yol açan her hastalık veya tedavinin yan etkisini de ortadan kaldırıyor.



YARIN YOK ANI YAŞA

Güler Tüzün

Dünyanın sonunun geleceğini bilseydik, nasıl davranırdık? Bu süreci sadece kendi bencil isteklerimizi tatmin etmek için mi kullanırdık? Hayattaki en önemli değer nedir?



Çoğunlukla hayatımızı, başka insanların hayatları üzerinden yaşıyoruz ve kendimizi onların yerinde olmayı arzularken buluyoruz. Anı yaşa fikri tarih boyunca var olan bir kavram. Bu sözü milattan önce 23 yılında Horatius söylemiş. Hiç kimsenin bizi geriye çekmesine izin vermememiz, hayatı istediğimiz gibi yaşamamız gerekir. Her gün için, sahip olduklarımıza şükrederek hayatta yapmak istediklerimizin peşinden koşmalıyız. Bir tane hayatımız var ve onu en iyi biçimde değerlendirmemiz gerekiyor. Yarınını göremediğiniz bir zeminde yürümenin yarattığı stres ile nasıl başa çıkılır. İşinize odaklanmıyorsanız, yaptığımız işten mutluysanız kaygan zeminde düşmezsiniz. Bir sonraki gün ne olacağını bilmek bizi bizi ayakta tutan değerlere sıkı sarılmamız ve anı yaşamamız, düşünmekten öte...

DONDURMA MİNERAL DEPOSU, MUTLULUK KAYNAĞI!

Dondurmalar, sütle yapıldıklarından önemli minerallerden biri olan kalsiyumun kaynağıdır. Dondurma, sağladığı mineral değeri dışında iyi bir enerji kaynağıdır. Vücudumuzun enerji üretmesine yardımcı olan karbonhidrat, yağ ve protein açısından dengeli bir yapısı vardır.

Dondurma, içerdiği protein karbonhidrat, yağ, A,D,E,B grubu vitaminleri ve kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi minerallerle yeterli ve dengeli beslenme düzeninde iyi bir alternatiftir. Bir çalışmaya göre günde bir porsiyon dondurma veya tam yağlı süt ürünleri tüketen kadınların yemeyenlere oranla daha kolay kilo verdiği bulundu. Ayrıca dondurmanın mutluluk verdiği de araştırmalar da destekliyor. Dondurmanın beyindeki keyif bölgelerini uyardığı görülmüş ve insanları mutlu ettiği gözlenmiştir. Dünyada en fazla dondurma tüketen ülke ABD, bir insan ortalama 48 kutu dondurma yiyor. Dünyada en sevilen dondurma çeşidi vanilyalı, ikincisi çikolata, üçüncüsü de çileklidir. Türkiye dünyada dondurma tüketme alışkanlığı en düşük ülkeler arasında. Dünyanın en soğuk ülkelerinden biri olan Finlandiya'da kişi başı tüketim 9 litreyken Türkiye'de 3,5 litredir. Kanada'da dondurma yaz mevsiminden daha çok kışları tüketiliyor.



AKILCI İLAÇ KULLANIMI

Ecz. Berrin Yorgun Dalgıç

İlaçlar, hastalıklardan korunma, teşhis ve tedavi için kullanılan kimyasal, bitkisel ve biyolojik ürünlerdir. Belirli dozlarda ve kontrollü bir şekilde kullanınca istediğimiz etkiyi sağlarlar. Fakat ilaçlar zararsız değildir. Yan etkilerin görülmesi de mümkündür. Ayrıca ilaçlarla alınmaması gereken bir besinin alınması ile ilacın etkisizleşmesi mümkündür. Hastaların rahatsızlığına ve yaş faktörlerine göre uygun olan ilaca, uygun süre ve dozda, en düşük maliyetle kolayca ulaşabilmesi "Akılcı İlaç Kullanımı" olarak tanımlanır.

Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre ilaçların %50'si yanlış reçetelenmektedir. Hastaların ise yanlış ilaçlarını yanlış kullanmaktadır. Bu durum, yan etki riskinin artmasından hastalık ve ölüm oranlarının yükselmesine kadar birçok soruna neden olmaktadır. Ülkemiz de yanlış ilaç kullanımı sıralamasında dünyada üst sıralarda yer almaktadır. Bireylerin kronikleşmiş rahatsızlıklarında tek başına tedaviye karar vermesi (sürekli baş ağrısında içilen ağrı kesiciler) saklama koşuluna uygun saklanmayan ilaçların bozulması. Eczane dışından alınan gıda takviyeleri, vitaminler, bitkisel takviyeler, gereksiz ve bilinçsiz antibiyotik kullanımı en sık görülen akılcı olmayan ilaç kullanımı örnekleridir. İlacın hasta birey için etkili, güvenli, uygun ve düşük maliyetli olması akılcı ilaç kullanımının önemli kriterleridir. Muayene sırasında hastaya düşen sorumluluk, kullanmakta olduğu veya en son kullandığı ilacı, alerjik durumunu mutlaka doktoruna bildirmektir. Reçeteyi edindikten sonra ilaçların hangi dozda, hangi sıklıkla kullanılacağı ve hangi koşullarda saklanacağı, ilacın olası yan etkileri ve etkileşimleri doktor ve eczacı tarafından hastaya ya da hasta yakınına tam olarak anlatılmalı ve devamında hasta tarafından doğru şekilde uygulanmalıdır. Hastalar hekim tarafından önerilen miktarda ve sürede, doz atlamadan kullanılmalıdır. İlaç ve ilaç dışı bitkisel takviyeler, vitaminler ve dermokozmetik ürünler mutlaka eczanedan ve doktor önerisi ile alınmalıdır. Eczane dışından alınan bu ürünlerin satılana dek ne şekilde saklandığından, orjinal ürün olup olmadığından ve son kullanma tarihinin değiştirilip değiştirilmediğinden emin olmak mümkün değildir. Tedavi iddia eden gıda takviyelerini doktora danışmadan kesinlikle kullanmamak gerekir. Özellikle kilo verme iddiasıyla internette satılan ürünlerden uzak durmak gerekir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda hareket edildiği sürece akılcı ilaç kullanımını gerçekleştirmiş, hem de bireysel ve toplum sağlığına katkıda bulunmuş oluruz.



BEDEN FREKANSI VE SAĞLIK

Vücudumuzdaki her bir hücrenin, organizmanın sağlıklı olabilmesi için belli bir frekans aralığında olması gerekiyor. Bu frekansları ise parazit, bakteri, virüs gibi patojenler bozuyor. Çevremiz, yediklerimiz zehirli kimyasallarla dolu. Şu anki yaşamımızı bırakıp dağlara çıkıp organik beslenip tüm günümüzü meditasyonla geçiremeyeceğimize göre, yaşam kalitemizi maksimum derecede arttıracak önlemler almalıyız.



İnsan organizmasındaki hücre, doku ve organların her biri, kendine özgü farklı elektromanyetik frekanslar yayıyor. Her şey olması gereken frekans aralığında olduğu sürece "sağlıklı" diyebiliriz. Fakat elektronik aletler, yoğun Wi-Fi'ye maruz kalma, yanlış gıda alımları, stres, hareketsizlik zaman içerisinde frekans ayarlarımızı bozarak hücresel yıkıma sebep oluyor. Hastalığınızı yenen dış bir etkendense, sizin kendi bağışıklık sisteminiz oluyor. Vücudumuz kalıcı zararları onaramazsa kanser, metabolik hastalıklar ve dejeneratif hastalıklar ortaya çıkıyor. Rahatsızlığı frekanslarla tedavi edin, beslenmenizde sizin frekansınızı bozacak gıdalara yer vermeyin. Bilinçli beslenme yaptığımız için önemli bir bölümünü oluşturuyor. Alkali bir ortamda parazit yaşamaz, asidik ortamda yaşayabilir. Bu yüzden tüm uzmanlar beslenmenizi alkali yapmanız konusunda hemfikir. Tüm parazit, mantar, virüslerin ortak bir özelliği bulunuyor; hepsi de pozitif iyon yükü taşıyor. Oysa bir taze elmada veya probiyotikte negatif iyon yükü bulunuyor. Alkali durumun ötesinde bir de sempatik ve parasempatik sistemin durumu da önem taşıyor. Beyninizi sürekli kortizol salgılıyorsa yaydığı dalga boyu da değişiyor. Dalga boyu da yine vücudun frekansı üzerinde etkili oluyor. Yoğun ve stresli bir işe sahip kadın beta dalgası yayıyorsa kilo alması çok muhtemel. Trafikte sürekli adrenalin salgılıyorsanız yine kilo alınması kaçınılmaz. Beslenme önerilerinin yanı sıra yaşam şeklinin de değiştirilmesi gerekiyor.

GÜZELLİĞİN TANIMI: CİLT GÜZELLİĞİ?

Prof. Dr. Reha Yavuzer

Ağırlığımızın yüzde 16'sını oluşturan deri, beden ısıımızın ayarlanmasında rol oynar. Vücut ısıımızın ayarlanmasında derimizin altında toplam uzunluğu 17 kilometreyi bulan damarlarımıza rol alır. Deri yüzeyinde yaklaşık 1000 değişik bakteri yer alır. Derinin her bir santimetrekaresinde 30 milyon ile 300 milyon arası bakteri bulunur.

Bedenimizde yaklaşık 300 milyon hücre derimizde yer alır. Sürekli bir yapım ve yıkım sürecinde olan deri kendini 28 günde bir yenileyerek özelliklerini korur. Bu yenilenme sürecinde dakikada 30 bin hücre ölürek dökülür. Tüm bu görevlerini yerine getiren derinin parlak, canlı, diri görünüme sahip olması ise güzellik için olmazsa olmazdır.

Değişmeyen ve herkes tarafından güzel kabul edilen tek bir ortak nokta var o da deri güzelliği.

Pürüzsüz, nemli, gergin bir yapı, lekesez, parlak, sivilcesiz, gözenekleri belirgin olmayan bir yüzey deri güzelliğinin tanımlayıcıları. Mineraller deri sağlığı ve güzelliği için önemlidir. Selenyum derinin kanser gelişimi açısından ana koruyucusudur. Deniz ürünleri, sarımsak ve yumurta doğal selenyum kaynaklarıdır. Çinko ve bakır deri elastikiyeti ve ince kırışıklıkların önlenmesi açısından gereklidir. Probiyotikler gıdalardaki antioksidan, vitamin ve mineralleri daha çok almanızı sağlar. Bunlar sayesinde daha sağlıklı ve ışıltıyan bir deriye sahip olabilirsiniz.

Probiyotik kullanımı derinin bariyer özelliklerini geliştirir, güneş hasarını azaltır ve nemli kalmasını sağlar. Yeterli su içimi deri sağlığımız için yapabileceğiniz en basit, en kolay ve ucuz yöntemdir.

Günde iki litre düzenli su içtiğiniz takdirde 4 hafta içerisinde derinizin daha sağlıklı ve parlak olduğunu göreceksiniz. Hyaluronik asit gerek kozmetiklerle gerekse enjeksiyonlarla deriye verilerek derinin nemli kalmasını sağlar.

Kendi ağırlığının 1000 katı su tutan hyaluronik asit güzel, parlak ve diri bir cilt için şarttır.



YAŞ ALIRKEN B12 VİTAMİN EKSİKLİĞİ

B12 vitamini insan vücudu tarafından sentez edilemez ve mutlaka dışarıdan besinlerle alınması zorundadır. Hayvansal ürünlerde olup, bitkisel ürünlerde olmayan neredeyse tek besin unsuru B12 vitaminidir.

Günlük B12 gereksinimi 1-2.5 mikrogramdır ve emilim yeri ince bağırsakların son bölümü olan ileum'dur. B12 vitaminin vücuda yeterli miktarlarda alınması için mide sağlığının normal olması gerekmektedir. B12 vitaminin yeterli miktarda emilmesi için hayvansal ürünlerde bol miktarda B12 vitamini bulunması ve midede intrinsek faktör (İF) denen bir glikoproteinin var olması gerekir. Midede İF eksikliğine yol açan kanser ve ülser gibi mide hastalıkları, proton pompa inhibitörleri denilen çok sık kullanılan ülser ilaçları B12 vitaminin emilimini engelleyerek B12 vitamini eksikliğine yol açmaktadır. Ayrıca şeker hastalığı tedavisinde ve insülin direnci olan obezlerde sık kullanılan metformin gibi ilaçlar da kontrolsüz kullandıklarında B12 vitamin eksikliğine yol açmaktadırlar. B12 vitamini beyin ve sinir sisteminin normal gelişimi için çok önemli bir bileşiktir. Ayrıca kan yapımı için de mutlaka B12 vitaminine ihtiyaç vardır. B12 vitamini folik asit ile birlikte kan hücrelerinde DNA yapımını sağlamaktadır. B12 vitamini sinir sisteminde hücreler arasında bilgi iletişimini sağlayan "asetilkolin" adı verilen nörotransmitterlerin üretimini sağlamakta, sinirlerin etrafını çevreleyen kılıflarının duyarlılığını arttırmaktadır. Hücreler arası iletişim sağlanmadığında unutkanlık, demans, konsantrasyon bozukluğu, öğrenme güçlüğü ortaya çıkmaktadır. Sinir kılıfının bozulması durumunda ise el ve ayaklarda uyuşukluk, karncalanma ve huzursuzluk beklenen bozukluklardır.

Yaşılma süreciyle birlikte B12 vitamini emilimi azalmaktadır. Bütün organlarda olduğu gibi mide yapı ve fonksiyonları da bozulduğu için B12 vitamini emilimi güçleşmektedir. Ayrıca gelişigüzel kullanılan antiülser ilaçları ile metformin gibi ilaçlar B12 emilimini bozmaktadır. İlerleyen yaşla emilim güçleştiği gibi, emilen B12 vitamini ve folik asidin dokusuna ulaşması da zorlaşmaktadır. Demans ve Alzheimer hastalığı olan kişilerde B12 ve folik asit düzeylerinin azaldığı ve kanda homosistein miktarında artış olduğu gösterilmiştir. B12, folik asit ve B6 vitaminleri vücutta ortaya çıkan homosistein yararlı bir aminoasit olan metiyonine dönüşmesini sağlarlar. B12 eksikliğinde kanda fazla miktarda homosistein birikir. Homosisteinin damar sağlığı için zararlı olduğu, kalp krizi riskini artırdığı, beyin ve sinir sağlığına olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir. Algılama, idrak, konsantrasyon, öğrenme gibi nörolojik ve psikolojik fonksiyonları olumsuz etkilediği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Gıdaların işlenmesi, saklanması, kesilmesi, pişirilmesi vitamin, mineral, antioksidan ve fitobesin miktarını oldukça azaltmaktadır.

Doğal işlenmemiş ve bütün bitkisel besinler en değerli vitamin kaynaklarıdır.

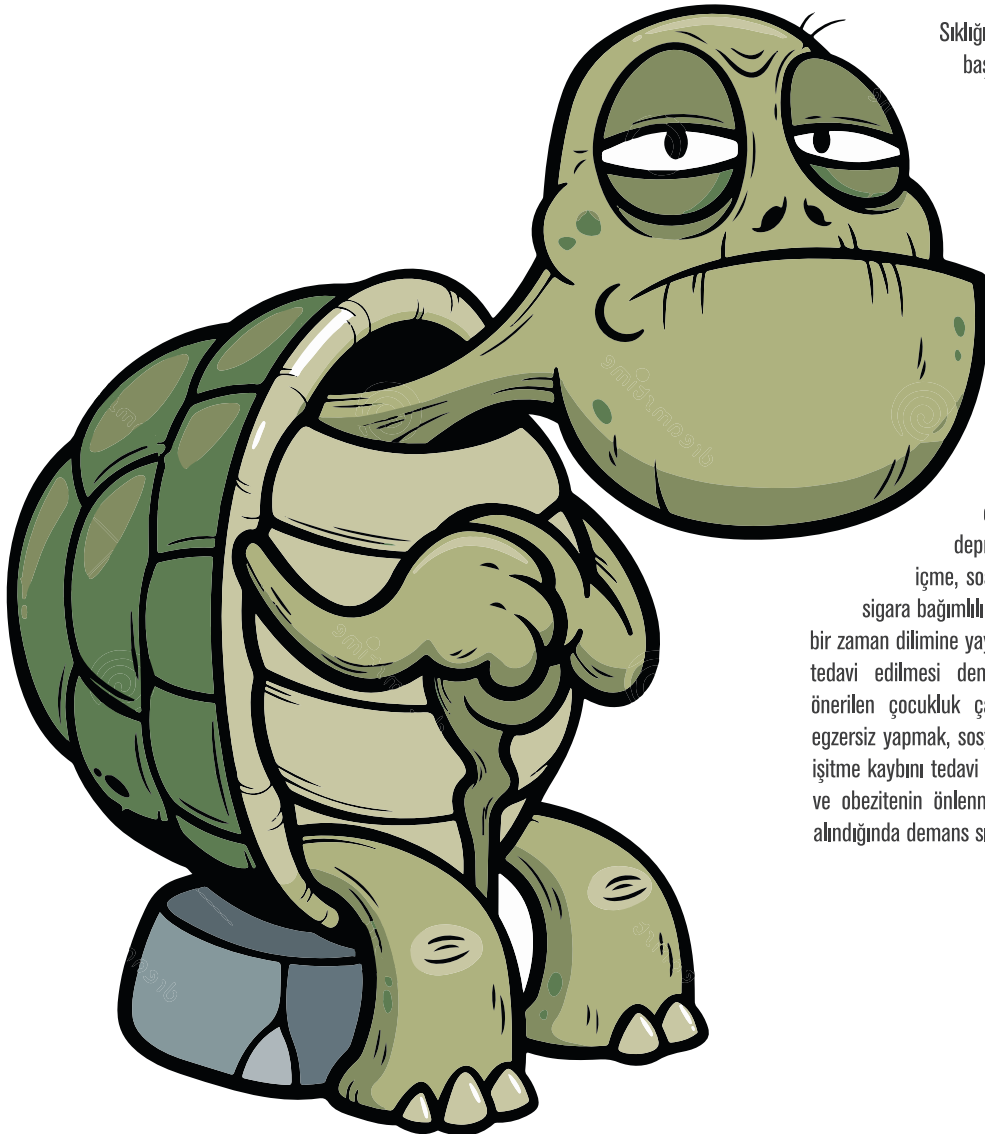
B12 Vitamin Eksikliği Tedavisi ?

B12 vitamini hap olarak veya enjeksiyon (kas içi) şeklinde alınabilmektedir. Mide problemleri olanlarda bazen B12 vitamini eksikliği, demir eksikliğiyle birlikte olabilmektedir. B12 vitamini ile birlikte demir tedavisi bu tür olgularda gereklidir. Yaş ilerledikçe anemi daha sık olarak ortaya çıkar. Aneminin en sık sebebi başta demir eksikliği ve B12 vitamini olmak üzere beslenme bozukluğudur. Diğer anemi ise kronik hastalık anemisisidir.



DEMANS? ALZHEİMER?

65 yaş üzeri toplumun yüzde 5'ini etkisi altına alan, 85 yaş üzeri kişilerin yüzde 30'unu etkileyen demans hastalıkları ve bu hastalıkların en sık görüleni Alzheimer, toplum sağlığı için çok önemli bir tehdit. 65 yaşından önce başlayan demanslara genç başlangıçlı demanslar adı veriliyor. Altta yatan farklı patolojiler olmakla beraber en sık nedeni Alzheimer hastalığı.

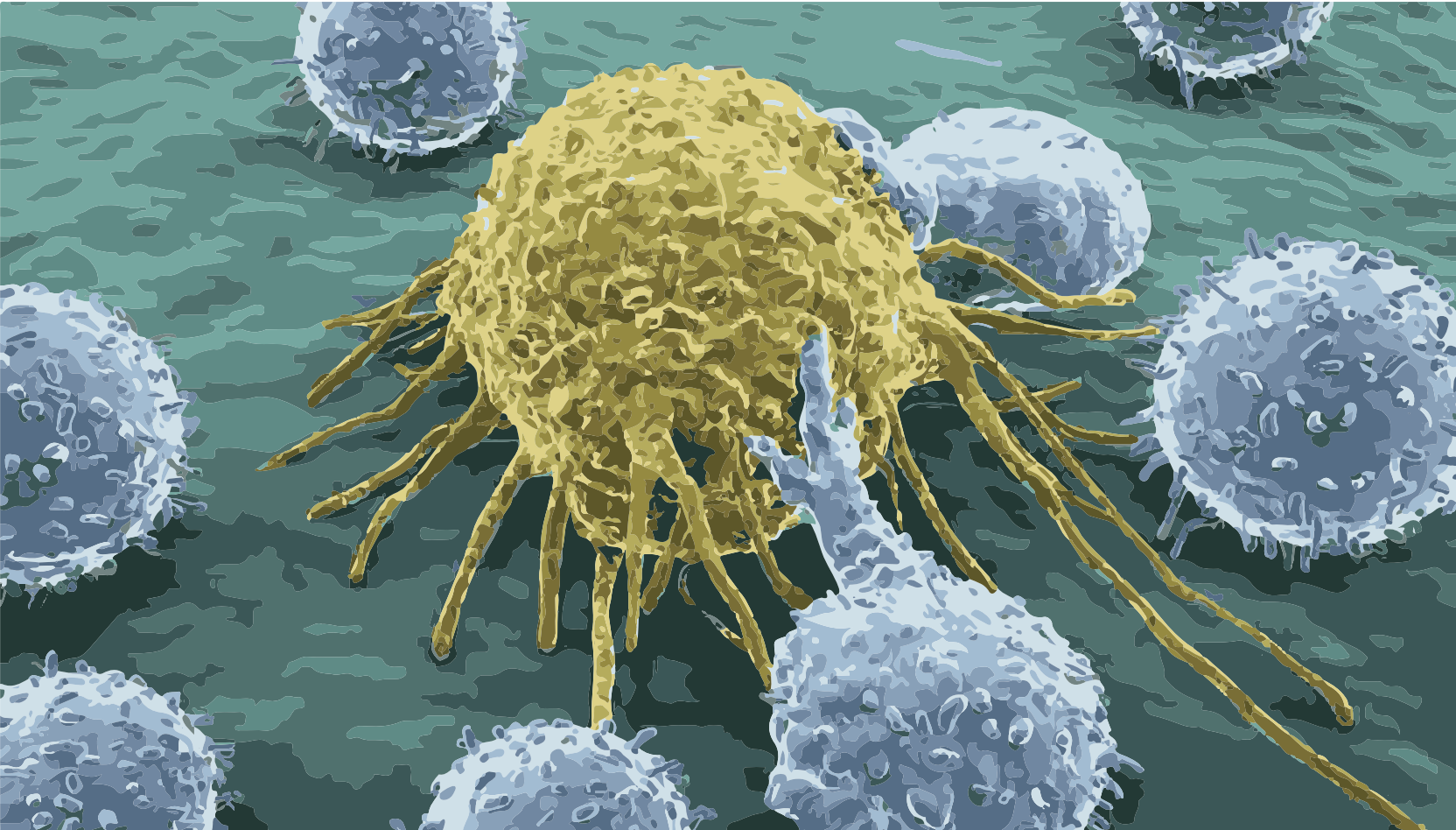


Sıklığı tüm demansların yüzde 5-10'u kadar. Erken başlama yaşı nedeniyle tanı güçlüğü olabilen bu demanslar sıklıkla başta depresyon olmak üzere çeşitli hastalıklarla karıştırılıyor. Yapılan ve uluslararası uzmanlardan oluşan bir komisyonun çalışmasında demansların 1/3'nün önlenilebileceği bildirildi. Daha önce bilinen risk faktörlerine ek olarak işitme kaybı ve sosyal izolasyon (yalnızlık) da önemli risk faktörleri arasına sokuldu. Erken yaşlarda Alzheimer'a dair farkındalık eğitimleri koruyucu faktör olarak öne çıkarken orta ve ileri yaşlardaki risk faktörleri ise şöyle: Orta yaşta hipertansiyon, obezite ve işitme kaybı, ileri yaşta, depresyon, diyabet, fiziksel hareketsizlik, sigara içme, sosyal izolasyon. Çoğu faktör dönemsel olsa da, sigara bağımlılığı ve hipertansiyon gibi risk faktörleri de geniş bir zaman dilimine yayılabilir. Orta ve ileri yaşta hipertansiyonun tedavi edilmesi demans eğilimini azaltabilir. Alzheimer için önerilen çocukluk çağında eğitimin daha fazla olması, düzenli egzersiz yapmak, sosyal iletişimin devam etmesi, sigarayı bırakma, işitme kaybını tedavi etme, depresyonun tedavisi, diyabetin tedavisi ve obezitenin önlenmesi bulunuyor. Risk faktörleri kontrol altına alındığında demans sıklığı yıllarca geciktirebilir.

KANSERDE ERKEN TANI VE LİKİT BİYOPSİ

Kanser vücudun herhangi bir yerindeki anormal hücrelerin kontrolsüz büyümesi ve çoğalmasıdır. Erken Tanı hayati önem taşır. Erken tanı için en önemli yaklaşım, hastadan alınan kapsamlı sağlık öyküsü, fizik muayene ve amaca yönelik doğru tarama testleridir. Tarama testleri, kesin olmamakla birlikte, septomlar ortaya çıkmadan önce bir kanserin var olma ihtimalini araştırmamızı sağlar. Tanısı erken konduğunda kanserin tedavisi mümkündür ve seyri de iyi olacaktır. Ancak kanser erken evrede pek belirti vermediğinden veya belirtileri çok genel olduğundan genellikle geç dönemde tanı konur.

İngiltere’ de yapılan bir çalışmada kanser tanısı alan kişilerin üçte birinin önceden hiç doktora gitme ihtiyacı duymadığı tespit edilmiştir. Türkiye’ de en yaygın olarak görülen kanser türleri erkekte akciğer, prostat, mesane, ve kolon iken kadında meme, tiroid, kolon, mide ve uterus kanserleridir. Kanser varlığının doğrulanması, farklı tanı testleri gerektirir. Akciğer, kolon gibi kanserler sıklıkla hastalığın geç aşamasında teşhis edilir. Son 10 yıl içerisinde moleküler biyoloji alanında bir teknoloji devrimi yaşandı. Günümüzde, tek bir DNA molekülünü incelemeyi sağlayan PCR (polimeraz zincir reaksiyonu) yöntemleri rutin uygulamalara indi. Bu şekilde tümör hücrelerinden kana karışan hücre dışı DNA moleküllerini inceleyerek söz konusu tümörün genetik/ epigenetik yapısını inceleme şansına ulaşıldı. Tüm bu gelişmeler kişiselleştirilmiş tıp alanında çığır açma potansiyeline sahip yeni bir uygulamanın hayal olmaktan çıkıp günlük hayatımız içerisine girmesini sağladı. Hasta kişilerden alınan kandan kanser belirteçlerinin taranmasına olanak sağlayan bu yöntem “likit biyopsi” olarak adlandırılmaktadır. Bu yöntemde vücut içine veya doku içine girmeden, sadece az miktarda kan alınarak istenilen tüm kanser belirteçleri taranabilecektir. Ana hedef vücudun herhangi bir yerinde oluşan tümör dokusundan salınan DNA parçalarının yakalanmasıdır. Bu DNA parçaları “hücre- dışı dolanan tümör DNA” olarak adlandırılmaktadır. Yakın gelecekte genetik mutasyonlar ve epigenetik izmalar yalnızca kanserin erken tanısında ve tarama programlarında kullanılmakla kalmayacak, aynı zamanda her birey için kanserin nasıl ilerleyeceğinin ve tedaviye nasıl yanıt vereceğinin öngörülmesini de sağlayacaktır. Özellikle akciğer, meme kolon kanseri ve malign melanomda öne çıkan hedefli tedavi protokollerinde son zamanlarda PDL-1 proteininin tümör dokusundaki varlığı yeni bir hedefin tanımlanmasını sağlamıştır. Çeşitli kanser türlerinde PDL-1 artısının hastanın immuno-terapiye iyi yanıt vermesini sağladığı gösterilmiştir.



CRISPR YÖNTEMİ SONSUZ HAYAT MI?

Her canlının hücresinde DNA molekülü var. DNA molekülü her insanda farklı fiziksel/ ruhsal özellikler veren genleri taşıyor. Anne babadan gelen farklı iki DNA'nın çocukta birleşip kaynaşmasıyla oluşan yeni DNA'YI basitçe insanın "kullanma kılavuzu" gibi düşünebilirsiniz. "Kullanma kılavuzunda" hatalı, atlanmış, silinmiş yerler varsa, bu hatalar doğum sonrası kişide baş gösteriyor. Kiminde alerji, renk körlüğü gibi basit şekilde; kimindeyse kalp kas yetmezliği gibi ölümcül hastalıklar şeklinde görülebiliyor.

DNA'mız hayat boyu çevresel koşullar nedeniyle yıpranabiliyor, yiyip içtiklerimiz, hava kirliliği, enfeksiyonlar, yaşlılık gibi faktörler nedeniyle değişikliğe, kırılmaya, bozulmaya uğrayabiliyor. Genetik bilimi onlarca yıldır, DNA'yı anlamaya çalışıyor. Ancak DNA'ya müdahale etmek, karmaşık, çok uzun zaman alan bir süreçti. Ayrıca canlı insan DNA'sındaki çalışmalar da çok sınırlıydı. DNA makası diyebileceğimiz Crispr ile, laboratuvarlarda yıllar alan zorlu çalışma süreçleri birkaç haftaya indi. Crispr ile DNA'lar da hatalar düzeltilebiliyor. DNA'ya yeni genetik özellikler kolayca eklenebiliyor. Bu, şu demek: Her türlü hastalığın yok olması, sipariş bebekler ve sonsuz gençlik! Genetik mühendisliğin eski tekniği DNA'daki yanlışları "silgi ile silmek" gibiyse crispr yöntemi "tipeks" ile düzeltmek gibidir. Örneğin insan DNA'sının içerisine saklanarak, bizi öldüren tüm virüsler bu yöntemle yok edilebiliyor. 2016'da HIV virüsü üzerinde ilk kez denendi. Crispr yöntemi ile enjekte genler düzeltilerek yerine konuldu. HIV'li hücreler, yüzde 99 oranında enfeksiyondan arındı. Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) tarihinde ilk kez bir kanser aşısını onayladı. Aşının özelliği, tümör hücrelerini, yerleştiği organa bakmaksızın bulup yok etmesi. Bu demektir ki yakın zamanda binlerce hastalık tedavi edilebilecek. Crispr, önceleri aile içinde ölümcül olabilecek kalıtsal bir hastalığı yok etmek için kullanılacak. Crispr 'nin alanı sadece tıpla sınırlı değil. Harvard Medical School araştırmacıları, piste koşan bir yarış atının görüntülerini, bakterinin DNA'sına gizlediler. Böylece bakteriler ve canlılar içerisinde bizim adımıza bilgi depolanabildiği kanıtlandı. İleride yağın yağmurunu, topraktaki kirlilik ve ilaç miktarını kaybeden, veri depolayan bakteriler üretilebilecek. Crispr yönteminin bir ucu da "sonsuz gençliği" ilgilendiriyor. Yaşlanmayı durduracağı kesin. Her gün dünya genelinde ölen 150 bin kişinin üçte ikisi yaşlılıktan yaşama veda ediyor. DNA'nın içindeki telomer aşınmaları ve direkt yaşlanmaya yol açan genler bundan sorumlu. Crispr ile bizdeki yaşlılık genlerini çıkarıp, bunlarla değiştirebiliriz.



BEYİNİMİZDEKİ ÇIĞLIK TİNNİTUS

Tinnitus bir başkası tarafından duyulmayan kişiye özel olarak hissedilen rahatsız edici bir duygudur. Tinnitus çok kez uğultu, çınlama, ısıklık sesi, zonklama ya da gürültü olarak ifade edilir. Su ve rüzgar sesine benzetenler de vardır. Tinnitus, kulak veya kulak dışı hastalıklardan ileri gelebilir.

Zonklayıcı nitelikte olan kulak çınlamaları damar hastalıklarından ileri gelebilir. İç orta ve dış kulağa ait olan hemen tüm hastalıklar kulak çınlamasına neden olabilir. Kulak dışı çınlamaların başında akustik travmalar gelir. Diğerleri ise hipertansiyon, şeker hastalığı, kolesterol yüksekliği, kafa travması, hipertiroidi, alerji, psikolojik sorunlar, B12 vitamini eksikliği, çinko ve demir eksikliğidir. Psikolojik kökenli tinnituslar genelde depresyon ve anksiyete kaynaklıdır. Akustik travma, aşırı gürültüden ötürü oluşan iç kulak travmasıdır. Akustik travma, çınlamanın yanı sıra sağırlığa dahi yol açabilir. Bir çeşit gürültü kirliliği olan akustik travmalar hayatın her alanında vardır. Akustik norinom kulak sinirinden menşee alan bir tümör olup sürekli ve şiddetli bir kulak çınlamasına yol açar. Zonklayıcı vasıfta olan kulak çınlamalarının büyük kısmı damar kökenli olup bir anevrizmadan ileri gelebilirler.

Kulak çınlaması nasıl tedavi edilir ve ne yapmalıyız?

Öncelikle tedavide çınlama baskılanmalıdır. Bu yöntem, başka bir ses ya da müziğe yoğunlaşarak çınlama sesini perdelemeyi hedefler. Bir masa saati ya da hafif tonda bir müzik bu amaç için iyi seçeneklerdir. Bu amaçla ilaçlardan hiçbiri kesin bir çözüm sağlamaz. KBB ve dahiliye uzmanına başvurun. Gürültüden uzak durun. Hipertansiyon varsa regüle edin. Tuzu azaltın. Spor yapın.



KADIN BEYİNİ DAHA AKTİF

Daniel G. Amen

Journal of Alzheimer's Disease' de yayımlanan yeni bir araştırma raporuna göre bugüne dek yapılan en geniş kapsamlı ve en fonksiyonel beyin taraması gerçekleştirildi ve bu çalışma, kadın beyini ile erkek beyini arasındaki farklılıkları da ortaya koydu. Araştırma her iki cinsiyetin de Alzheimer gibi beyin hastalıklarına yakalanma açısından sahip olduğu riskleri de karşılaştırmayı sağladı. Araştırmaya göre kadınların beyin aktivitesi, erkeklerin beyindeki belli bazı bölgelerin aktivitesinden bile fazla ! Bu da Alzheimer hastalığından, anksiyete, depresyon gibi hastalıklardan kadınların ayrı erkeklerin ayrı oranda etkilendiğini açıklıyor. Hastaların cinsel ve psikolojik farklılıkları yardımıyla, beyin Alzheimer hastalığı üzerindeki yaptırımları açığa çıkarmak daha iyi anlayabilmeyi sağlamaktır.

DANS ETMEK ALZHEİMER RİSKİNİ AZALTIYOR

Önceden sanıldığı gibi aksine, bulmaca çözüme ve benzeri uğraşlar Alzheimer gelişimini önlemede düşük etkinliğe sahip. Albert Einstein Tıp Koleji' nin yaptığı çalışmada henüz hangi dans türünün daha etkili olduğu hakkında bir bulgu yok. Fakat dans edebilmek için birbirinden ayrı çalışan farklı beyin düzeneklerinin devreye girmesi gerekiyor. Bu düzenekler aynı anda kinestetik rasyonel, müzikal ve emesyonel işlevlerin eşgüdümü gerektiriyor. Alzheimer gelişimini durdurmasının sebebinin bu eşgüdümsel beyin çalışması olduğu düşünülüyor.





TIBBİ HİZMETLER

- * İÇ HASTALIKLARI
- * ÇOCUK HASTALIKLARI
- * GENEL CERRAHİ
- * KADIN DOĞUM
- * ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ
- * FİZİK TEDAVİ
- * KULAK-BURUN-BOĞAZ
- * NÖROLOJİ
- * GÖZ HASTALIKLARI
- * ÜROLOJİ
- * PLASTİK CERRAHİ
- * LAZER EPİLASYON
- * CİLDİYE (DERMATOLOJİ) RADYOLOJİ
- * ANESTEZİ ve
YOĞUN BAKIM MİKROBİYOLOJİ
- * DİŞ HASTALIKLARI
- * PSİKİYATRİ
- * ONKOLOJİ

TANI HİZMETLERİ

LAZER EPİLASYON, EKG-EFORLU EKG, EKOKARDİYOĞRAFI,
TANSİYON RİTİM HOLTER, BÖBREK TAŞ KIRMA,
ÜRODİNAMİ-ÜROFLOW, BİYOKİMYA LABORATUVARI,
PATOLOJİ LABORATUVARI, GASTROSKOPİ LABORATUVARI
KOLONOSKOPİ LABORATUVARI, EEG-EMG LABORATUVARI,
CHECK UP MERKEZİ PLASTİK CERRAHİ,
DİABET MERKEZİ

SAĞLIKTA
DOĞRU SEÇİM

SGK ANLAŞMAMIZ VARDIR...

Gazi Hastanesi

Yunusemre Mah. İsmetpaşa Cad. No. 2
Sultangazi / İSTANBUL

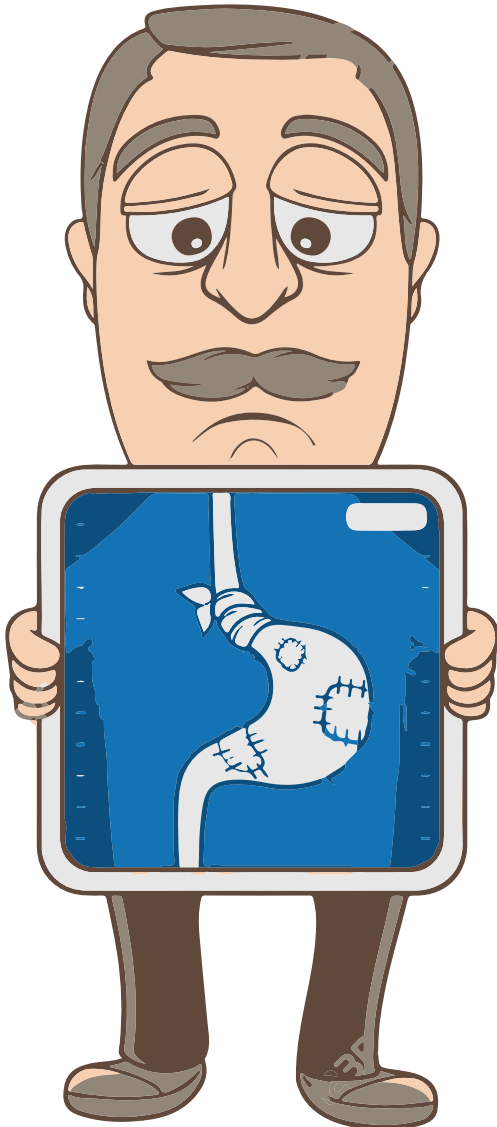
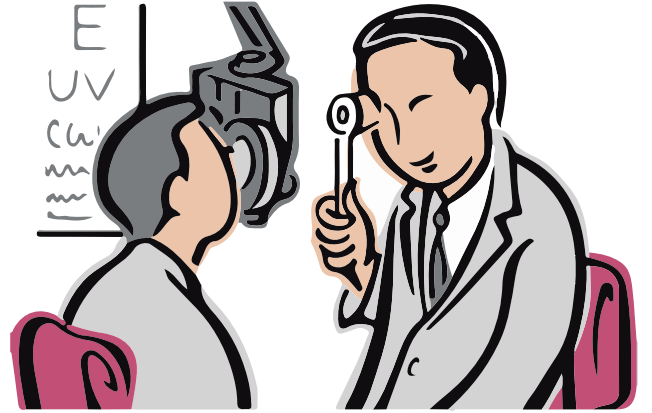
Tel.: 0212 650 18 19 (Pbx)

Fax: 0212 419 12 12

www.gazihastanesi.com.tr

A VE C VİTAMİNİ KATARAKTI ÖNLÜYOR

A vitaminin göz sağlığı açısından mucizevi etkileri vardır. Görme kalitesini artırır, korneayı korur, göz bebeği yüzeyini parlaklaştırır ve gece körlüğü, glokom, katarakt, yaşa bağlı makuladejenerasyonu gibi göz hastalıklarının etkilerini en aza indirir. Fakat C vitaminin göz sağlığı üzerindeki etkileri de azımsanmayacak ölçüde değerli. Araştırmalar; C vitamininin, katarakt oluşumu riskini azalttığını gösterdi. Bu sebeple özellikle 40 yaşından sonra C vitamininden zengin beslenmek gerekir. İlerleyen yaş ve korunmasız halde maruz kalınan güneş ışınlarının sebep olduğu yaşa bağlı sarı nokta hastalığı, okuma güçlüğü ile başlayıp ilerlemesiyle birlikte nesneleri çarpık ve dalgalı görmeye kadar gidebilen bir göz hastalığıdır. Bu aşamada devreye giren mucizenin adı, lutein. Luteinin etkisinin; A, C vitaminleri, çinko ve selenyum ile birlikte alındığında arttığı da biliniyor.



HELICOBACTER PYLORI VE MİDE KANSERİ RİSKİ

Prof. Dr. Selçuk Mercan

Helicobacter Pylori'ye genellikle midede yaşayan bir bakteri çeşididir ve mide kanseri riskinin, sağlıklı insanlara göre yaklaşık üç kat artmasına neden olur. Toplumun yüzde 90'ında olduğu tahmin edilen bu bakteriden korunmanın tek yolu hijyen. Bu bakteri asite dirençli. Önceleri mide ülserine yol açıyor diye biliniyordu. Ama son zamanlarda mide kanserine de sebep olduğu biliniyor. Beslenme alışkanlığında tuzlu ve tütsülenmiş yiyeceklerin yer alması nedeniyle mide kanserinin özellikle Japonya'da yüksek olduğu biliniyor. Hastalık belirtileri mide bölgesinde ağrı, yanma, iştahsızlık, kilo kaybı, mide kanaması gibi belirtiler. Aşırı stres, üzüntü, sıkıntı gibi durumların da hastalıkta etkisinin olabileceği sigara ve alkol kullanımının da etkisinin olduğu bilinmelidir.

KISA KISA HABER KISA HABER



SEROTONİN MUTLULUK HORMONU DEĞİLDİR

Prof. Dr. Tayfun Uzbay

Mutluluk hormonu olarak bildiğimiz serotonin aslında bir hormon değil, bir nörotransmitterdir (beyin kimyasalıdır). Serotonini artırarak mutlu olunabileceğini iddia edenler var. Ancak serotoninin aşırı artırmak cinsel işlev bozuklukları, suça ve şiddete eğilim gibi sorunlara yol açabiliyor. Serotoninin fazla artması aşırı dozda LSD'ye benzer etkilere, kişinin halüsinasyonlar görmesine yol açar.

BETA GLUKAN İLE GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK

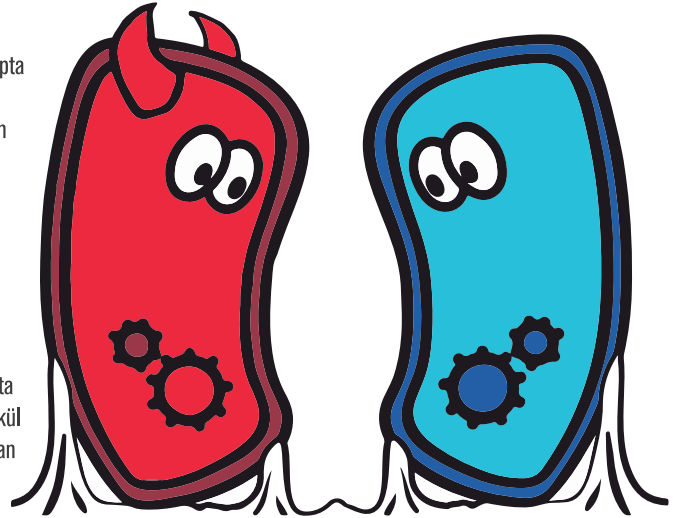
Adile Özdağ

Doğal bağışıklık kuvvetlendiricileri immünomodülatör ve immüno stimulanlar olarak iki grupta değerlendiriyoruz.

İmmünomodülatör: Vücudun kendi bağışıklık sistemini kuvvetlendirecek bağışık yanıtı arttıran madde dengeleyici maddedir. Örn: Ginseng, beta gluklan.

İmmüno stimulan: Bağışıklık uyarıcı. Örn: Ekinezya, sambucusnigra. Beta-Glukan ve ekme mayası hücre duvarından ekstrakte edilen basit bir polisakaritdir. Bağışıklık sistemimizin ilk savunmasını yapan beyaz kan hücreleri üzerindeki özel yüzeylere bağlanarak, bağışıklık sisteminin viral, bakteriyel, fungal ve paraziter enfeksiyonlarla mücadele etme kabiliyetini geliştirdiği için yıllardır bağışıklık sistemi destekleyici olarak ün kazanmış tamamen doğal bir besin desteğidir.

Bağışıklık sistemi için, etkinliği kanıtlanmış Beta Glukan 1,3 / 1,6 bağ yapısı olan Beta glukandır. Vücut savunma hücreleri tarafından kullanılabilmesi için Beta gluklan partikül büyüklüğünün 10 mikrondan küçük olması gerekir. Bu yüzden patentli bir beta gluklan desteğini kullanmak önemli.



KOLAJEN VE GENÇLİK

Kolajen cildimize dolgunluğunu veren birbirine bağlı liflerden oluşan bir tür protein. Kolajen dokusu yıprandıkça cilt canlılığını ve esnekliğini kaybediyor. Genç bir cildin sırrı yüzde 75 oranında kolajende saklı. Epidermis tabakasını destekliyor ve bu sayede cildin gençliğini korumasını sağlıyor. Kolajen birbirine bağlı üç alfa zincirden meydana geliyor. Bu alfa zincirler glisin, prolin ve hidrokpolin aminoasitlerinden oluşuyor. Dolayısıyla bu üç aminoasit takviye alındığı takdirde yaşlanma sürecini yavaşlatabiliriz. Vücudunuz yaşaldıkça yeni kolajen üretimi de azalabiliyor ve cilt elastikiyetini kaybediyor. Elastikiyet kaybı da kırışıklık ve yaşlanma belirtilerinin artması anlamına geliyor. Vücudumuzda aslında 20'den fazla kolajen türü bulunuyor. Ancak bu türlerden tip I, II ve III olan kolajenin yüzde 80-90'ından sorumlu. Tip I ve III genellikle ciltte, tendonlarda, bağ dokusu ve kemiklerde bulunuyor. Tip II ise kıkırdak kaynamasının temel taşı olarak kabul ediyor.



YAŞAM BOYU HAREKET YAŞAM BOYU SAĞLIK

Hareketsiz yaşama bağlı olarak toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı da artıyor. Psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak için yapılacak en pratik fiziksel aktivite uygulaması yürüyüş yapmaktır. Obezite vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olan bir enerji, metabolizması bozukluğudur. Tüketilenden daha fazla enerji alınması obezitenin en önemli nedenidir. Obezite insan sağlığını tehdit eden birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen bireyler için günlük yürüyüşler en pratik fiziksel aktivitedir. Sağlıklı yaşam ve obezite kökenli hastalıkların önlenmesinde en akılcı yöntem, haftada 3 gün 30 dakika yürüyüşle başlayıp haftada 5 gün 45 dakika tempolu yürüyüşler önem taşımaktadır. Uzun süreli fiziksel aktivite için hedef her gün devam eden 30 dakika yürüyüştür.

Pet-Ct (Pozitron Emisyon Tomografi)
Multislice Bt (16 Dedektörlü)
Manyetik Rezonans (Mr 1,5 Tesla)
Dijital Röntgen
Skolyoz-Ortoröntgenogram
Dijital Mamografi
Dijital Panoramik Röntgen
Kemik Dansitometrisi
Girişimsel Radyoloji
(MR,BT,USG,Eşliğinde Biopsi)
Renkli Doppler Ultrasonografi
Ultrasonografi
Ekokardiyografi (Eko)
Tansiyon Holter-Ritim Holter
EMG-EEG
Check-Up
Laboratuvar
Mikrobiyoloji
Patoloji
Dijital Full Filled Mamografi
Renkli Doppler Ultrasonografi
Ultrasonografi
Ekokardiyografi (Eko)
Tansiyon Holter-Ritim Holter
EMG-EEG
Check-Up
Laboratuvar
Mikrobiyoloji
Patoloji
Dijital Full Filled Mamografi



ÖZEL SİGORTA ANLAŞMALARI VARDIR.

SAGLIKTA
DOĞRU SEÇİM

Emar Med

Deniz Abdal Mah. Millet Cad. No: 117
(Kızılay Kan Merkezi Karşısı)
Çapa - Fatih / İST. Tel.:(0212) 585 85 61
Faks: (0212) 585 85 32
www.emarmed.com.tr



Fizik tedavi uygulamaları



Rehabilitasyon havuzu



Çocuk rehabilitasyonu

- Beyin ve Sinir hasarı sonucu oluşan FELÇLİ HASTALARIN REHABİLİTASYONU
- Ortopedik ameliyatlarda (MENİSKÜS, PROTEZ ameliyatlarda gibi.) sonrası REHABİLİTASYON
- ROMATİZMAL hastalıkların tedavisi
- SPOR yaralanmalarında

- BOYUN, BEL FITIKLARI ve AĞRILARININ TEDAVİSİ
- Yumuşak doku rahatsızlıkları (SİNİR KESİLERİ, NÖROPATİLER)
- Eklem içi enjeksiyon,-PRP
- Omurga problemlerinin tedavisi (skolyoz, kifoz.)
- Osteoartrit (kireçlenme), osteoporoz tedavisinde
- Geriatrik (yaşlanmaya bağlı sorunlar) rehabilitasyonu

SGK ANLAŞMALIDIR.

ÖZEL SİGORTA VE BANKA ANLAŞMALARI VARDIR.

**SAGLIKTA
DOĞRU SEÇİM**

Ornöram - Çapa

SGK ANLAŞMALIDIR.

Necip Asım Sk. No:22 Çapa - Fatih / İSTANBUL

Tel: (0212) 588 83 31-32

Fax: (0212) 589 79 88

e-mail: info@ornoram.com.tr

D VİTAMİNİ ÖNEMLİ !...

D vitamini bağışıklığı güçlendiriyor. Kansere mücadeleye destek oluyor. Kemiklere güç veriyor. Diyabet, Hipertansiyonu önlemede, damar sağlığını korumada işe yarıyor. Kronik iltihapları engellediği (multible skleroz) Alzheimer' a, Parkinson' dan demansa pek çok beyinsel / nörolojik sorunu engellemede işe yarayabildiği anlaşıyor. Fakat D vitamini takviyesi yerine deriyi güneşle buluşturarak yani güneş ışığına maruz kalarak bedene doğal D vitamini üretirmek en doğru olanı. Ayrıca balık, balık yağı, yumurta ve süt ürünlerinden faydalanarak D vitamini kazanmak da akılcı.



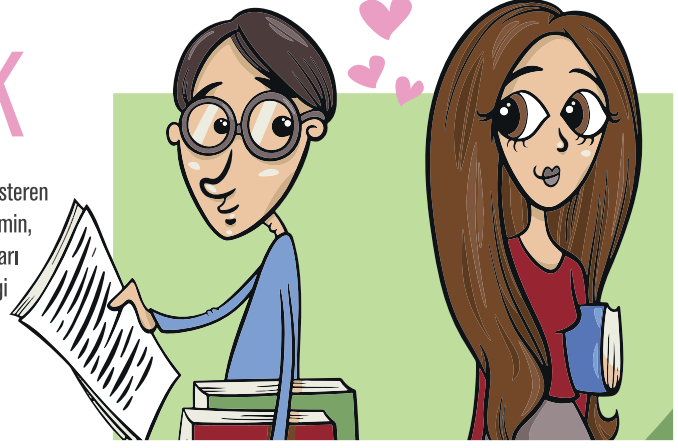
SOSYAL ÇEKİLME HASTALIĞI (HİKİKOMON)

Melisa Ertaş

Hastalık sosyal hayattan elini ayağını çekmek olarak tanımlanabilir. Bu hastalığı yaşayanlar müzik dinlemek, oyun oynamak, internette dolaşmak, uyumak dışında bir işle uğraşmıyor. Arkadaşlarıyla sadece internet üzerinden konuşuyor. Birey bilgisayar ve internet aracılığıyla her şeyi elde edebilir; arkadaş bulabilir, film izleyebilir, bilgiye ulaşabilir, kendine yemek söyleyebilir, sosyalleşme gerekliliği ortadan kalkıyor. Bilgisayarları genel kullanım alanlarında tutun. Gittikçe yalnızlaşan insanlar, yalnızlığını gidermek için mi teknolojiyi kullanıyor; yoksa bunları kullandıkları için mi yalnızlaşıyorlar?

İLK BAKIŞTA AŞK

Aşk olmak için saniyenin beşte biri kadar bir sürenin yeterli olduğunu gösteren araştırmada aşık olan kişinin beynindeki 12 alanın ortak bir çalışmayla dopamin, oksitosin, adrenalin ve vazopresin gibi öfori oluşturan maddeleri algıladıkları belirlendi. Araştırmaların diğer bulgusuna göre de farklı tür aşk ve sevgi olaylarında beynin farklı bölgeleri devreye giriyor. Anne ile çocuk arasındaki koşulsuz sevgide beynin orta bölgesi hareketlenirken tutkulu aşkta beynin ödüllendirici bölümleri işe karışmaktadır. Ayrıca aşk olayının kalp ile beynin ortak ürünü olduğu belirlenmiştir.



DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ (EFT)

Duygusal Özgürleşme Tekniği; kısaca, iğnesiz akupunktur olarak tanımlanabilir. Birçok sorunun etkili bir şekilde çözümlenmesini sağlayan bir enerji çalışmasıdır. Tüm olumsuz duyguların nedeni, enerji sistemimizdeki aksaklıktır. Geçmişte yaşanmış olan olumsuz olaylar, beden enerji alanında tıkanıklıklar yaratır. Olumsuz çocukluk anıları, negatif inançlar yaşamın içinde kaygı artıran durumlarda tekrar karşılaştığında tetiklenip, farklı şekillerde ortaya çıkar. Bu durum kişinin yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkiler. Duygusal özgürleşme yolculuğu parmak uçlarıyla bedendeki bazı akupunktur noktalarına yapılan vuruşlarla (taping) uygulanan bir enerji çalışmasıdır. Psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra, tüm fiziksel rahatsızlıklarda da bu tekniklerden yararlanmak mümkündür.



ÖZEL SİGORTALAR VE BANKA ANLAŞMALARI

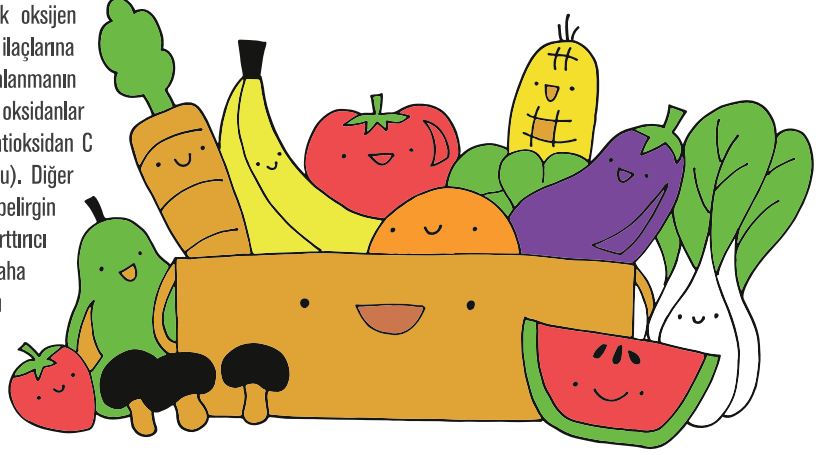
- * ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- * AK SİGORTA
- * DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- * ERGO SİGORTA
- * GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- * YAPI KREDİ SİGORTA
- * GÜNEŞ SİGORTA
- * AXA SİGORTA
- * ACIBADEM SİGORTA
- * EUREKO SİGORTA
- * INTER PARTNER ASSISTANCE
- * CGM (PROMED)
- * MAPHRE
- * YAPI KREDİ BANKASI
- * TÜRKİYE İŞ BANKASI
- * AKBANK
- * VAKIF BANK
- * ZİRAAT BANKASI
- * HALK BANK
- * T.B.M.M.
- * ŞEKER BANK
- * GARANTİ BANKASI

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

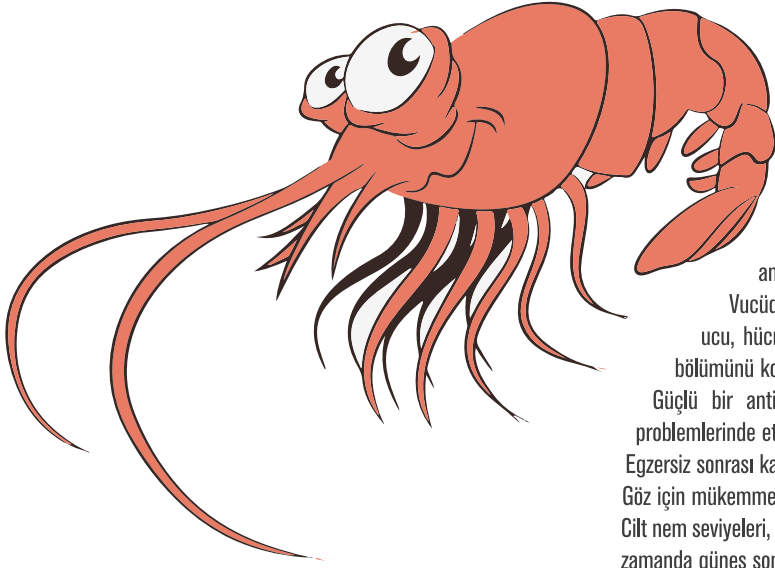
NE KADAR VE HANGİ ANTIOKSİDAN?

İnfeksiyonlar, kronik inflamatuvar hastalıklar, alerjik hastalıklarda, yüksek oksijen basıncında, hava kirliliği, sigara dumanı, pestisid, insektisid gibi böcek ilaçlarına maruziyette, radyasyon, ilaç ve çeşitli toksik maddelere maruziyelerde, kanlanmanın bozulup düzeldiği durumlarda özellikle yaşalma sürecinde oluşan serbest oksidanlar çok artar. Bu durumlarda antioksidanlardan yardım almalıyız. En favori antioksidan C vitamini'dir. İkinci favori antioksidan E vitamini, alfa tokoferol (aktif formu). Diğer antioksidanlardan Selenyum, çinko, demir, bakır, ultraviyole hasarına karşı belirgin koruyuculukları ile tanınırlar. Koenzim Q-10 kolajen ve elastin üretimini arttırıcı özelliğiyle çok önemli bir yaşlanma karşıtı antioksidandır. Her geçen gün daha güçlü antioksidan moleküllere ait araştırmalara bir yenisi eklenmektedir, bu araştırmaların içinde son yıllardaki etkileyici araştırmalardan biri olan polifenol c 15 çok heyecanlandırıcı keşif oldu. Fakat ağızdan alınan antioksidanlar fazla alındıklarında oksidan hasarı artabilir, hücre doğal döngü süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle antioksidan ve vitamin çılgınlığı değil gerekli olanlar alınmalıdır. Bu konuda karar verici doktorlardır. Düzenli meyve ve sebze alımına alternatif olamazlar.



UNUTMAK (BELLEK FONKSİYONU)

Beynimizin en önemli "bellek fonksiyonu" anılarımızı muhafaza etmektir. Beslenme, uyku, aktivite yoğunluğu, ruhsal gelgitler ve sosyal yaşamınızı belleğinizi etkilemektedir. Anıların kimi kısa süreli bellekte geçici olarak işlem görürken, kimi de uzun süreli bellekte yıllarca korunmaktadır. Hayattaki pek çok kolay şey gibi "anılar da eşit değildir" Bazıları daha kalıcı ve derin yerleşimlidir. Kısa süreli bellek, dakikalığına hatırlama ihtiyacı duyduğumuz bilgilerin saklandığı bellek alanıdır. Buna bir tür "çalışan bellek" de diyebiliriz. Çok özel durumlar ve çok özel amaçlarla kullanmak üzere faydalandığımız bir bellek yeteneğimizdir. Çok hızlı karar vermek zorunda olduğumuz durumlarda devreye girer. Kısa süreli bellek "sadık" bir bellek değildir. Bize esas lazım olan bellek uzun süreli bellektir.



ASTAKSANTİN

Ecz. ADİLE ÖZDAĞ

Astaksantin yosun, karides, istakoz, yengeç ve somonda bulunan, kırmızı rengini veren karotenoiddir. Geniş sağlık etkileriyle güçlü bir antioksidandır. Astaksantin 5 önemli etkisi.

Vücudun her hücresine filtre uygulayabiliyor. Astaksantin molekülünün bir ucu, hücrenin yağda çözülen bölümünü ve bir ucu da hücrenin suda çözünen bölümünü koruyor.

Güçlü bir antiinflamatuvar. Osteoartrit, romatoid artrit gibi inflamasyonlu eklem problemlerinde etkili olur birçok kronik hastalığa neden olan inflamatuvar bulguları azaltır. Egzersiz sonrası kaslarda mükemmel bir iyileşme sağlar ve hızlandırır.

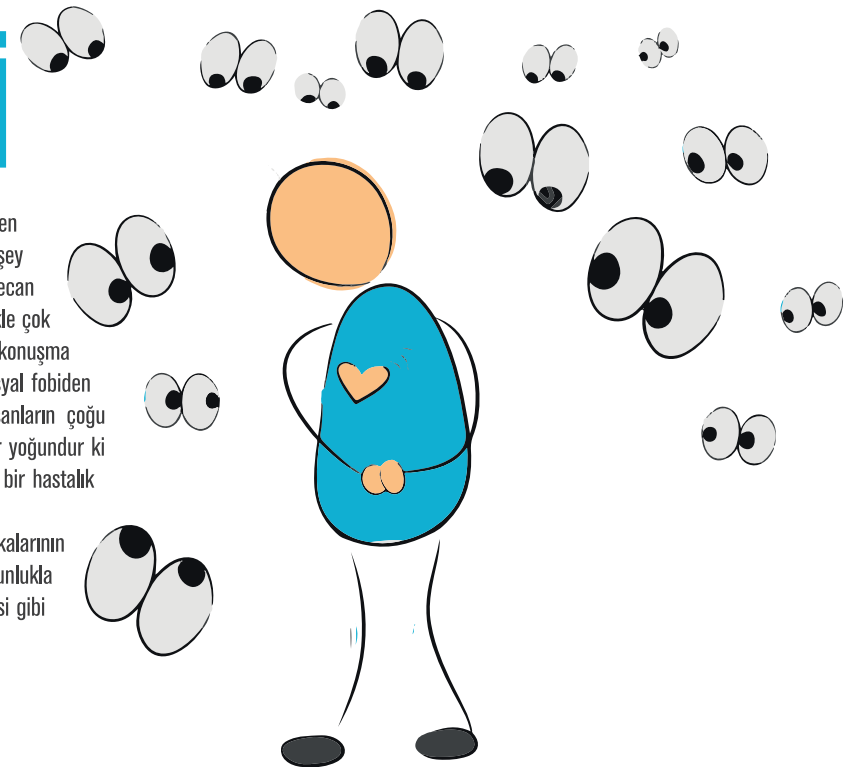
Göz için mükemmel bir antioksidandır.

Cilt nem seviyeleri, pürüzsüzlük, esneklik, ince kırışıklıklar ve lekeler için yardımcı olur. Aynı zamanda güneş sonrası UV ışınlarının cilde verdiği hasarı azaltmaya yardımcı olur.

SOSYAL FOBİ

Sosyal fobi, toplum içinde konuşurken veya herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusu olarak tanımlanır. Yaşanan bu belirtiler kişide korku ve heyecan hali ile birlikte görülür. Korkuların durumlarından kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir ve bazen tam bir sosyal yalnızlıkla sonuçlanabilir. Toplum önünde konuşma korkusu çok sinir bozucu bir anksiyete bozukluğu olabilir ve bu tür bir sosyal fobiden muzdarip olan insanlar panik ataklara kapılıymış gibi hissederler. İnsanların çoğu topluluk önünde konuşmaktan korkar. Ancak bazıları için bu korku o kadar yoğundur ki sunum yapmayı ya da aktif katılımı gerektiren durumlardan kaçınırlar. Bu bir hastalık değildir ama bir sorundur.

Donup kalmak, konuşamamak, birdenbire ne söyleyeceğini unutmak, başkalarının sizin hakkınızdaki yargılarından korkmak yatar. Bu olumsuz düşüncelere çoğunlukla ellerde titreme, terleme, ses titremesi, kalp atışının hızlanması, baş dönmesi gibi fiziksel şikayetler de eşlik ederve işinizi daha da zorlaştırır.



KAS-KALORİ

Mitokondrilerin en fazla olduğu dokuların başında kaslarımız var. İskelet kaslarımız düzenli kullanılırsa ve sık sık çalıştırılırsa mitokondrilerin sayısı ve gücü artıyor. Bu şekilde kaslar daha fazla enerji üretmeye, daha fazla kalori tüketmeye başlıyor. Zaten kas dokusundaki mitokondri sayısı yağ dokusundakilerin 100-200 misli fazla bu nedenle 1 gram kas dokusunun yaktığı kalori 1 gram yağ dokusunun yaktığından 20 kat daha yüksek. Daha çok kalori yakmak istiyorsanız daha güçlü ve daha çok sayıda mitokondriye sahip olmalısınız.



TELEBASKI

Northern Illinois Üniversitesi'nden akademisyenler araştırmış, nerede olursan ol ya da etrafında ne oluyor olursa olsun gelen mesajlara, e-postalara ya da sesli mesajlara anında cevap verme dürtüsü diye tanımlıyorlar. Bu kişiler sadece iş e-postalarını durmadan kontrol etmiyor sanal ortamdan gelen her türlü mesaja anında cevap veriyorlar. 2011'de yapılan bir araştırmaya göre de cerrahların neredeyse yarısı ameliyat sırasında telefonda mesajlaştığını kabul etmişler. Ayrıca araba kullanırken mesaj yazmaya çalışmak kaza riskini 23 kat yükseltiyor. Akıllı telefon sahiplerinin yüzde 28'i gece bile telefonlarını kontrol etmek için uyanıyor. Her an erişilebilir olma derdi tükenmişlik hissine neden oluyor. Uyku ve konsantrasyon sorunları yaratıyor. Kalp hastalıkları ve obezite riski artıyor.



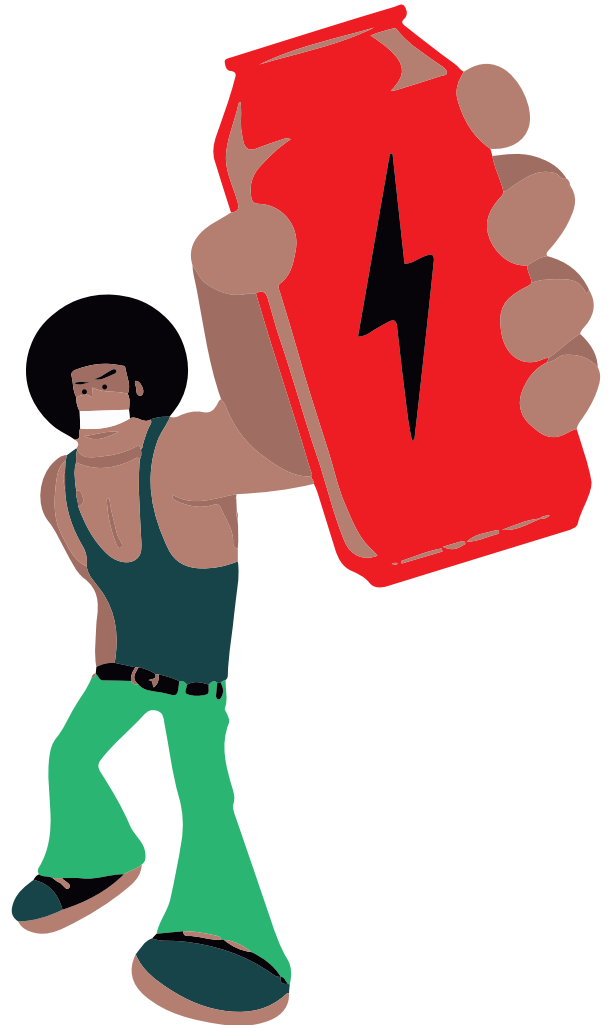
MUTLULUK MADDİ DEĞERLER DEĞİL SAĞLIKLA

Uzm. Psikolog Aytül Değirmencioğlu

Mutluluk kaynağı olan değerlerde ilk sırayı yüzde 68'ine sağlık aldı. Sağlığı mutluluk kaynağı görenlerin oranında değişiklik olmazken, para ve işi mutlulukta ilk sıraya koyanların oranında gerileme, sevgi ve başarıyı koyanların oranında ise artış kaydedildi. Mutluluk kaynağı sağlığın büyük önem sağlığını kaybeden bir birey için diğer bütün unsurların değersiz hale gelir. Mutlu olmak için manevi değerlere sanılmak ve maddi beklentileri düşük tutmak gerekir. İnsanlar, iç dünyasına yönelerek, kendisini tanımaya çalışarak, kendi değerlerini ve yeteneklerini fark ederek ve bunları geliştirerek bireysel mutluluğu yakalarlar. Kendi içimizde huzurlu ve mutlu olursak, bunu sağlıklı bir şekilde ailemize, çevremize, topluma yayabiliriz. Daha çok ailemiz, eşimiz ve dostumuzla vakit geçirmeliyiz.

ENERJİ İÇECEKLERİ İLE RİSK ALMAYIN!..

Enerji içecekleri, yorgunluk hissiyle birlikte spor esnasında veya uykunuz geldiğinde uyanık tutsun ve içilen sıvılardır. Bu içeceklerde bulunan yüksek derecede kafein kan basıncını arttıracığı için kalp çarpıntısı ve baş ağrısı gibi semptomlar görülmesine neden olabilir. Enerji içecekleri genellikle yüksek dozda kafein yanında efedrin, guarana, taurin, karnin, inositol, glukoronolakton, şeker ve etanol içerir. Enerji içeceklerine etanol dışarıdan ilave edilmese de bileşenin doğa yapısında veya üretim aşamasında oluşabilir. Bu nedenle uyku sorunları, karın ve eklem ağrıları ile migreni tetikleyebilir. Yüksek kafein aynı zamanda vücutta sıvı kaybı yaratır. Diyabetlilerde, tansiyon hastalarında ve su atıcı etkisinden dolayı böbrek yetmezliği olanlarda kullanımı çok risklidir.



Fatma Köseliören

DOĞAL BESLENME

Michael Pollan

- * Gökkuşağının renklerini yiyin. Farklı gıdalar ve renkler doğadaki bakteri ve virüslere karşı koruma sağlıyor.
- * Mutfağınızı gerçek yemeklerle doldurun. Yağ sağlık için iyidir. Şeker zehirdir. Diyabet, kanser, kalp ve damar hastalıkları ve Alzheimer gibi pek çok farklı hastalığa neden oluyor.
- * Çiğ badem, ceviz, fındık, fıstık tüketin.
- * Ekmekle mesafeli bir ilişki kurun. Alerji olmadığı sürece iyi buğday yemek, bunu az miktarda tutmak iyi bir çözümdür.
- * Peynirin tazelerine keçi ve koyuna ağırlık verin.
- * Yumurta sarısı ve akını çekinmeden bir arada yiyin.
- * Sofradan yüzde 80 tok kalkın.
- * Çayınızı açık için. Az da olsa çaydaki kafein vücutta gerginlik yapıyor.
- * Kahve de zorlanıyorsanız Türk kahvesi için ve miktarını zaman içerisinde azaltın. Kafeinin vücuttaki yarılanma ömrünün yedi saat olduğunu bilin.
- * Ülke balığı yiyin, avlanma boyundan küçük balıklardan uzak durun.
- * Genetiğiyle oynanmamış yiyecekler tercih edin.
- * Zeytinyağı kullanın. Çiğ Zeytinyağı hayatınızda hep olsun.
- * Ayakta yemek yemeyin, su içmeyin.
- * Haftada mümkünse üç gün 14 saat aç kalın ki sindirim sisteminiz dinlenip kendini tamir etme imkanı bulsun.



BAŞARININ ORTAK ÖZELLİKLERİ

Abraham Harold

- * Gerçeğin bilinebilecek yönlerini, doğru olarak algırlarlar.
- * Bilenemeyecek olanların bilinemeyeceğini, doğru olarak algırlarlar.
- * Gerçeği olduğu gibi kabul ederler.
- * Kendisini olduğu gibi kabul ederler.
- * Başkalarını olduğu gibi kabul ederler.
- * Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedirler.
- * Kendiliğinden hareket ederler.
- * Yaratıcı bir biçimde davranabilirler.
- * Kendine ve yaşama gülebilirler.
- * İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alırlar.
- * Son derece yakın birkaç dostu vardır.
- * Gerektiğinde çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadırlar.
- * Dürüstler.
- * Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler denerler.

13. 3. Klinik Romatoloji ve Ulusal Genç Yaşam Kongresi

27 - 30 Eylül 2018

Limak Cyprus Hotel & Resort , Kıbrıs



TÜRKİYE AİLE HEKİMLİĞİ ARAŞTIRMA GELİŞTİRME VE EĞİTİM VAKFI

katkılarıyla

www.gencyasamkongresi.com

Kongre Başkanı : Prof. Dr. Fikret Tüzün
Bilimsel Sekreteryaya : Uzm. Dr. Hande Başat

TRU=VENT

Turizm Organizasyon Tic. Ltd. Şti

KAHVE MOLASI OLMAZI

HYGGE



Resa Tüzün

Hayatta en güzel şeyler bedavadır... Bir fincan kahve, bir bardak çay, çiçekler, gün ışığı, ay ışığı, mum ışığı, odun ateşi, battaniye, rahat bir koltuk, yumuşacık yastıklar, keyifli bir sohbet, sarılmak, gülümsemek, sevmek...

Bazı insanların ve ülkelerin diğerlerinden daha mutlu olmasını mümkün kılan faktörler arasında genetik, sağlık, insan ilişkileri, gelir düzeyi, iş-hedef sahibi olma ve özgürlük sayılabilir. Danimarka, dünyanın en mutlu insanların yaşadığı ülke olarak kabul ediliyor. Onlara göre bu mutluluğun sırrı tek bir sözcükte saklı: Hygge. Tek bir karşılığı olmayan ve diğer dillere tam olarak çevrelemeyen Hygge'yi en iyi tanımlayan duygular rahatlık, sıcaklık, içtenlik, huzur ve birliktelik. Hygge diğer bir deyişle yavaş, sade ve gösterişsiz yaşamı ifade eden güzel duygulardır. Dünyaca ünlü Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü Başkanı Meik Wiking hayatımızın en anlamlı gününün "bugün" olduğunu söylerken aslında mutluluğun sırrını da vermiş oluyor. Hygge de gündelik anlamda mutluluğun peşine düşmeyi ifade ediyor. Evinizde en sevdiğiniz koltuğunuzda ayak ucunuzda köpeğiniz veya kedinizle kıvrılıp dinlenmenin huzuru, dostlarınızla kendi hazırladığınız sofrada güzel bir yemek yemenin keyfi, güneşli bir günde pencereden süzülen ışığın ve kuş cıvıltılarının yaydığı neşe, ya da soğuk bir kış gününde şöminenin başında okuduğunuz kitapta daldığınız hayallerin verdiği duyguyu, çocuklarınızla yaptığınız piknikteki doğallığın ve eğlenmenin tadını nasıl tarif edebilirsiniz? Danimarkalılar böyle anları Hygge sözcüğüyle anlatıyor.

Hayattan zevk alamayan ya da kendini rahatsız, huzursuz hisseden insanların sayısının en az olduğu ülke Danimarka, Birleşmiş Milletler'in resmi mutluluk listesinin en başında bulunuyor. Danimarkalılar dünyanın en mutlu insanları, bunun başlıca sebebi arkadaşları ve aileleriyle en sık buluşan, en sakin ve huzurlu insanlar olmaları. Haftasonu ya da iş günleri geç saatlere kadar çalışmak Danimarkalılara göre doğru değil. Onlara göre bir aile mutlaka gün sonunda ve tatil günlerinde birarada vakit geçirmeli, her aile bireyi buna zaman ayırmalı. Aile ve arkadaşlarla birlikte olmak Hygge'nin ilk kuralı ve mutluluğun en önemli bileşenidir. Sosyal ilişkilerin insanların mutluluğu için gerekli olduğu konusunda araştırmacılar ve bilim insanları da aynı fikirde. Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan Dünya

Mutluluk Raporu'na göre temel yaşam standartları mutluluk için gerekli olmakla birlikte, temel koşullar sağlandıktan sonra mutluluk, elde edilen gelirden ziyade insan ilişkilerinin kalitesiyle ilgilidir. En önemli sosyal ilişkiler ortak şeyler yaptığınız, derdinizi anlatabildiğiniz, düşüncelerinizi ve duygularınızı paylaştığınız ve karşılıklı destek alıp verdiğiniz anlamlı, pozitif ve yakın ilişkilerdir, yani Hygge birliktelikler. Mutluluk araştırmalarında en sık rastlanan bulgulardan biri de, paranın ne kadar az fark yarattığıdır. Elbette yemek yemeye gücünüz yetmiyorsa para önemlidir ancak yoksullukla mücadele etmiyorsanız ve mutluluk sözkonusu ise aylık fazladan bir kazanç fark yaratmaz.

Hygge felsefesinde satın almanız gereken asıl şey doğru atmosfer, huzur ve beraberlik duygusudur. Sürekli aceleniz varsa veya aşırı stresliyseniz hygge'leşemezsiniz. Etrafınızdaki insanlara zaman ayırmak ve ilgi göstermek dışında hiçbir şey samimiyeti ve içtenliği satın alamaz. Hygge, çoğu zaman yiyip içmenin keyfiyle ilgilidir ama aşırı tüketime karşıdır. Hygge, hayattaki basit zevklerin kıymetini bilmek ve kısıtlı bütçeyle keyifli şeyler yapmaktır.

Parayı ve prestiji ne kadar çok duyguyla ilişkilendirirsek o duygunun hygge değeri o kadar azalır. Yaptıklarınız ne kadar sade ve basitse o kadar hygge'dir. Kahve veya sıcak kakao içmek şampanya içmekten, masa veya kutu oyunları oynamak bilgisayar oyunları oynamaktan, evde pişirilen ve özenle hazırlanan yemekler, hazır alınanlardan daha hygge'dir.

Kısaca Hygge hissine kavuşmak için elinizdeki paranın miktarının önemi yoktur. Hygge atmosferdir, atmosfer de para kazanmakla iyileştirilemez ve hatta bazı zamanlarda tam tersi bir etki yaratabilir. Hygge'ye ulaşmanın yolu kendinizi ve başkalarını şımartmaktan geçer. Bu da sadece anın ve ortamın güzelliğinin tadını çıkarmakla ilgilidir. İnsan günlük yaşantısından zevk almalı, takdir etmeli ve şükran duymalıdır, müteşekkir insanlar mutlu insanlardır. Hygge basit zevklerin tadını çıkarmakla ilgili olduğu için hergün şanslı hissetmek ve minnettarlık duymak bunun olağan bir sonucudur, aynı zamanda mutluluğa ulaşmanın ve onu korumanın da en kolay yoludur. Hygge eşyalardan ve paradan ziyade ortamlarla ve atmosferle, sevdiğiniz insanlarla birlikte olmakla ilgilidir. Evde olmak hissidir. Güvende, sevgi dolu, sıcak bir ortamda, konfor alanında olduğunuzu hissetmek ve istediğiniz zaman gardınızın düşmesine izin verebilmektir.

HYGGE MANİFESTOSU

- 1- Ortam, zihin, keyif, eşitlik, şükran
- 2- Uyum, rahatlık, doğallık, birliktelik, ev-sığınak

Şunu kabul edelim, hayatımızın en anlamlı günü bugün yani her gündür. Soğuk da olsa, kış da olsa hergün. Yılda bir defa ya da şanslıysak daha sık kendimizi egzotik bir sahilde bulabilir ve bu uzak kıyılarda mutluluğu kısa süreliğine yakalayabiliriz. Hygge ise bolca sahip olduğumuz şeyden yani hergün'den en iyi şekilde yararlanmaktır. Benjamin Franklin'in söylediği gibi "Mutluluk bizi bulması olası ama güç olan büyük çaplı bir talihden çok, her gün yaşanan küçük güzelliklerden ve zevklerden ibarettir."



HAREKET ET SAĞLIKLI OL

Metin Karaduman
(Medical Fitness Uzmanı)



Fiziksel aktivite beyinde yeni bağlantılar oluşmasını sağlayarak, adaptasyon yeteneğini ve volümünü artırarak beynimizi yılların etkisinden korur. Yapılan birçok bilimsel çalışma yapılan sportif aktivitelerin Alzheimer hastalığını önlemede rolü olduğunu göstermiştir.

Hareketin sağlık üzerindeki etkileri çok önemli boyutlardadır. Sadece yürüyerek kilo verebilir, tansiyonunuzu düşürebilir ve kolesterolü aşağıya çekebilirsiniz. Haftanın en az 4 günü minimum 30 dakika tempolu yürümek ve yürümeye ek olarak haftanın iki günü de kuvvet eğersizleri yapmak bedenın tüm kas yapısını kuvvetlendirir ve şekillendirir. Yürümek özellikle bacak ve kalça kaslarını çok çalıştırır. Bazı hastalıklarda yürümek tedavi edicidir. Örneğin şeker hastalarında tedavinin üç bacağı vardır, yürümek az ilaç ve diyet önemlidir. Yaş alırken beyin volümü azalır, bellek fonksiyonlarında azalma görülür. Fiziksel aktivite beyinde yeni bağlantılar oluşmasını sağlayarak,

adaptasyon yeteneğini ve volümünü artırarak beynimizi yılların etkisinden korur. Yapılan birçok bilimsel çalışma yapılan sportif aktivitelerin Alzheimer hastalığını önlemede rolü olduğunu göstermiştir. Düzensiz beslenme tuz tüketimi, stres, fazla kilolar ve hareketsizlik hipertansiyonu kolaylaştıran alışkanlıklardır. Tansiyon yaşam kalitesini bozan yaşam süresini kısaltan bir hastalıktır. Hareketsizlik, tansiyon, şeker hastalığı, kalp hastalığı, felç gibi birçok soruna neden olur. Hareketin ve belli dozda sporun, tansiyon tedavisinde doğrudan olumlu etkileri bilinmektedir. Günlük yaşantınızdaki hareketi artırın ve mutlaka sportif bir aktivite yapın.

GEZİ GEZİ



6 ŞEHİR MEYDAN

Dilara Özçoban



1-İRAN, TAHRAN - ÖZGÜRLÜK MEYDANI

Plaza de Armas, kökleri İnka Uygarlığı'na dayanan güzel bir meydan. Sayısız cafe, restaurant ve mağazalarıyla canlı bir atmosfere sahip bu meydanda, tüm gün boyunca eğlenceli aktiviteler düzenleniyor. Geçmişte şehrin bir numaralı buluşma noktası olan Plaza de Armas, günümüzde de bu rolünü devam ettirmekte.

2-PERU, CUZCO - PLAZA DE ARMAS MEYDANI

Meydana 1971 yılında Pers İmparatorluğu'nun 2.500. yılı kutlamaları şerefine kentin girişini sembolize etmesi adına Shahyaad Kulesi yapıldı. "Şahları Anma" anlamına gelen Shahyaad ismi 1979 İran Devrimi ile Özgürlük Anıtı olarak değiştirildi. Meydanın ismi de bu gelişmelere paralel olarak Özgürlük Meydanı oldu. Meydan, İran İslam Cumhuriyeti'nin kurulması sırasında Şah Rıza Pehlevi yönetimine karşı yapılan gösteriler sırasında sert çatışmalara sahne oldu.



GEZİ



3

3- MAKEDONYA, ÜSKÜP - MAKEDONYA MEYDANI

Üsküp'ün ana meydanı, bir köprüyle kentin eski pazar yerine bağlanıyor. 1963 yılındaki depremde neoklasik yapılı devasa ulusal banka ve ordu evi yıkılınca meydan epeyce genişledi. Bugün ise kentin canlı, enerjik turistik noktalarından biri durumunda. Meydana çıkan üç ana yol var: Japon kiraz ağaçlarıyla süslü Maksim Gorki, tamamen yayalara açık olan Dimitar Vlahov ve Makedonya Caddesi. Burada Noel pazarları ve şenlikleri gerçekleştiriliyor, konserler ve festivaller düzenleniyor. Yapılması planlanan binaların tamamlanmasıyla meydan geçmişle geleceği birleştiren bir atmosfere kavuşacak.

4- MACARİSTAN, BUDAPEŞTE - HÖSÖK TERE

Tuna Nehri'nin ikiye böldüğü büyüklü kent Budapeşte' nin en az kendisi kadar çekici meydanı Hösök Tere, "Kahramanlar Meydanı" anlamına geliyor. Meydanın en önemli yapısı 1900 yılında tamamlanan Milenyum Anıtı. Andrassy Bulvarı'nın bitiminde yer alan meydanın hemen yanında ise kent parkı bulunuyor. Barok ve gotik binaların çevrelediği meydan, 19. yüzyıldan kalma yapılara sahip.



4

5-FRANSA, PARİS - AZİZ MICHEL MEYDANI

Fazla sert ve tutucu yönetim şekli ile eleştirilen Charles de Gaulle iktidarına karşı üniversiteli gençlerin 6 Mayıs 1968'de gerçekleştirdiği Kanlı Pazartesi olarak anılan gösteri ve grevler Sorbonne Üniversitesi'nde başlayarak Aziz Michel Meydanı'na kadar sürdü. Meydan, 1855'de yaptırılan ve üzerinde iki ejderha bulunan çeşme ile tanınıyor.



5

6-ALMANYA, BERLİN - PARİS MEYDANI

Brandenburg Kapısı'nın 1790'da tamamlanmasının ardından, 1814'de Napolyon'a karşı kazanılan zaferi simgelemek adına Paris Meydanı olarak adlandırıldı. Brandenburg Kapısı II. Dünya Savaşı sırasında ağır hasar gördü ve 1898 yılında yeniden yapıldı. Avrupa'nın en prestijli meydanlarından olan Paris Meydanı bugün pek çok gösteri ve kutlamaya ev sahipliği yapıyor.



6

INTEGRAL
MEDICINE GROUP



OrNöRam
FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK
ve NÖROLOJİK
REHABİLİTASYON MERKEZİ



Geç Kalmayın!

Boyun, sırt, bel, kalça, diz, ayak ağrıları ve inme gibi
engellilik yaratan birçok hastalıkta
ÖrNoRam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezine Başvurunuz!...

SAĞLIKTA
DOĞRU SEÇİM

Ornöräm - Çapa : 0212 589 69 66
www.ornoram.com.tr
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

STAR TEST[®]
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.startest.com.tr

T : +90 212 219 51 00

Nişantaşı /İstanbul



EMAR-MED

ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.emarmed.com.tr

T: +90 212 585 85 61 - 62

Çapa - Fatih /İSTANBUL

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