

YAKIN SAĞLIK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ DERGİSİ
NEAR EAST UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE
SAYI 17 İlkbahar - Yaz / 2023 - 6 ayda bir yayınlanır
ISSUE 17 Spring - Summer / 2023 - Published every 6 month
ISSN: 2547-9687

ÜCRETSİZ
FREE

Kardeşim Benim!

Sibling Relationship!

Tatlı Krizi

Dessert Crisis

Kalbe
Giden Yol
Way To The Heart

Psikolojik Değil Genetik

Genetic Not Psychological!

Depreme Karşı Dayanışma!

Solidarity Against The Earthquake!





**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ**

Yüz estetiği ile
her zaman daha genç,
daha sağlıklı, daha güzel...

Güzelliğin sırrı Yakın Doğu'da

- Makyajın kapatamadığı tek bölge için Gıdı Estetiği
- Saçlarınızı özgürce toplamak için Kepçe Kulak Estetiği
- Orantılı bir yüze sahip olmak isteyenler için Çene Ucu Estetiği
- Daha genç, daha çekici ve estetik bir yüz için Hollywood Yanağı
- Yer çekimine meydan okuyan genç bir görünüm için Yüz Germe
- Sağlıklı nefes ve yüzünüze uygun ideal görünüm için Burun Estetiği
- Derin çizgileri düzeltmek, yüzü yeniden şekillendirmek için Dolgu Enjeksiyonu
- Göz kapağı çevrenize gençleşmiş bir görünüm vermek için Göz Kapağı Estetiği

Yakın Doğu Bulvarı, Lefkoşa / KKTC +90 392 444 0 535, 153 Acil, www.neareasthospital.com

  Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi

8 Önsöz / Foreword

Mütevelli Heyeti Başkanı /
Chairman of Board of Trustees

9 Önsöz / Foreword

Başhekim / Chief Physician

14 Cildinize Yaz Dokunuşu A Summer Touch to your Skin

Yazın tüm güzellikleri, maalesef cilt sağlığı için bazı riskler taşıyor. Cildiniz için yaza özel dokunuşları ihmal etmeyin!

All the beauties of summer sadly carry some risks for skin health. Do not neglect summer focussed touches for your skin!



18

18 Kardeşim Benim! Sibling Relationship!

Hayattaki en özel bağlardan birine sahip olsalar da kardeşler çoğu zaman inişli çıkışlı bir ilişkiyle büyür.

Although they may have one of the most precious connections in life, siblings generally grow up having an up and down relationship.



26

26 Psikolojik değil genetik! Genetic not psychological!

Çocukların uykuda idrar kaçırma probleminin ardında, düşünülenin aksine psikolojik değil genetik nedenler bulunuyor.

Contrary to common belief, urinary incontinence in sleep is genetic and not psychological.

30 Kalbe Giden Yol Way to the Heart

Ameliyat sırasında ve sonrasında sağladığı avantajlarla hastanın yaşam kalitesini artıran 'mini kesi kalp ameliyatı', göğüs kafesi açılmadan kalp ameliyatına olanak sağlıyor.

"Minimally invasive heart surgery" that increases the patient's quality of life and provides advantages during and after the operation provides the opportunity to conduct heart surgery without opening up the rib cage.

34 Depreme Karşı Dayanışma Solidarity Against The Earthquake!

Depremler, neden oldukları fiziksel hasarın yanı sıra yarattıkları travmalarla da hepimizin üzerinde büyük etkiler bırakıyor. Bu tip toplumsal travmalarla mücadelede en önemli basamağı sosyal destek ve akabinde psikolojik destek oluşturuyor.

Earthquakes affect us all greatly with the trauma they cause alongside the physical damage. The most important factor in fighting against such social trauma is social and psychological support.

38 İnternet Çağında Dijital Bunama! / Digital Dementia in the Internet Age!

Yüksek başarı oranlarına sahip olan canlı vericili böbrek nakillerinde, hastaların yüzde 50'sinin yaşam süresi 17 yıla kadar uzayabiliyor.

In living donor kidney transplants, which have high success rates, the life expectancy of 50 percent of patients can be extended up to 17 years.

42 Tatlı Düşman! The Sweet Enemy!

Kilo vermek isteyen veya kilosunu korumak isteyenlerin başa çıkmakta güçlük çektiği 'tatlı krizleri' ile başa çıkmak sandığınız kadar zor değil!

It is not as difficult as you think to cope with the 'sweet cravings' that those who want to lose weight or who want to maintain their weight have difficulty coping with!



42

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: Prof. Dr. Müfit Cemal Yenen
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürü: Özer Turan
Yayın Yönetmeni: Burcu Süerdem
Editörler: Nihan Aslıhan Turan, Fehime Alasya
Reklam Ajansı: Near East Technology

ISSN No: 25479687

Kapak Fotoğrafı ve Tasarımı: Near East Technology

Yayın Kurulu:

Prof. Dr. Müfit Cemal Yenen
Prof. Dr. Nuri Arslan
Doç. Dr. Doğa Gürkanlar
Doç. Dr. Ulaş Yavuz

Çeviri:

Simon Thompson
Sarah Ann Benstead

50 Belleğinizi Güçlendirin It's Time to Boost Our Memory!

Kilo vermek isteyen veya kilosunu korumak isteyenlerin başa çıkmakta güçlük çektiği 'tatlı krizleri' ile başa çıkmak sandığınız kadar zor değil!

It is not as difficult as you think to cope with the 'sweet cravings' that those who want to lose weight or who want to maintain their weight have difficulty coping with!

56 Baharın tadını çıkarın! Make the most of spring!

Bahar yorgunluğunu dengeli beslenerek bahar neşesine dönüştürmeniz mümkün!

It is possible to turn spring fatigue into spring joy by eating a balanced diet!

62 Kadınlar için sihirli yöntem: PRP / Magical method for women: PRP

Yeni bir tedavi yöntemi olan Trombosit Zengin Plazma (PRP), kadınların yaşadığı pek çok cinsel işlev bozukluğuna ve idrar kaçırma sorunlarına çözüm sunuyor!

Platelet Rich Plasma (PRP), which is a new treatment method, provides a solution for many sexual dysfunction problems and urinary incontinence in women!

68 Yaz Kabusu: İshal! Summer Diarrhea!

Yaz aylarında artan deniz ve havuz kullanımı ile sıcak havalarda gıda hijyenini sağlamanın zorlaşması nedeniyle artışı geçen ishal, sebep olduğu aşırı sıvı ve mineral kaybı ile tehlikeli sonuçlar doğurabilir!

Diarrhoea, which increases due to the increase in sea and pool use in summer and the difficulty of maintaining food hygiene in hot weather, can have dangerous consequences since it causes excessive fluid and mineral loss!

74 Masalsı bir yolculuk, büyülü bir tarih! A fairy tale journey, a magical history!

Mıs gibi narenciye kokuları arasında, birbirinden renkli festivallerde dolaşırken bir yandan da büyüli bir tarihe şahitlik etmeye hazırsanız Güzelyurt ve Lefke bölgesi sizi bekliyor...

When walking around the colourful festivals with the aroma of citrus fruit in the air, if you are ready to experience a magnificent history, then Güzelyurt and Lefke await you...

80 Çocukların Neşesi Tam Gaz! The joy of children Full Throttle!

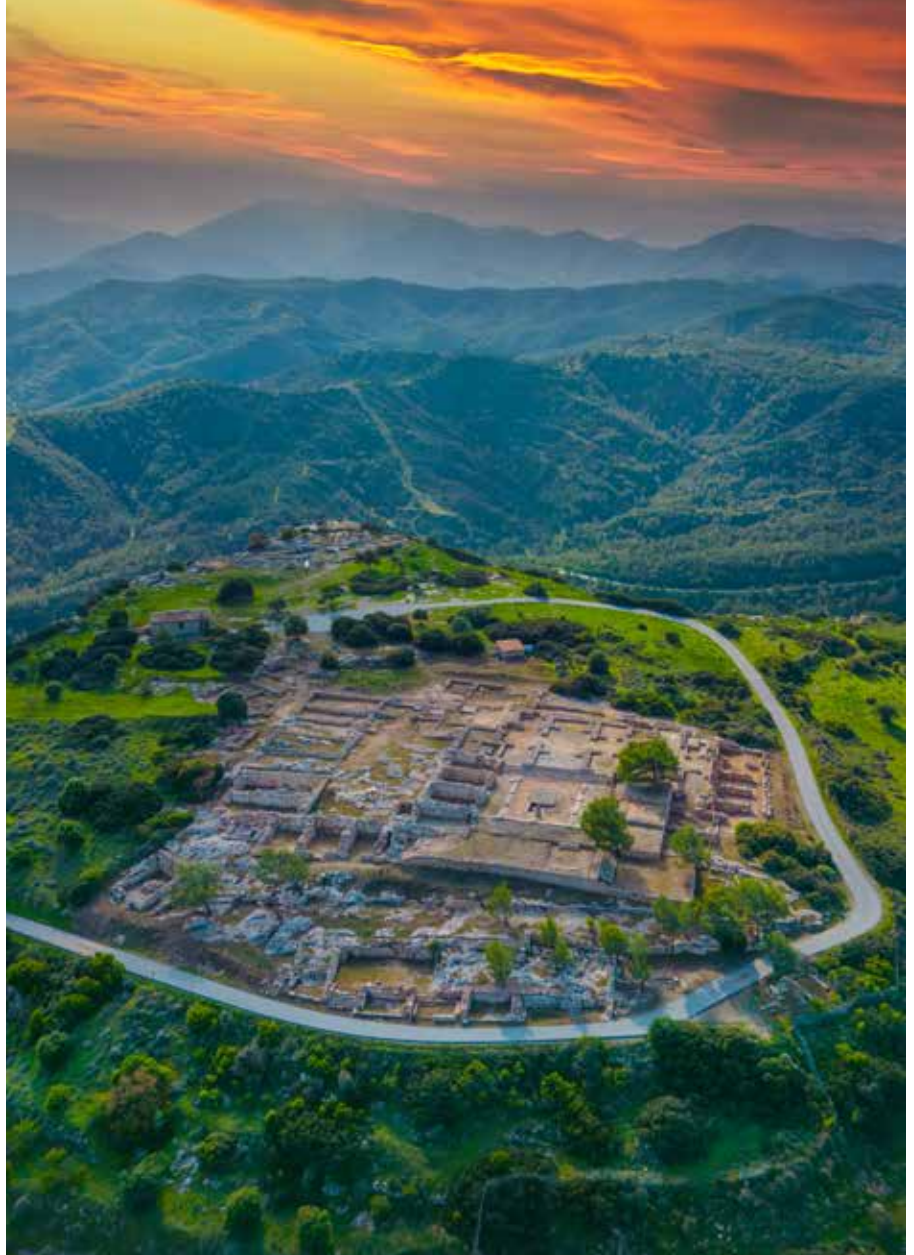
Kıbrıs Araba Müzesi çocuklar için büyük bir eğlencenin kapısını aralıyor.

Cyprus Car Museum also contains toys made out of various machine parts, a model car collection, pedal cars, Batman and Transformers figures and many other objects to entertain children.

84 Şehrin Kalbi The Heart of the City

Surlarıçi Şehir Müzesi, Kıbrıs'ın tarihi ve kültürel değerlerini tek çatı altında buluştururken sürekli güncellenen ve zenginleşen koleksiyonları ile konuklarına her ziyarette bambaşka bir dünyanın kapılarını açıyor!

The Walled City Museum gathers the history and culture of Cyprus under one roof and opens the doors to a different world at every visit with its continually evolving and enriching collections! with the museums that it has established.





GİRNE ÜNİVERSİTESİ
UNIVERSITY OF KYRENIA

14 Fakülte
59 Program
7 Meslek
Yüksekokulu



%75'e varan burs imkanı



Şehit Yahya Bakır Sokak, Karakum - Girne / KKTC
T: +90 392 650 26 00 F: +90 392 650 26 50
W: kyrenia.edu.tr E: info@kyrenia.edu.tr
☎ +90 548 856 26 00 - +90 542 880 26 00



Kyreniauniversity



Kyreniauni



Kyreniauni

Her İhtiyacınıza Yönelik
Bir Kartımız Var



b NEAR EAST BANK



444 0 632 | www.neareastbank.com | iletisim@neareastbank.com | 0542 880 06 32





**KÖKLERİMİZDEN GÜÇ
ALARAK GELECEĞE
YÜRÜYORUZ**



 [dr.suatgünselgirnekoleji](https://www.instagram.com/drsuatgünselgirnekoleji)
 [drsuatgünselgirnekoleji](https://www.facebook.com/drsuatgünselgirnekoleji)

Okul Öncesi: +90 (548) 853 05 30 • İlkokul: +90 (548) 829 06 92 • Kolej: +90 (548) 851 65 11

Değerli okurlarımız,

Şubat ayında Türkiye’de meydana gelen ve 11 kenti etkileyen depremler nedeniyle toplum olarak yaşadığımız zor günler, sahip olunan sağlık altyapısının önemini bizlere bir kez daha hatırlattı. 50 bin insanımızın hayatına mal olan depremlerde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetimizin Şampiyon Meleklerini kaybetmenin üzüntüsünü de yaşadık.

Depremler sonrasında Türkiye’imizin ve Türk halkının yanında olmak adına hastanelerimizde başlattığımız kan bağıışı kampanyasına yoğun bir ilgi gösterdiniz. Yakın Doğu Oluşumu Hastaneleri’nden doktor ve acil tıp uzmanlarından oluşan ekibimiz de deprem bölgesine ulaşarak henüz 18’inci saate çalışmalara destek oldu.

Başlarken söylediğim gibi, depremlerin bize gösterdiği en önemli konu ise sahip olunan sağlık altyapısının depreme karşı güvenliği oldu.

Yakın Doğu Üniversitesi Yapı ve Zemin Analizleri Laboratuvarı uzmanlarının, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi ve Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi binaları ile diğ hastanelerimizden aldığı karot beton numuneleri basınç dayanım testlerinden geçirildi. Karot ve shmit-hammer yöntemleriyle yapılan testler, hastane binalarımızın, çok yeni binalar olduğu için emin olduğumuz, depreme karşı güvenliğini bir kez daha ortaya koydu. Yapılan deprem performans analizleri ise olası bir depremde hastanelerimizin, deprem anında bile dışarıya çıkılmasına gerek bırakılmayacak şekilde kesintisiz olarak sağlık hizmeti vermeye devam edebileceğini gösterdi. Uzmanların hastanelerimizi, deprem güvenliği açısından en yüksek güvenlik seviyesini tanımlamak için kullanılan “deprem binası” olarak değerlendirdiklerini sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Hastanemizle halkımıza en gelişmiş teşhis ve tedavi olanakları sunarken, Yakın Sağlık dergimizle de sağlık bilincinin gelişmesine katkıda bulunmayı sürdürüyoruz. 17’inci sayısıyla karşınızda olduğumuz Yakın Sağlık’ın bu sayısında; çocuk sağlığından kadın sağlığına; kalp sağlığından psikolojik ve nörolojik rahatsızlıklara karşı pek çok konuda bilgilendirici yazılar okuyacaksınız. Yaz aylarını daha sağlıklı ve daha keyifli geçirebilmeniz için uzman hekimlerimiz tarafından kaleme alınan önerileri de hayat kalitenize büyük bir katkı sunacak.

Dergimizi aynı ilgi ve keyifle okuyacağınızı umuyorum.

Sağlıkla kalın..

**Dear Readers,**

The hard times that we experienced as a society due to the destructive earthquakes that took place in Turkey in February and affected 11 provinces inhabited by almost twenty million people reminded us of the importance of health infrastructure once again. Losing the "Champion Angels" of the Turkish Republic of Northern Cyprus in the earthquakes that cost the lives of 50,000 people left deep wounds in our hearts.

In the wake of the earthquakes, you showed great interest in the blood donation campaign we launched in our hospitals in order to stand by Turkey and the Turkish people. Our team, consisting of doctors

and paramedics from the Near East Hospitals, reached the earthquake zone in 18 hours to support the search and rescue efforts.

As I mentioned at the beginning, the most important issue that the earthquakes showed us was the safety and resistance of the health infrastructure against earthquakes.

The core concrete samples taken by the Near East University Building and Soil Analysis Laboratory experts from Near East University Hospital, Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital, Near East University Hospital Yeniboğaziçi, and our dental hospitals were subjected to compressive strength tests. The core concrete and Schmidt hammer tests once again have demonstrated the safety of our hospital buildings against earthquakes, which we are certain about as our new hospital buildings have been designed and constructed as earthquake-resistant buildings. The earthquake performance analyses carried out have proven that in a possible earthquake, our hospitals will be able to continue to provide health services without interruption, even in the event of an earthquake, without the need to go out. I am experiencing the happiness and pride of sharing with you that experts have evaluated our hospitals as "earthquake resistant buildings" which is a concept used to define the highest level of earthquake safety.

While we offer the most advanced diagnostic and therapeutic opportunities to our people with our hospitals, we continue to contribute to the development of health awareness with our Yakın Sağlık Magazine. Aiming to inform its readers about the latest diagnostic and treatment options, and provide up-to-date health information, the 17th issue of the magazine comprises many important and current issues including child health, women's health, heart health as well as psychological and neurological disorders.

The articles written by our specialist physicians to suggest how to spend the summer months in a healthier and more enjoyable way will also provide a great contribution to your quality of life.

I hope you will read our magazine with the same interest and pleasure.

Stay healthy..

Prof. Dr. İrfan Suat GÜNSEL

Mütevelli Heyeti Başkanı / Chairman of Board of Trustees



Değerli okurlarımız,

Yaşanan büyük bir doğal felaketin ardından toplumsal dayanışma ile yaralarımızı sarmaya çalıştığımız bu günlerde, bahar aylarına içimiz buruk olarak merhaba dedik.

Deprem felaketini birebir yaşamasak da maalesef birçoğumuz akraba ve yakınlarımızı kaybettik, özellikle voleybolcu çocuklarımızın kaybı hepimizin yüreğinde derin yaralar açtı. Bu yaraların onarılması için Yakın Doğu Oluşumu Hastaneleri olarak başta hayatını kaybedenlerin aileleri olmak üzere deprem travması yaşayan herkesin hem tıbbi

tedavileri hemde psikolojik destek gereksinimlerinde yanlarında olmaya çalıştık. Deprem ilk günlerinde doktor ve sağlıkçılardan oluşan bir ekibi arama kurtarma çalışmalarına destek olmaları için Adıyaman'a yolladık. Umut ederimki böylesine büyük felaketleri tekrar yaşamayız.

Yaklaşık altı ay önce açılışını yaptığımız Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi hastanemiz ile Lefkoşa ve Girne'de verdiğimiz dünya standartlarındaki sağlık hizmetini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin bir diğer ucuna taşıdık.

Hastanemizin, ileri teknoloji donanımlı yoğun bakım üniteleri, ameliyathaneleri, laboratuvar ve hasta odaları uluslararası kabul görmüş standartlarda inşa edilmiştir. Hastalarımızın hem medikal hem de diğer ihtiyaçlarını üstün standartlarda karşılayacaktır, hasta güvenliği ve hasta hakları ise her durumda en büyük önceliğimiz olacaktır.

15.000 m2 kapalı alan ve 3 kattan oluşan hastanemiz 50 yatak, koroner-kalp cerrahisi-genel ve yenidoğan yoğunbakım ünitelerinin yanı sıra bölgede ilk olan üstün donanımlı koroner anjio ünitesi ve kalp cerrahisi ameliyathanesine sahiptir. Sağlıkla ilgili bütün testlerin yapılabileceği tahlil laboratuvarları, tanıda etkin rolü bulunan en gelişmiş MR-CT gibi görüntüleme cihazlarının bulunduğu Radyoloji Merkezi, tamamen dijitalize doktor muayene odaları ile poliklinik hizmetlerini en üst düzeyde ve güven ortamında hastalarımıza sunacağız.

Bu sayımızda güncel ve yine ilginizi çekecek konulara değinmeye çalıştık. Deprem travması ve dayanışma, çocuklarda idrar kaçırma, yaklaşan yaz aylarında yaz ishalleri, yaz ve cilt bakımı, bahar yorgunluğunda nasıl beslenmeliyiz? tatlı krizleri ile nasıl başederiz gibi güncel konuları merakla okuyacaksınız. Bu ay içinde Parkinson Haftası etkinlikleri kapsamında sosyal medya paylaşımlarımızın yanısıra dergimizde de Parkinson hastalığında beyin pili tedavisini işledik. Kalp ameliyatlarında mini kesi yöntemi ve avantajları, kadınlarda cinsel işlev bozukluğunda PRP uygulamaları, dijital demans ve bellek kapasitemizi nasıl artırırız, beynimizi süper güçlerle donatabilmiriz konularının da ilginizi çekeceğini düşünüyoruz.

Depremde hayatını kaybedenlere rahmet, yakınlarına başsağlığı diliyor toplumsal acıların bir daha yaşanmayacağı sağlık ve esenlik dolu günler diliyorum.

Dear readers,

Following the devastating earthquakes that impacted a wide region inhabited by almost twenty million people, at this time when we are working in social solidarity to heal the wounds caused by this massive natural disaster, we welcome spring with a heavy heart and sadness.

Although we did not experience the earthquake disaster directly, unfortunately, most of us lost relatives and close friends, and the loss of the young members of the volleyball team in particular left deep wounds in our hearts. In order to heal the wounds, ease suffering, and provide medical treatment as well as psychological support, especially for the families of those who lost their lives in the earthquake and for everyone experiencing earthquake trauma, as Near East Hospitals, we have mobilized our resources to be there for them. After the earthquake, we sent a team consisting of doctors and paramedics to Adıyaman to support the search and rescue efforts. I hope we do not experience such devastating disasters again.

At Near East University Hospital Yeniboğaziçi, which was opened about six months ago, we have made the world-class healthcare services that we provide in Nicosia and Kyrenia available to other areas of the Turkish Republic of Northern Cyprus.

The high-tech intensive care units, operating rooms, laboratories, examination rooms, and inpatient rooms of our hospital have been built in compliance with the standards set by national and international bodies. We meet both the medical and other needs of our patients at high standards, and patient safety and patient rights will always be our priority.

Our 3-floor hospital, which has a 15,000 square metre indoor area, houses 50 beds, cardiovascular surgery, general, and neonatal intensive care units, as well as a highly equipped coronary angiography unit, which is the first in the region, and a cardiovascular surgery operating room. With its high-tech labs where all medical tests can be performed, the Radiology Centre with the most advanced imaging devices such as MRI-CT required for ensuring the most accurate and fastest diagnosis and treatment, and fully digitalized doctor examination rooms, Near East University Hospital Yeniboğaziçi provides polyclinic services to patients at the highest level in an environment of trust.

In this issue, we have tried to touch on current and interesting topics. Earthquake trauma and social solidarity, urinary incontinence in children, summer diarrhoea that may be encountered in the summer, summer and skin care, nutrition for managing spring fatigue, and how to deal with sweet cravings are among the current topics that you will read with interest. In addition to our social media posts within the scope of Parkinson's Week activities this month, we have also covered the brain pacemaker treatment (Deep Brain Stimulation) for Parkinson's disease in our magazine. We think that the mini-incision method and its advantages in heart surgery, PRP therapy in sexual dysfunction in women, digital dementia and how we can increase our memory capacity as well how we can equip our brains with superpowers are topics that will attract your attention.

I wish mercy to those who lost their lives in the earthquake, extend my condolences to their relatives, and wish you days full of health and well-being with the hope of not experiencing such social sorrow again.

Prof. Dr. Aşkın Ali Korkmaz

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi Başhekimisi
Near East University Hospital Yeniboğaziçi Head Physician



S. 18

Uzm. Dr. (Spec. Dr.) Yeliz Engindereli

1982 Avustralya doğumlu Uzm. Dr. Yeliz Engindereli, 2005 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. Uzmanlık eğitimini İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında 2007-2011 yılları arasında tamamlamıştır. Uzmanlık eğitimi sırasında kognitif davranışçı terapi ve oyun terapisi eğitimini de tamamlayan Dr. Yeliz Engindereli, Kasım 2013 yılından beri tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı'nda uzman hekim olarak görevine devam etmektedir.

Spec. Dr. Yeliz Engindereli was born in 1982 in Australia and graduated from the Istanbul University Faculty of Medicine in 2005. She completed her specialist training at the Istanbul University Faculty of Medicine Department of Mental Health in 2007-2011. Dr. Yeliz Engindereli, who completed cognitive behavioural therapy and game therapy training during her specialism education, has been working full time at the Near East University Hospital in the Department of Paediatric and Adolescent Psychology as a specialist doctor since November 2013.



S. 26

Prof. Dr. İpek Özunan

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1992 yılında mezun olan Prof. Dr. İpek Özunan, 1998 yılında Ege Üniversitesinde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık, 2002 yılında aynı fakültede Çocuk Nefroloji yan dal Uzmanlık eğitimini almıştır. 2002 yılında Celal Bayar Üniversitesine Yrd. Doçent olarak atanan ve 2005 yılında Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Doçenti, 2011 yılında Profesör olmuştur. 2016 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesine Dekan Yardımcısı olarak atandıktan sonra 2019 yılına kadar bu görevde Tıp Fakültesi eğitim sorumluluğu-Tıp Fakültesi Başkoordinatörlüğü ünvanı ile eğitim akrediyasyonu çalışmalarında bulunmuştur. Akademik yaşantısı boyunca çok sayıda bilimsel toplantıda ve üniversite Kalite Komisyonunda görev alan Prof. Dr. Özunan'ın çok sayıda uluslararası ve ulusal makale ve araştırmaları bulunmaktadır. Meslek hayatına İzmir'de serbest hekim olarak ayrıca Eylül 2022 yılından yarı zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları bölümünde devam etmektedir.

She graduated from the Ege University Faculty of Medicine in 1992 and completed her specialist training in Child Health and Diseases and a subspecialisation in Child Nephrology in 2002. She received the title of Assistant Professor at Celal Bayar University in 2002, became Child Health and Diseases Associate Professor in 2005 and became a Professor in 2011. After being appointed as the Assistant Dean of the Manisa Celal Bayar University Faculty of Medicine in 2016, she worked on education accreditation with the title of Medical Faculty Educational Responsibility-Medical Faculty Chief Coordinator until 2019. Prof. Dr. Özunan, who participated in many scientific meetings and has been a member of the Quality Commission throughout her academic life, has published many international and national articles. She continues to work as a freelance physician in Izmir and has been working part time at the Near East University Child Health and Diseases Department since 2022.



S. 30

Op. Dr. Aşkın Pekbay

Erciyes Üniversitesinden 1994 yılında tıp doktoru olarak mezun olan Op. Dr. Aşkın PEKBAY, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kalp ve Damar Cerrahisi bölümünden 2007 yılında Kalp ve Damar Cerrahisi uzmanlığını almıştır. Türkiye genelinde özel hastanelerde kardiyovasküler cerrah olarak ve özellikle çalışan kalpte bypass cerrahisi, minimal invaziv kalp cerrahisi alanında 2015-2018 yılları arasında Ankara Güven Hastanesinde operatör doktor olarak görev almıştır. Yurt içi ve yurt dışı bilimsel yayınlarda da yer alan Op. Dr. Aşkın PEKBAY Ocak 2023 den bu yana Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi bünyesinde Kalp ve Damar Cerrahisi olarak görev yapmaktadır.

Op. Dr. Aşkın PEKBAY, who graduated from Erciyes University in 1994 as a medical doctor, completed his specialist training in the field of Cardiovascular Surgery at the Gazi University Faculty of Medicine Cardiovascular Surgery Department in 2007. He worked as a cardiovascular surgeon in private hospitals across Turkey, especially in the field of beating-heart bypass surgery and minimally-invasive heart surgery, as an operating doctor at Ankara Güven Hospital between 2015 and 2018. Contributing to national and international scientific publications, Op. Dr. Aşkın PEKBAY has been working as a Cardiovascular Surgeon at Near East University since January 2023.



S. 34

Uzm. Klinik Psikolog (Spec. Clinical Psychologist) Tuğçe Denizgil Evre

Yakın Doğu Üniversitesi'nde 2010 yılında aldığı Psikoloji Lisansı'nın ardından 2013 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'nı tamamladı. 2011 yılından bu yana Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalında Uzman Psikolog olarak görev yapmaktadır. Uzmanlık alanı, duygudurum bozuklukları, cinsel terapi, çift terapisi, bireysel terapi, alkol/madde ve tütün bağımlılığıdır. Uluslararası ve ulusal makaleleri ve bildiri sunumları bulunmakta olup, siyaset psikolojisi alanında doktora çalışmaları bulunmaktadır.

After obtaining her undergraduate degree in Psychology from Near East University in 2010, she completed her postgraduate education at Near East University as a Clinical Psychologist in 2013. She has been working as a Specialist Psychologist at the Near East University Hospital Psychiatry Department since 2011. Her areas of expertise include mood disorders, sexual therapy, couples therapy, individual therapy, alcohol/substance and tobacco addiction. She has published articles and paper presentations both internationally and nationally, and she is continuing her doctorate studies in the field of political psychology.



S. 38

Yrd. Doç. Dr. (Assist. Prof. Dr.) Pınar Gelener Arsal

2001-2007 yılları arasında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni başarı ile tamamlayan Yrd. Doç. Dr. Pınar Gelener Arsal, tıpta uzmanlık eğitimini 2012 yılında Sağlık Bakanlığı Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Nöroloji uzmanlığını tamamlamıştır. Eylül 2016'dan bu yana hem YDÜ Hastanesi hem de Dr. Suat Günel Girne Üniversitesi Hastanesi'nde Nöroloji Anabilim Dalı'nda tam zamanlı olarak görev yapmaktadır.

Assist. Prof. Dr. Pınar Gelener Arsal, who successfully completed medical training at the Ankara University Faculty of Medicine in 2001-2007, completed her Neurology specialism at the Ministry of Health Ankara Education and Research Hospital in 2012. She has been working full time at NEU Hospital and Dr. Suat Günel University of Kyrenia Hospital since September 2016 in the Neurology Department.



S. 42

Dyt. Sabiha Özdayı

1999 Gazimağusa doğumlu olan Dyt.Sabiha Özdayı,2022 yılının şubat ayında Doğu Akdeniz Üniversitesi'nden hem Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) bölümü hem de Sağlık Bilimleri Fakültesi birincisi olarak mezun olmuştur. Öğrenim hayatı boyunca çeşitli farklı alanlarda staj yaparak teorik bilginin yanında pratik bilgi de edinmeyi amaçlamıştır. Mezun olur olmaz deneyim edinebilmek adına kısa süreli işlerde çalıştıktan sonra 2022 yılının Nisan ayında Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde tam zamanlı klinik ve kurum diyetisyeni olarak çalışmaya başlamıştır. Şimdilerde ise Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi'nde danışanlarını kabul etmektedir.

Dyt. Sabiha Özdayı, who was born in 1999 in Gazimağusa, graduated as valedictorian in February 2022 from the Health Sciences Faculty, Nutrition and Dietetics Department (English) of Eastern Mediterranean University. Throughout her educational life, she has aimed to gain practical knowledge as well as academic knowledge by doing various internships. After working in short term roles in order to gain experience after graduation, she started full time as a clinical and organisational dietitian at Near East University on April 2022. She now consults patients at the Near East University Hospital Yeniboğaziçi.



S. 50

Uzm. Dr. (Spec. Dr.) Tansel Ünal

1989 yılında TED Ankara Kolejinde mezun olan Uzm. Dr. Tansel Ünal, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1995 yılında mezun oldu. 2002 yılında İstanbul GATA'da Nöroloji Uzmanlık eğitimine başladı ve 2006 yılında başarıyla tamamladı. O dönemden itibaren sırasıyla İstanbul, Çanakkale ve İzmir Deniz Hastanelerinde Nöroloji uzmanı olarak görev yaptı. 2016-2021 yılları arasında İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştı. Emekliliği sonrasında Kasım 2022'den itibaren tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi'nde Nöroloji Uzmanı olarak görev yapmaya devam etmektedir. Türk Nöroloji Derneği Board Sertifikasına sahip olan Dr Ünal, aynı zamanda Türk Tabipler Birliği, Kuzey Kıbrıs Tabipler Birliği, DHA ve European Academy of Neurology üyesidir.

Spec. Dr. Tansel Ünal, who graduated from TED Ankara College in 1989, graduated from Ankara University Faculty of Medicine in 1995. He began his Neurology Specialist training at İstanbul GATA in 2002 and successfully completed it in 2006. Since then, he has worked as a neurology specialist in İstanbul, Çanakkale and İzmir Naval Hospitals. He worked at İzmir Katip Çelebi University Atatürk Training and Research Hospital between 2016-2021. After retiring, he has worked full-time as a Neurology Specialist at Near East University Hospital Yeniboğaziçi since November 2022. Having the Board Certificate of the Turkish Neurological Association, Dr. Ünal is also a member of the Turkish Medical Association, Northern Cyprus Medical Association, DHA and the European Academy of Neurology.



S. 56

Dyt. (Spec. Dyt.) Ecem Fidan

1993 İskenderun doğumlu Uzm. Dyt. Ecem FİDAN, 2016 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olmuştur. Uzmanlık eğitimini tekrardan Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden 2017-2019 yılları arasında tamamlamıştır. Ocak 2023 tarihinden beri tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Uzman Diyetisyen olarak görevine devam etmektedir.

Spec. Dyt. Ecem FİDAN, who was born in İskenderun in 1993, graduated from Eastern Mediterranean University Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics in 2016. She obtained her specialism training at Eastern Mediterranean University Faculty of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Department between 2017-2019. She has been working at the Near East University Hospital as a Specialist Dietitian since January 2023.



S. 62

Yrd. Doç. Dr. (Assist. Prof. Dr.) Tijen Ataçağ

1992'de Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Yrd. Doç. Dr. Tijen Ataçağ, uzmanlık eğitimini ise Dr. Zekai Tarık Burak Kadın Hastalıkları ve Doğum Hastanesi'nde tamamladı. 2015 yılından beridir European Society of Aesthetic Gynecology, E.S.A.G.'in kıdemli üyesi olan Dr. Tijen Ataçağ, Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi'nde Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'nde görev yapmaktadır.

After graduating from the Ankara University Faculty of Medicine in 1992, Asst. Prof. Dr. Tijen Ataçağ completed her specialty training at the Dr. Zekai Tarık Burak Gynaecology and Obstetrics Hospital. A senior member of the European Society of Aesthetic Gynaecology, E.S.A.G. since 2015, Dr. Tijen Ataçağ, has been working at the Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital Gynaecology and Obstetrics Polyclinic.



S. 68

Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.) Hakan Evren

İlkokuldan liseye kadar eğitimini İzmir'de tamamlayan Yrd. Doç. Dr. Hakan Evren, 1993-1999 yılları arasında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni başarı ile bitirdi. Ardından 9 Eylül Üniversitesi'nde Transfüzyon tıbbi ve hemovijilans eğitiminden sonra, Geneva Üniversitesi İsviçre'de Enfeksiyon Önleme ve Kontrol Servisi, Bulaşıcı Hastalıklar Bölümünde 2013 yılında uzmanlığını tamamladı. European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases (ESCMID) ve Turkish Clinical Microbiology and Infectious Diseases Society (KLİMİK) bilimsel kuruluşlarına üye olan Yrd. Doç. Dr. Hakan Evren Mart 2017 yılından bu yana Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi'nde görevine devam etmektedir.

Asst. Prof. Dr. Hakan Evren who completed his education from primary school until high school in İzmir, successfully graduated from the Çukurova University Faculty of Medicine in 1999. Then he was trained at the 9 Eylül University in Transfusion Medicine and Hemovigilance and then obtained his specialism training at the University of Geneva, Switzerland in 2013 on Infection Prevention and Control Service at the Department of Infectious Diseases. Asst. Prof. Dr. Hakan Evren, who is a member of scientific organisations including the European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases (ESCMID) and Turkish Clinical Microbiology and Infectious Diseases Society (KLİMİK), has been working at the Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital since March 2017.

Near East Hayat Kritik Hastalıklar Sigortası
ile beklenmedik hastalıklarda aklınız bütçenizde kalsın





Cildinize Yaz Dokunuşu

A Summer Touch to your Skin

YAZIN TÜM GÜZELLİKLERİ, MAALESEF CİLT SAĞLIĞI İÇİN BAZI RİSKLER TAŞIYOR. CİLDİNİZ İÇİN YAZA ÖZEL DOKUNUŞLARI İHMAL ETMEYİN!

ALL THE BEAUTIES OF SUMMER SADLY CARRY SOME RISKS FOR SKIN HEALTH. DO NOT NEGLECT SUMMER FOCUSED TOUCHES FOR YOUR SKIN!

Özlemle beklediğimiz sıcak yaz günleri kapımızda. Deniz, kum ve güneş bizleri bekliyor. Peki, hepsi bu kadar mı? Hayır! Kavurucu yaz günleri güneş yanığı, lekeler, alerjik döküntüler, iltihabi durumlar, deri bozulmaları ve hatta deri kanseri gibi cildimiz için birtakım riskleri de beraberinde getiriyor maalesef... Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak ve yaz sıcaklarına özel bakım taktiklerini uygulamak ise bizi bu risklerden uzak tutacak!

The warm summer days that we eagerly await are at our door. Sun, sea and sand await us. So, is that it? No! The roasting hot summer days are also sadly accompanied by the risks of sunburns, sunspots, allergic reactions, inflammation, skin deformities and even skin cancer... Applying care techniques and protecting ourselves from the damaging effects of the sun will prevent these risks!

Foto-yaşlanma: Güneş Işıklarına Bağlı Yaşlanma

Güneş ışıklarının yaz aylarında akut şekilde yarattığı zarar, kızarıklık ve güneş yanığı olarak ortaya çıkar. Uzun yıllar güneşte kalmanın yarattığı zarar ise derinin renginde ve yapısında değişimler; hatta deri kanserleri ile kendini gösterir. Özellikle çocukluk çağında oluşan güneş yanıkları ileride “melanom” denilen deri kanserlerine zemin hazırlar. Bu nedenle tatilde çocukları, güneşin zararlı etkilerinden mutlaka korumalı ve cilt bakımlarına önem vermeliyiz.

Ayrıca, kronik şekilde güneş ışıklarına maruz kalmak foto-yaşlanma denilen, tamamen güneş ışıklarına bağlı yaşlanmayı da beraberinde getirir. Normal yaşlanmada çok ince kırışıklıklar olur ve bunlar çeşitli müdahalelerle düzelebilir. Güneşe bağlı yaşlanmada ise çok derin izler oluşur. Ciltte “lentigo” ya da “keratoz” denilen güneş hasarına bağlı değişiklikler ve deri kanserleri gelişebilir.

Güneş Kremi Seçerken Dikkat!

Peki ne yapabiliriz? Yaz güneşinin cildimiz üzerindeki yıpratıcı etkisine karşı öncelikle ve mutlaka güneş kremi kullanmalıyız. Güneş kremi seçerken de her iki ultraviyole türünü kapsayan, UVA ve UVB'ye karşı koruyucu özelliği olan ürünler tercih etmemiz gerekir.

Kadınlar yaz aylarında önce güneş kremi sürüp sonra makyajlarını yapmalıdırlar. Güneş koruyucu ürünlerin kullanım miktarına da dikkat etmek gerekir. Bu kremler fiziksel ve kimyasal olarak ikiye ayrılır. Fiziksel olanlar ışını ayna gibi yansıtır, kimyasal olanlar ise emer. Titanyum dioksit gibi fiziksel koruma sağlayanlar bebekler ve gebelerde kullanılabilir. Cilt bakımı ve koruyuculuk açısından güneş kremlerinin dışarıya çıkmadan yarım saat önce sürmemiz gerekir. Bazı kremlerin su geçirmez özelliği bulunsa da gün boyu koruma sağlamaz. Dolayısıyla bunları her iki-üç saatte bir yenilememiz gerekir. Ayrıca, güneşin zararlı etkilerinden korunmak için gölgede bile şapka ve gözlük takmalı ve koruyucu giysiler giymeyi ihmal etmemeliyiz.



Photoaging: Aging Due to Sun Rays

The acute damage caused by the sun's rays in the summer results in redness and sunburn. The damage caused by being exposed to the sun for many years can result in colour and structure changes in the skin and even skin cancer. Sunburns that especially occur during childhood lay the foundation for skin cancers called “melanoma”. Therefore, we must protect children from the harmful effects of the sun and prioritise their skin care.

Chronic exposure to sunlight will also result in photoaging. Normal ageing causes very thin wrinkles that can be corrected using various methods. However, ageing caused by the sun results in very deep wrinkles. Changes due to the sun such as “lentigo” or “keratosis” can occur and even skin cancers can develop.

Be Careful When Selecting Sunscreen!

So, what can we do? We must firstly ensure that we use sunscreen to protect against the damaging effects that the sun has on our skin. When selecting a sunscreen, you must select one that protects against both UVA and UVB.

Women must first put on their sunscreen then apply their makeup during the summer months. The amount of usage of the sunscreen products must be considered. These creams can be separated into two categories of physical and chemical creams. The physical creams reflect the light like a mirror and the chemical ones absorb the rays. The creams that include physical protection such as titanium dioxide can be used for babies and pregnant women. You need to apply sunscreen half an hour before you leave the house for skin care and protection. Although some creams are waterproof, they do not provide protection throughout the day. You must re-apply them every 2-3 hours. You must also not forget to wear protective clothes and wear hats and sunglasses even when sitting in the shade to protect against the damaging effects of the sun.

Daha Az Havuz, Daha Çok Deniz

Yaz aylarında, güneş kadar havuz suyu da taşıdığı kimyasallar nedeniyle cildimiz için oldukça zararlı. Deniz suyu ise özellikle temizse cildi yumuşatır, besler ve ışıltılı görünüm verir. Hatta yağlı ve sivilceli ciltler için tedavi edici bir etkiye sahiptir. Ancak su, mikroorganizmalar açısından kirliyse, ciltte iltihabi durumlar yaratabilir. Havuz suyunun ise ciltte yıpratıcı etkileri var: Temizliğinde kullanılan dezenfektanların aşırı olması durumunda alerjik döküntüler veya aşırı kuruma ortaya çıkabilir. Kullanılan klor oranının fazla olması ise hassasiyeti artırır.

Peeling'ten Uzak Durun

Cilt bakımında sık sık kullanılan derin peeling'ler ve derin soyma işlemlerinden yaz aylarında uzak durmak gerekiyor. Bu işlemler güneşin cilt üzerinde leke bırakmasında neden olur. Tatil planınız varsa, öncesinde özellikle nem maskesi etkili cilt bakımları, derin olmayan lekeler için tedaviler ve anti-aging cilt bakımlarını tercih edebilirsiniz. Genel cilt bakımının yanı sıra kuruluk için de krem kullanmanız fayda sağlayacaktır.

Mezolifting veya Mezoterapiden Faydalanın

Ayrıca mezolifting ya da mezoterapi gibi nemlendirme amaçlı yapılan cilt bakım uygulamalarına da başvurabilirsiniz. Bu uygulamalarda hyalüronik asit içeren; cilde yüksek oranda nem kazandıran bir madde bulunur ve çok ince iğnelerle cildin yüz, dekolte ve güneş gören yerlerine enjekte edilir. Bu sayede cildin uzun süre nem kazanması sağlanır ve böylece güneş hasarına karşı cilt korunmuş olur. Sağlıklı cilt bakımı için bu uygulamanın iki-üç seans olarak ayda bir ya da iki haftada bir defa olacak şekilde uygulanması gerekir.

Su Bazlı Ürünler Tercih Edin

Kışın nemlendirici olarak kullandığınız yüz ve vücut ürünlerini, yaz mevsiminde su bazlı ürünlerle değiştirmelisiniz. Cilt bakımı için yaz aylarında gözenekleri tıkayacak yağlı ürünleri kullanmamalı, parfümlü ürünler de güneş lekesine yol açabileceği için bakım ürünlerinin renksiz ve kokusuz olanlarını tercih etmelisiniz.



Less Pools and More Sea

Pool water is just as harmful as the sun during the summer due to the chemicals it contains. If the sea is clean, then the seawater softens the skin, provides nutrition and results in a glowing appearance. It even treats oily or acne prone skin. However, if the water is dirty with microorganisms, then this can irritate the skin. Pool water has damaging effects on the skin: in situations where disinfectants used are excessive, this can cause allergic rashes or excessive dryness. Excessive chlorine usage increases sensitivity.

Avoid Peelings

Deep peels and the deep peeling process frequently used on the skin must be avoided during the summer. These procedures result in sunspots. If you have a holiday plan, you should prefer skin care with a moisturizing mask, treatments for non-deep spots and anti-aging skin care. As well as general skin care, it will be beneficial to use moisturising cream.

Benefit from Mesolifting or Mesotherapy

You can also use skin care applications for moisturising such as mesolifting and mesotherapy. These applications include hyaluronic acid, which highly moisturises the skin and is injected into the skin on the face, neckline and sunspots with very thin needles. This helps moisturise the skin long term and protect the skin against sun damage. For healthy skin care, this must be applied in two-three sessions once a month or once every two weeks.

Select Water-Based Products

You must exchange certain products that you use during the winter for water-based products in the summer. For skin care, you should not use oily products that will clog the pores in summer, and you should prefer colourless and odourless care products as perfumed products can cause sunspots.



Cilt Sağlığınız İçin Dikkat!

Ayakta mantar hastalığının olmaması için ayakların nemli kalmamasına özen gösterin. Sandalet tipi ayakkabı kullanmak, terletmeyen çorap giymek ve ayaklarınızı yıkandıktan sonra iyice kurulmak mantar bulaşma riskini azaltır.

Hem yazın alınan hem de tüm yıl vücutta biriken ışınlar risk oluşturur. O yüzden bronzluğu devam ettirmek için solaryuma girmemek gerekir. Bebekler ve yetişkinler için dışarıdan nemlendirme takviyesi yapılması önerilir.

Siğillere neden olan virüsün bulunabileceği havuz ve duş gibi ortak kullanım alanlarında hijyen kurallarına dikkat edin.

Mümkün olduğunca 11:00-16:00 saatleri arasında doğrudan güneşe maruz kalmayın ve en az 30 koruma faktörlü güneş kremi kullanın.

Be Careful for your Skin Health!

Make sure that your feet are not damp in order to prevent fungi. Wearing sandals, socks that do not make you sweat and drying your feet well after washing them will prevent the risk of fungus.

The rays during the summer and the rays that penetrate the body all year round create a risk. Therefore, you must not go to the solarium to remain tanned all year round. It is recommended that babies and adults receive moisturising supplements.

Pay attention to hygiene rules in common areas such as pools and showers where the virus that causes warts can be found.

Do not be in direct sunlight between 11:00-16:00 and use at least SPF 30 sunscreens.



Uzm. Dr. / Spec. Dr. Yeliz Engindereli
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi /
Child Adolescent Psychology
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Kardeşim Benim! **Sibling Relationship!**

HAYATTAKİ EN ÖZEL BAĞLARDAN BİRİNE SAHİP OLSALAR DA KARDEŞLER ÇOĞU ZAMAN İNİŞLİ ÇIKIŞLI BİR İLİŞKİYLE BÜYÜR. AİLELERİN, ÇOCUKLARINA, HER BİRİNİN FARKLI BİR BİREY OLDUĞUNUN FARKINDA OLARAK ADİL BİR ŞEKİLDE DAVRANMASI VE ARALARINDAKİ SORUNLARI KENDİLERİNİN ÇÖZMESİNE FIRSAT YARATMASI, HAYATTAKİ ÇATIŞMALARLA NASIL BAŞA ÇIKACAKLARINI ÖĞRENMELERİNE DE OLANAK YARATIR.

ALTHOUGH THEY MAY HAVE ONE OF THE MOST PRECIOUS CONNECTIONS IN LIFE, SIBLINGS GENERALLY GROW UP HAVING AN UP AND DOWN RELATIONSHIP. LEARNING HOW TO ACT FAIRLY WHILE BEING AWARE THAT EVERY CHILD IS AN INDIVIDUAL AND GIVING CHILDREN OPPORTUNITIES TO SOLVE THE ISSUES BETWEEN EACH OTHER BY THEMSELVES WILL HELP THEM TO LEARN HOW TO FACE CONFLICT IN THEIR LIVES.

Kardeşlik, pek çok insan için yaşamlarındaki en özel bağlardan biridir. Biyolojik kardeş olmayan kişilerle kurulan bağın gücünü vurgulamak için kullanılan “kardeşim gibi”, “kan kardeş” hatta günümüzde bu tabirin kısaltması olarak yaygın olarak kullanılan “kanka” gibi ifadeler bunun en güzel örneğidir.

Ancak, anne ve babalar için birinci çocuktan sonra bir kardeşe karar vermek çok zor bir karar olabilir. Eşler bu konuda çoğu zaman ikilem yaşayabilirler. Uykusuz gecelerin yeniden başlayacak olması ihtimali, bakıcı sorunu, okul ve diğer masrafları karşılamakla ilgili duyulan kaygılar ile yeni gelecek bebeğin getireceği mutluluk duygusu arasında gidip gelirler. Bir yandan aile ve arkadaş çevresinin “çocuk yalnız kalmasın”, “ilerde siz olmadığınızda kardeşi yanında olur” gibi söylemleri ve ilk çocuğun “kardeş” talebi, anne ve babaların üzerinde baskı yaratır.

Peki, ikinci çocuk için doğru bir zaman var mıdır? Bu sorunun yanıtı aslında her ebeveyn için aynıdır: Kendinizi hazır hissettiğinizde! Unutulmamalıdır ki ‘ilk çocuk yalnız kalmasın diye’ hazır olmadan verilen bir kararla dünyaya gelen bebek, yeterli duygusal ihtiyacı karşılanmayan bir birey olarak da büyüme riski ile karşı karşıya kalabilir. Üstelik araştırmalar, okul öncesi eğitimin yaygınlaşmasıyla birlikte tek büyüyen çocukların da yaşlılarıyla vakit geçirdikleri için paylaşmayı öğrenen, sağlıklı gelişim gösteren çocuklar olabildiğini gösteriyor. Hatta tek çocuk olarak



Asibling relationship is one of the most precious relationships for many people. Phrases such as “like a brother” and “like a blood relative” are used to define the strength of the connection with people who are not biological siblings.

However, it can be very difficult for parents to decide whether to have another child after the first child. Parents can often struggle to make this decision, taking into account the sleepless nights, the difficulty in finding a carer, anxiety about school and other expenses on one hand, and the joy of a new baby on the other. Comments “don’t let the child be an only child”, and “their sibling will support them in the future when you die,” made by friends and family and the first child asking for a “sibling” can pressurise the parents.

So, is there a correct time for the second child? The answer to this question is the same for every parent: when you feel ready! It must not be forgotten that a baby brought to the world without being ready just so ‘the first child isn’t alone’ can be faced with the risk of not being emotionally satisfied. Research shows that only children also learn to share and exhibit healthy development due to the increase in preschool education, thus allowing them to grow up with friends who are the same age. In fact, scientific research reveals that those who grow up as an only child can be more self-confident, successful children with better problem-solving skills compared to others.

Why do they want their sibling to leave?

Parents who have decided to have a new child may be surprised to find that their other children who kept saying, “I want a sibling” say that they do not want the sibling out of jealousy after the baby arrives. However, parents in this situation must not forget that they are speaking to a child and when disappointed, children can give up on what they want easily. Although children imagine that their sibling will play games with them, they realise that the sibling is a baby and cannot do this. In particular, the child who has to share their

İkinci çocuk için doğru bir zaman var mıdır? Bu sorunun yanıtı aslında her ebeveyn için aynıdır: Kendinizi hazır hissettiğinizde!

Is there a correct time for a second child? The answer to this question is in fact the same for every parent: when you feel ready!



büyüyenlerin, diğerlerine oranla daha fazla kendine güvenen, sorun çözme becerisine sahip, başarılı çocuklar olabileceğini de bilimsel araştırmalar ortaya koyuyor.

Neden kardeşinin gitmesini istiyor?

Yeni bir çocuk kararı alan anne babaları, sürekli 'kardeş istiyorum' diye tutturarak diğer çocuklarının, bebek geldikten sonra kapıldığı kıskançlık duygusuyla onu istemediğini söylemesi şaşırtabilir. Ancak bu durumdaki ebeveynlerin, karşılarında bir çocuk olduğunu ve hayal kırıklığına uğradığı zaman, isteklerinden hızlıca vazgeçebileceğini de unutmamaları gerekir. Çocuklar, gelecek olan kardeşin onunla oyunlar oynayabileceğinin hayalini kursa da ilk yüzleştiği gerçek aslına yeni gelen kardeşinin bir bebek olduğu ve onunla oyunlarını paylaşamayacak oluşudur. Bunun yanında yeni gelen bebekle anne babasını paylaşması gereken çocuk, özellikle anne ile geçireceği zamanın da kısıtlandığını hisseder.

Yeni doğan çocuğa, ailede daha fazla ilgi ve alaka gösterilmesiyle ortaya çıkan kardeş kıskançlığı; çocuğun, kardeşine olan fazla ilgiden dolayı kendini önemsiz ve değersiz hissetmesi ile devam eder. Değersizlik ve önemsizlik hissi, çocuğun kardeşe karşı bir kırgınlık ve dolayısıyla anne babaya tepki

parents with the new baby may feel that their time with their mother becomes limited.

Sibling jealousy that occurs due to the newborn baby receiving more attention results in the child feeling unimportant and not valued due to the excessive attention their sibling receives. Feelings of worthlessness and insignificance may cause the child to react with anger towards the sibling and thus against the parents. The severity of this situation may differ according to the age of the child, the attitude of the family towards the child, and the personality of the child.

What are the forms of jealousy?

Jealousy in siblings can occur in three forms including verbal expression, regression and harming. Verbal expression can include them saying things like "I wish the baby was never born", "they loved me a lot before you were born", or "I hate you". When children start to regress due to the sibling having more attention and care, this is called "regression". In such situations, they may wet their bed, want to wear a nappy, want a dummy, or want to breastfeed. The child can show their jealousy through physical violence such as by pulling hair, hitting, pushing, or pinching behaviours.

The parent's role in preventing or reducing the effects of sibling jealousy is important. Parents must become aware and direct their children against situations that can occur before and after birth.

What must patients be aware of before the second birth?

Families must show children that are experiencing sibling jealousy that there are boundaries and that they cannot have what they want all the time. When doing this, the child must be informed about what will happen when their sibling is born. For example, they must be informed that the sibling will need more care due to being small, not being able to talk, not being able to play, but also told that in the future, they will be able to play together. Additionally, the first child should be informed about the development of their future sibling, and they should be included in the preparations, be encouraged to help and become a part of the process. However, sibling love should be tried to be instilled. It is also very useful to explain the situation to the child using concrete examples. Approaching them by saying "You used a bottle, wore nappies and breastfed when you were little and now your sibling needs these due to being small" will be beneficial. On the other hand, excessive preparation for the baby must be avoided.

göstermesine neden olabilir. Bu durumun şiddeti ise çocuğun yaşına, ailenin çocuğa karşı tutumuna ve çocuğun kişilik özelliklerine göre farklılık gösterebilir.

Kıskançlık çeşitleri neler?

Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklarda kıskançlık; sözlü söylem, gerileme ve zarar verme olarak üç şekilde ortaya çıkabilir. Sözlü söylem, “keşke hiç doğmasaydı”, “sen doğmadan önce en çok beni seviyorlardı”, “senden nefret ediyorum” gibi ifadeler kullanması ile kendini gösterir. Bazı çocukların yeni doğan kardeşin daha çok ilgi ve bakım gösterilmesi nedeniyle kazandığı becerileri bırakmaya başlaması ise “gerileme” olarak kategorize edilir. Bu durumda alt ıslatma, bez takmak isteme, emzik emme, meme emmek isteme gibi davranışları ortaya çıkar. Çocuğun kıskançlık durumunda tepkilerini fiziksel şiddet olarak göstermesi ise saç çekme, vurma, düşürme, çimdikleme gibi davranışlar sergilemesi ile belirginleşir..

Kardeş kıskançlığını önlenmesinde ya da etkilerinin azaltılmasında ebeveynlerin rolü çok önemlidir. Anne babalar doğumdan önce ve sonra yaşanabilecek olaylara karşı bilinçlenmeli ve çocuklarını da yönlendirmelidir.



Kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklarda kıskançlık; sözlü söylem, gerileme ve zarar verme olarak üç şekilde ortaya çıkabilir.

Sibling jealousy in children can manifest as verbal expression, regression and harming. change accordingly.

So what must we do after birth?

Although the newborn baby may need care and attention, it is important to spend time with the older child and play the games they choose. This will show the older child how valuable and important they are. Severe reactions and punishment must not be given when they exhibit negative behaviour. It is very important not to make comparisons between the children. Shows of affection to the newborn sibling should not be excessive in the presence of the child. On the other hand, the child should be supportive and explanatory in his/her communication with his/her sibling, and if necessary, tasks such as "bringing the diaper, preparing the milk" should be given for the care of the young child.

Praising positive behaviours

As parents, it is important to praise and reward the positive behaviours of our children. We should praise our children when they help their sibling, show respect to each other and support each other. This will help strengthen the relationship between siblings. As parents, we must be a positive role model for our children and teach them problem solving and compromising skills. Children learn from behaviours. If you do not want them to shout

at each other, then do not shout yourselves, select your words carefully. Teach them to be kind, caring and appreciative through your relationships with other people. This way, you will ensure that your children are respectful and understanding towards each other.

Be fair towards the children!

Stress the fact that they must be respectful and thoughtful, specify house rules, and if needed, write them down and hang them up where everyone can see them. Praise them when they do good things. Thank them when they are helpful. Praise their good behaviours and respectful actions. Praise them when they solve their issues between each other on their own.

If the boundaries are not exceeded, do not interfere with arguments between your children so they can learn to resolve them themselves. If an argument is not resolved and requires our intervention, then separating them in a calm manner, warning them about what will happen, telling them that they will lose privileges and remaining decisive are important.

Asking for more maturity than they are capable of, asking the older one to always humour the younger one or asking the older one

Aileler ikinci bebeğin doğumundan önce nelere dikkat etmeli?

Aileler, kardeş kıskançlığı yaşayan çocuklarına sınırlar olduğunu ve her istediğinin yerine getirilemeyeceğini tutumları ile göstermelidir. Bunu yaparken çocuk, kardeşi doğacağı zaman nelerle karşılaşacağı hakkında bilgilendirilmelidir. Örneğin küçük olduğu ve ihtiyaçlarını kendi karşılayamayacağı için daha fazla bakıma ihtiyaç duyacağı, konuşamayacağı, koşup oynayamayacağı ama ileride iyi bir oyun arkadaşı olacağı gibi bilgiler verilmelidir. Ayrıca, doğacak kardeşinin gelişimi ile ilgili de bilgilendirilmeli, hazırlıklarda yer alması sağlanmalı, yardım etmeye teşvik edilerek sürecin bir parçası haline getirilmelidir. Bununla birlikte kardeş sevgisi aşılanmaya çalışılmalıdır. Çocuğa durumun somut örneklerle açıklanması da oldukça faydalıdır. “Sen küçükken biberon kullandın, meme emdin bez taktın şimdi kardeşin de küçük olduğu için bunlara ihtiyacı var” şeklinde bir yaklaşım faydalı olacaktır. Diğer yandan gelecek bebek için abartılı hazırlıklardan da kaçınılmalıdır.

Peki doğumdan sonra neler yapmalıyız?

Yeni doğan çocuğun ilgi ve bakıma ihtiyacı olabilir fakat büyük çocuğa bireysel zaman ayırmak, onun seçtiği oyunları oynamak önemlidir. Böylelikle çocuğa kendisinin ne kadar değerli ve önemli olduğunu söylerken, davranışlarla da gösterilmiş olacaktır. Herhangi bir olumsuz davranış karşısında sert ceza ve tepkiler gösterilmemelidir. Çocuklar arasında kıyaslama yapılmaması da son derece önemlidir. Çocuğun yanında yeni doğan kardeşine aşırıya kaçan sevgi gösterilerinde bulunulmamalıdır. Diğer yandan çocuğun kardeşiyle olan iletişiminde destekleyici ve açıklayıcı olunmalı, gerekirse küçük çocuğun bakımına dair “bezini getirme, sütünü hazırlama” gibi görevler verilmelidir.

Olumlu davranışları takdir etmek

Ebeveynler olarak, çocuklarımızın olumlu davranışlarını takdir etmek ve ödüllendirmek önemlidir. Kardeşler arasında birbirlerine yardım etmelerini, birbirlerine saygılı davranmalarını ve birbirlerine destek olmalarını takdir edin. Bu, kardeşler arasındaki ilişkinin güçlenmesine yardımcı olur. Ebeveynler olarak, çocuklarına olumlu bir

to always be quiet will cause the younger sibling to misbehave even more. Even if they are older, it must not be forgotten that they are also a child. Children like to see that their parents are fair. Every child has a unique personality and different interests. In order for them to accept each other's differences, it is important for them to feel like you accept them

As parents, we should create opportunities for siblings to spend fun times together as well as sparing personal time for them. Increasing fun time together as a family will reduce the number of clashes. This will help develop the bond between siblings and help them to understand each other better.

Sibling arguments can be beneficial for their development!

Although sibling arguments are very disturbing, they play an important role in the development of children. Children find the opportunity to learn how to deal with conflicts in life. This is how they learn to solve problems, share, deal with feelings of jealousy and disappointment and solve problems by talking.

Yeni doğan çocuğun ilgi ve bakıma ihtiyacı olabilir fakat büyük çocuğa bireysel zaman ayırmak, onun seçtiği oyunları oynamak önemlidir.

A newborn baby may need attention and care, but it is important to spare individual time with older children and play the games that they choose.



model olarak problem çözüme ve uzlaşma becerileri kazandırmalıyız. Çocuklar davranışlardan öğrenirler. Birbirlerine bağırma davranışını istemiyorsanız, siz de bağırmayın, sözlerinizi dikkatli seçin. Diğer insanlarla olan ilişkilerimizden, kibarlığı, hoşgörülü olmayı, takdir edici olmayı ve olumlu iletişim kurmayı öğretin. Böylelikle çocukların birbirlerine karşı saygılı ve anlayışlı olmalarını sağlıyorsunuz.

Çocuklara karşı adil olun!

Saygılı ve düşünceli olmayı vurgulayan, herkes için kabul edilebilir ev kuralları belirleyin ve gerekirse yazıp görebilecekleri bir yere asın. İyi şeyler yaptıklarında onları takdir edip övün. Yardımcı olduklarında teşekkür edin. İyi davranışlarını, saygılı olmalarını ön plana çıkarın. Aralarındaki problemi tek başlarına çözdükleri zaman onları övün.

Özellikle kendi başlarına sorun çözüp uzlaşabilmeleri için eğer sınırlar aşılmadıysa çocuklar arasındaki tartışmalarda araya girmeyin. Çözülüyor ve müdahale edilmesi gerekiyorsa sakın kalarak çocukları ayırmak, onları ne olacağı konusunda uyarmak, birtakım mahrumiyetlerin olacağını söylemek ve kararlı durmak önemlidir.

Büyük olan çocuktan yaşından fazla olgunluk istemek, sürekli onun alttan almasını istemek ya da sessiz kalmasını istemek kardeşine karşı daha hırçın olmasına sebep olabilir. Ne kadar daha büyük olsa da onun da bir çocuk olduğu unutulmamalıdır. Çocuklar anne babalarının adil olduklarını görmek isterler. Her çocuk, kendine özgü bir kişiliğe ve farklı ilgi alanlarına sahiptir. Birbirlerinin farklı yanlarını kabul etmeleri için öncelikle sizin onları olduğu gibi kabul ettiğinizi hissetmeleri çok önemlidir.

Ebeveynler olarak, çocuklarımıza bireysel zaman ayırmak kadar, kardeşleriyle birlikte keyifli zaman geçirmeleri için de fırsatlar yaratılmalıdır. Keyifli aile paylaşımlarının artırılması, çatışma sıklığının azalmasını da sağlar. Bu, çocukların birbirlerine yakınlaşmalarını ve birbirlerini daha iyi anlamalarını da beraberinde getirir.

Kardeş kavgaları gelişim için yararlı olabilir!

Kardeş kavgaları çok rahatsız edici olmalarına rağmen çocukların gelişiminde önemli bir rol oynar. Çocuklar hayattaki çatışmalarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenme şansı bulurlar. Böylece nasıl sorun çözebileceklerini, nasıl paylaşabileceklerini, nasıl uzlaşabileceklerini, kıskançlık duygusu ve hayal kırıklığı ile nasıl başa çıkabileceklerini ve konuşarak problemleri nasıl çözebileceklerini öğrenirler.

Tek yumurta ikizleri genetik özellikler nedeniyle birbirlerine çok benzerler ama bu fiziksel benzerlik kişilik özelliklerinin de birbirine benzeyeceği anlamına gelmez.

Due to their genetic aspects, single egg twins look alike but a physical likeness does not necessarily mean that their personalities will also match.



Kardeş kıskançlığını önlenmesinde ya da etkilerinin azaltılmasında ebeveynlerin rolü çok önemlidir.

The role of parents is important in preventing sibling jealousy or the effects of it.



Her ikiz farklı bir birey!

İkiz kardeşlerin ilişkileri henüz anne karnında başlıyor. Bununla birlikte unutmamak gerekiyor ki, ikizler anne karnından itibaren farklı birer bireydirler. Önemli olan anne-babanın ve ikizlerin hayatındaki diğer bireylerin de bu gerçeği hatırlaması ve ona göre davranmasıdır. Tek yumurta ikizleri genetik özellikler nedeniyle birbirlerine çok benzerler ama bu fiziksel benzerlik kişilik özelliklerinin de birbirine benzeyeceği anlamına gelmez. Hatta tam tersine bazen ikizler iki zıt kutup gibidirler. Günümüzde genetik özellikler kadar çevresel etkenlerin de kişilik oluşumundaki etkisi çok açık bir şekilde ortaya konuluyor. İkiz olmak ayrı bir bağ, birliktelik ve paylaşım anlamına gelebilir ama aynı olmak, birbirinin eşi olmak demek değildir.

Türkiye’de ikiz kardeşler ve aralarında yaş farkı olan kardeşler arasındaki kıskançlığın karşılaştırıldığı bir çalışmada, yaş farkı olan kardeşlerin ikiz kardeşlere oranla daha yüksek düzeyde kıskançlık gösterdiği belirlenmiş ve ebeveyn tutumlarının kıskançlıkta etkili bir faktör olduğu bulunmuştur.

İkiz çocuklar yetiştirirken nelere dikkat edilmeli?

- Onların ayrı bireyler olduklarını hatırlayın ve onların bireysel özellikleri ile var olmalarına fırsat verin.
- İsimleri ile hitap etmek, kendi giyim tarzları, oyuncakları, ilgi alanları olmasını desteklemek bireyselleşmeye yardımcı olabilir.

- Her ortamda her zaman bir arada kalmak zorunda olmadıklarını hatırlayın, bu konuda esnek olun, ayrı ayrı ortamlarda zaman geçirmelerine fırsat verin.

- Adil olmak adına her zaman eşit olmaya çalışmayın, bireylerin ihtiyaçları, istekleri farklıdır, hayat her zaman herkese eşit davranmaz. Evde yaratılmış suni bir eşitlik olduğunda dış dünya ile baş etmek daha da zorlaşacaktır.

- İkizleri ayrı ayrı bireyler olarak tanıyın, ilgi ve isteklerini keşfedin, onların da kendilerini tanımları ve keşfetmeleri için fırsat verin,

- Aynı ortamda yetişen ikizlerin okula başlarken ayrı sınıflarda okumalarına olanak tanıyın.

Each twin is a unique individual!

The relationship between twins begins in the mother's womb. It must not be forgotten that twins are different individuals from the moment they are conceived. It is important for the parents and other people in their lives to understand this truth and act accordingly. Single egg twins look very much alike due to their genetic make-up; however, this physical similarity does not necessarily mean that their personalities will also be alike. Twins are often polar opposites. It has been very clearly shown that environmental effects play just as big a role in personality as genetics. Although being twins may mean that there is a special bond, unity and mutual factors, being the same does not mean being exactly equal.

A study that compared the relationships between twins and other siblings with an age difference in Turkey showed that the rate of jealousy between twins was higher and that the approach of parents plays a significant role in causing jealousy.

What must be considered when raising twins?

- Do not forget that they are separate individuals and give them opportunities to be their own individual.

- Calling them by name, supporting their own clothing style, fields of interest and toys will help them to become independent.

- Do not forget that they do not have to be together always, be flexible and give them opportunities to spend time in different settings.

- Do not always try to be equal for the sake of being fair; the desires and needs of individuals are different and life is not always fair to everyone. It becomes more difficult to deal with the outside world when there is a fake equality at home.

- Recognise the twins as separate individuals, discover their interests and desires, give them opportunities to know and discover themselves.

- Allow twins that grow up in the same environment to be in separate classes when at school.



Prof. Dr. / Prof. Dr. İpek Özunan
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları – Çocuk Nefrolojisi /
Paediatrics – Child Nephrology
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Psikolojik değil genetik! Genetic not psychological!

İDRAR KAÇIRMA PROBLEMİ, ÇOCUĞUN ÖZ SAYGISINDA AZALMA VE VÜCUT İMAJININ HATALI GELİŞİMİ GİBİ SORUNLARI BERABERİNDE GETİRİYOR. UYKUDA İDRAR KAÇIRMANIN ARDINDA, DÜŞÜNÜLENİN AKSİNE PSİKOLOJİK DEĞİL GENETİK NEDENLER BULUNUYOR.

URINARY INCONTINENCE PROBLEMS CAN REDUCE THE CHILD'S SELF-RESPECT AND RESULT IN THE WRONG DEVELOPMENT OF THEIR IMAGE. CONTRARY TO COMMON BELIEF, URINARY INCONTINENCE IN SLEEP IS GENETIC AND NOT PSYCHOLOGICAL.

Bedensel ve zihinsel gelişimi olağan seyreden bir çocuğun beş yaşından sonra gündüz ve/veya gece idrar kaçırması normalin dışında bir durumdur. İdrar kaçırmaya bazen damla damla olabileceği gibi bazı durumlarda kıyafeti ile bulunduğu yeri ıslatacak sıklık ve fazlalıkta da olabiliyor. Gece uykuda idrar kaçırmaya (enürezis) daha çok erkek çocuklarda görülse de 5 yaş çocukların yüzde 15 ila 20'si; 7 yaş dönemindekilerin

It is an abnormal situation for a child over five years old whose physical and mental development is normal to have urinary incontinence during the night or day. Urinary incontinence can occur in droplets or can be so much that it wets the child's clothes and results in a puddle. Although enuresis at night is more common in boys, 15 to 20 percent of 5 year olds, 10 percent of 7 year olds, 5 percent of 10 year olds, and

yüzde 10'u, 10 yaş dönemindekilerin yüzde 5'i ve ergenlik dönemi ve sonrasındakilerin ise yüzde 1'i bu sorunu yaşayabiliyor. Gündüz idrar kaçırma ise kız çocuklarında daha fazla olurken, bu durum okul çağı çocukların yaklaşık yüzde 10'unu etkiliyor.

Psikolojik midir?

Çocuklarda idrar kaçırma durumunu önemli bir soruna dönüştüren nedenlerin başında, çok sık rastlanılan "zamanla düzeleceği" inancı geliyor. İdrar kaçırmanın zamanla düzelme potansiyeli olsa da düzelmesi için bazen uzun yıllar beklenmekte ve bu süre zarfında çocuk ve ailenin yaşam kalitesi ve konforunda önemli bozulmalar olabilmektedir. Ailelerin, gece idrar kaçırmanın önüne geçebilmek için bazen çocuğu iki saatte bir uyandırmaya çalışması başka sorunlara sebebiyet verebiliyor. Sağlıklı bir gece uykusunun olmaması gelişim sorunlarına neden olurken okul başarısında da düşmeye neden olabiliyor. Yine çocuğa ilk bakım veren kişinin (çoğunlukla annenin) psikolojik olarak yıpranması ve istemeden de olsa bunun çocuğa yansımaları durumun kısır döngüye girmesine de sebep olabiliyor. Aile tarafından, bu durumu yaşayan çocuğun 'tembel olduğu', annenin çok yorulmasına rağmen halen gece idrar kaçırmaya devam etmesinin ise 'inat' nedeniyle olduğu bile düşünülebilir. Bu tip yaklaşımlar, çocuğun öz saygısında da azalma ve vücut imajının hatalı gelişimine neden oluyor.

İdrar kaçırma nedenleri, genetik faktör etkileri...

Aslında idrar kaçırmanın çoğunlukla psikolojik olduğu düşünülse de sadece yaklaşık yüzde 10'u psikolojik kökenlidir. Durumun asıl psikolojik yanı ise idrar kaçırma devam ettikçe çocuğun psikolojisinde meydana gelen bozulmadır. İdrar kaçırmanın daha çok görülen nedenlerinin başında ise genetik faktörler ve bunlara bağlı uykudan uyanma eşiğinin olgunlaşmasında gecikme ve idrar kesesine (mesane) bağlı sebepler gelir. Genetik faktörlere bakıldığı zaman ebeveynlerinden birinde gece idrar kaçırma varsa çocukta risk yüzde 45, her ikisinde varsa yüzde 77 düzeyine kadar yükselebilir.

1 percent of adolescents and adults can experience this issue. Daytime urinary incontinence is more common in girls and this affects about 10 percent of school age children.

Is it psychological?

The most common belief that "it will get better in time" is one of the factors that turns urinary incontinence into a serious problem in children. Although urinary incontinence can get better with time, this can take many years and result in a decrease in the life quality and comfort for the family. The family waking the child every two hours to prevent their urinary incontinence can result in other problems. The lack of a healthy sleep routine results in development problems and regression in school success. It can also result in the primary care giver (generally the mother) becoming psychologically drained and this affects the child. The family may think that this is due to the child being 'lazy' or that they are 'stubborn' due to their urinary incontinence continuing regardless of how tired their mother is. This kind of approach results in the child losing self-respect and developing a negative body image.

Urinary incontinence reasons, effects of genetic factors...

Although it is generally thought that urinary incontinence is psychological, it is actually the cause in only about 10 percent of cases. The actual psychological effect of the situation is the psychological problems the child faces as their urinary incontinence continues. The most common causes of urinary incontinence are genetic factors and delays in maturation of the threshold for awakening from sleep, as well as causes related to the bladder. Considering genetic factors, if one of the parents has nocturnal urinary incontinence, the risk may increase to 45 percent in the child and to 77 percent if both parents have it.





İdrar kaçırmaya neden olan pek çok ikincil sebep de olabilir. Bunlar arasında kabızlık, idrar yoğunlaştırmada yetersizliğe neden olan böbrek hastalıkları ve nörolojik nedenler yer alabilir. Bunların yanı sıra, özellikle kız çocuklarında okulda tuvaletlerin yeterince temiz olmaması nedeniyle idrar tutma eğilimi de önemli sebeplerden biri olabilir. İdrar tutma alışkanlığı, idrar yolu enfeksiyonlarına (sistit) davetiye çıkartan bir durumdur. İdrar kesesi problemlerinin neden olduğu idrar kaçırmalarında gündüz sık idrara çıkma (8'den fazla), ani sıkışma belirtileri, tuvalete gitme sıklığında azalma (3'den az) işemede zorluk, kesik kesik işeme, kabızlık gibi belirtiler de görülebilir. İdrar kesesi problemlerine bağlı idrar kaçırmalarda böbreklerin etkilenmesi, kalıcı böbrek hasarlarına da neden olabilir. Sadece gece idrar kaçıran bir çocuk ile hem gece hem gündüz idrar kaçıran çocuklara yaklaşım ve tedavi şemaları ise farklılık gösterir.

There may be many secondary reasons for urinary incontinence. These include constipation, kidney diseases that affect the urinary concentration and neurological causes. Girls holding their urine due to a lack of hygiene in the toilets at school is also a cause. Holding urine can result in urinary tract infections (cystitis). The urinary incontinence caused by the bladder results in regular urination during the day (over 8 times), sudden urge to urinate, less frequent urination (less than 3 times), difficulty when urinating, intermittent urination, and constipation. The kidneys being affected by bladder related urinary incontinence can result in kidney damage. The approach and treatment methods for children who only urinate during the night and those who urinate both at night and during the day are different.

Do not delay treatment!

Problems such as reduced self-respect, anxiety, loss of self-confidence, shyness and introversion can be observed in children with urinary incontinence. Waiting for urinary incontinence to resolve over time will mean that children refrain from social activities and spending quality time with their friends during their growth stage. For this reason, it is important not to delay treatment.

A detailed medical history must be taken from children with urinary incontinence and a detailed physical examination must be conducted. After the evaluation of the child's development, measuring the blood pressure and conducting a systemic examination, some urine tests are conducted and to examine in detail the child's bladder and

Tedavide vakit kaybetmeyin!

İdrar kaçıran çocuklarda benlik saygısında azalma, endişe, özgüven kaybı, utangaçlık ve içe kapanıklık gibi problemler ortaya çıkabiliyor. İdrar kaçırmamanın zamanla düzeleceğinin beklenmesi özellikle çocukların büyüme çağında sosyal aktivitelerden uzak durmalarına ve akranlarıyla kaliteli zaman geçirmelerine engel olacağı için tedavilerinin geciktirilmeden yapılması oldukça önemlidir.

İdrar kaçıрма problemleri olan çocuklarda çok yönlü, ayrıntılı bir öykü alma ve fizik değerlendirme yapılması gerekir. Çocuğun büyümesinin değerlendirilmesi, kan basıncı ölçümü ve sistemik muayenesinin ardından basit bir idrar tahlili; beraberinde çocuğun mesane ve bağırsak alışkanlıklarını daha detaylı görebilmek ve tedavi programının en doğru şekilde çizilebilmesi için ailelerin 2 gün boyunca mesane-bağırsak günlüklerini evlerinde doldurmaları istenir. Bu günlüklerin doğru şekilde doldurulması çocukların mesane-bağırsak problemlerinin doğru şekilde teşhis edilmesinde çok önemlidir.

Hasta ve ailenin doğru bilgilendirilmesi ve rahatlatılması, tedavinin ilk ve önemli basamağını oluşturur. Tedavide işeme ve dışkılamadaki problemlerin düzeltilmesi, mesane ve bağırsak sağlığı için önemli olan besin düzenlemeleri, uyku hijyeni ile ilgili öneriler ve altta yatan nedene bağlı gereken ilaç ve rehabilitasyon programları eklenip sorun kalıcı olarak çözülebilir.

bowel habits, a detailed program is prepared whereby the family write diaries for 2 days so that a suitable treatment can be planned. It is important for these diaries to be filled in correctly for the child's bladder-bowel movements to be diagnosed correctly.

The first and most important step in the treatment is to correctly inform the patient and family and to put them at ease. In the treatment, the problem can be solved permanently by correcting the problems in urination and defecation, nutritional guidelines that are important for bladder and bowel health, offering suggestions about sleep hygiene and providing the necessary medication and rehabilitation programs depending on the underlying cause.



Bedensel ve zihinsel gelişimi olağan seyreden bir çocuğun, beş yaşından sonra gündüz veya gece idrar kaçırmasının normal olarak karşılanması çocukları birçok açıdan olumsuz etkiliyor.

Accepting the daytime or nighttime urinary incontinence of a child who has normal physical and mental development and is older than five years old as normal negatively affects children in many ways.



Op. Dr. / Op. Dr. Aşkın Pekbay
Kalp ve Damar Cerrahisi / Cardiovascular Surgery
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi /
Near East University Hospital



Kalbe Giden Yol Way to the Heart

AMELİYAT SIRASINDA VE SONRASINDA SAĞLADIĞI AVANTAJLARLA HASTANIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRAN
"MİNİ KESİ KALP AMELİYATI", GÖĞÜS KAFESİ AÇILMADAN KALP AMELİYATINA OLANAK SAĞLIYOR.

"MINIMALLY INVASIVE HEART SURGERY" THAT INCREASES THE PATIENT'S QUALITY OF LIFE AND
PROVIDES ADVANTAGES DURING AND AFTER THE OPERATION PROVIDES THE OPPORTUNITY TO
CONDUCT HEART SURGERY WITHOUT OPENING UP THE RIB CAGE.

Geleneksel yöntemlerle yapılan kalp ameliyatlarının göğüs kemiğinin açılarak gerçekleştirilmesi ameliyat sonrasında hastanın iyileşme süresini büyük oranda artırarak ağırlı bir süreçle baş etmesine neden oluyor. Yakın Doğu Oluşumu Hastanelerinde de sıklıkla kullanılan mini kesi kalp ameliyatları ise bu sorunu ortadan kaldırarak

The traditional method of cardiovascular operations carried out by opening up the rib cage increases the recovery time and results in more pain. The small incision cardiovascular surgery regularly carried out at the Near East Organisation Hospitals eliminate this problem, reduce the recovery time and increase the patient's quality of life.

Mini kesi ile kalp ameliyatı kararında hastanın yaşı ve kilosuna belirleyicidir.

The patient's age and weight determine whether they can have minimally invasive heart surgery.

hastanın iyileşme sürecini kısaltarak yaşam kalitesini yükseltiyor.

Ameliyat sonrasında iyileşme sürecinin çok daha acısız ve hızlı geçmesini sağlayan küçük kesi yani minimal kesi yöntemi, işlem sırasında da hastanın çok daha konforlu bir operasyon geçirmesine olanak sağlıyor. Üstelik, günümüzde kalp kapaklarının tamir ve değişimi, koroner baypas, kalp deliklerinin kapatılması, kalp içi tümörlerin çıkarılması gibi pek çok operasyonu mini kesi yöntemiyle yapmak mümkün.

Mini kesiyle göğüs kemiğinin açılmasına gerek kalmıyor!

Sağ veya sol meme altından ya da köprücük kemiği altından açılan mini kesilerle yapılan ameliyatlarda, açık kalp ameliyatlarının aksine göğüs kemiğinin tamamen açılmasına gerek kalmıyor. Kalp cerrahisindeki teknolojik gelişmeler sayesinde bypass ameliyatlarından kapak ameliyatlarına kadar pek çok operasyon küçük kesi yöntemiyle gerçekleştirilebiliyor. Geleneksel kalp ameliyatları; halk arasında iman tahtası olarak bilinen göğüs kafesi kemiğinin boyu boyunca, yaklaşık 25 santimetre kesilerek yapılıyor. 1950'li yıllardan bu yana uygulanan kalp ameliyatları, günümüzde yerini çok daha kolay bu yenilikçi uygulamaya bıraktı. Son 10 yıldır artan bir ivme ile uygulanan, mini kesi ile kalp ameliyatı yönteminde, kaburgalar arasından sadece 5-6 santimetrelik bir kesi ile hiçbir kemik kesilmeden kalp ameliyatı gerçekleştirmek artık mümkün.

Daha büyük bir kesiyle yapılan geleneksel kalp ameliyatları hekim açısından teknik olarak daha kolay bir yöntem olsa da bu yöntemde hastada kemikte kaynama sorunları, yeniden kırılma, çok geniş kesi nedeniyle enfeksiyon riski artışı, en az bir ay sırt üstü yatma zorunluluğu, uzun dönem iş gücü kaybı gibi pek çok istenmeyen sonuçların oluşma riski de artıyor. Mini keside

The small incision method, which reduces the pain and recovery time of the operation, provides the patient with a more comfortable procedure. The repair and change of heart valves, coronary bypass, repairing holes in the heart, and removing tumours can be conducted using the small incision method.

The rib cage does not need to be opened thanks to the small incision method!

Unlike open heart surgery, surgery conducted through small incisions made under the right or left chest or under the collarbone does not require the whole of the rib cage to be opened. Thanks to the technological developments in heart surgery, many operations, from bypass surgeries to valve surgeries, can be performed with small incisions. Traditional heart surgeries are performed by cutting the length of the rib cage, approximately 25 centimetres. Heart surgeries, which have been performed since the 1950s, have been replaced by this much easier innovative practice today. In minimally invasive heart surgery, which has been increasingly applied over the last 10 years, it is now possible to perform heart surgery without cutting any bone, with an incision of only 5-6 centimetres between the ribs.

Although traditional cardiovascular operations conducted with a larger incision are technically easier for the surgeon, this operation carries the risk of many undesirable results such as bone welding problems,

Kalp kapaklarının tamir ve değişimi, koroner baypas, kalp deliklerinin kapatılması, kalp içi tümörlerin çıkarılması gibi pek çok operasyonu mini kesi yöntemiyle yapmak mümkün.

It is possible to conduct many heart operations such as heart valve repair and change, coronary bypass, repairing holes in the heart, and removing tumours in the heart through a small incision.

ise ameliyat sadece 5-6 santimetrelilik bir kesiden yapıldığı için hastanın karşı karşıya kalabileceği bu tip riskler hiç yaşanmıyor ya da en az düzeye iniyor. Küçük kesi yöntemi aynı zamanda baypas ameliyatlarında bacadan alınan toplardamar alınırken de uygulanabiliyor. Böylece endoskopik girişim ile bacadan boyu boyunca kesi yapmak yerine sadece 2 santimetrelilik kesi yeterli oluyor. Mini kesi ile yapılan kalp ameliyatlarında göğüs kafesi kemiği kesilmediği için kesi noktasının kaynaması ile ilgili yaşanabilecek sorunlar ortadan kalkıyor. Ayrıca, ciltteki kesinin küçük olması daha çabuk iyileşme, daha az kan kullanımı, ameliyat sonrası daha az ağrı, düşük enfeksiyon riski, ameliyat sonrası daha hızlı iyileşme ve normal hayata dönüşün kolaylaşması gibi avantajlar sağlıyor.

Her hastaya uygulanabilir mi?

Bir hastanın mini kesi kalp ameliyatı için uygunluğu klinik testlerle belirlenebiliyor. Hastanın yaşı ve kilosu bu kararda belirleyici olabiliyor. Minik kesiyle kalp ameliyatlarında kullanılan bazı ekipmanlar bebek ve küçük çocuklar için uygun olmayabiliyor. Dolayısıyla bu yöntem, 8-10 yaşından büyük ve 20-25 kilogram ve üstü ağırlığa sahip çocuklarda uygulanabiliyor. Çıkan aort damarının pozisyonu, derecesi, her iki

re-fracture, increased risk of infection due to the very large incisions, having to lie on the back for at least a month, and long-term inability to work. Due to a small incision of only 5-6 centimetres being made, these risks are reduced to a minimum. The small incision method can also be applied when removing a vein from the leg in bypass surgeries. Thus, instead of making an incision along the length of the leg with endoscopic intervention, only a 2-centimeter incision is sufficient.

Due to the rib cage not being cut in small incision operations, there are no complications regarding the bone fusing. Additionally, a small incision in the skin provides advantages such as faster healing time, less requirement for blood, less pain after the operation, lower risk of infection, faster recovery time and ease in returning to normal life.

Can it be applied for every patient?

Clinical tests are conducted to determine whether a patient is suitable for the small incision heart operation. The patient's age and weight are also decisive factors. Certain devices used for small incision heart



kasık damarı çapları ile dereceleri de hasta seçiminde önemli rol oynuyor. Ayrıca zatürre ve tüberküloz gibi akciğer hastalıkları ya da geçirilen akciğer ameliyatı nedeniyle akciğer zarı göğüs duvarına yapışmış kişilerde de küçük kesi yöntemi uygulanamıyor. Bu hastalar, geleneksel yöntemle göğüs kemiği kesilerek ameliyat edilmek zorundadır.

operations may not be suitable for babies and small children. Therefore, this method can be applied on children over 8-10 years old and 20-25 kilograms. The position and degree of the ascending aorta, as well as both the inguinal canal diameter and degree play important roles in patient selection. In addition, the small incision method cannot be applied for people with lung diseases such as pneumonia and tuberculosis or in people whose pleura has adhered to the chest wall due to lung surgery. Surgery using the traditional method must be used for these patients.

Göğsü tünel, “Thrive” heykeli görülmeye değer...

ABD'nin Florida eyaletinin Fort Lauderdale şehrinde bulunan “Thrive” heykeli, geleneksel yöntemlerle göğüs kafesi kemiği açılarak yapılan ameliyatların sonucunu andırıyor. Daniel Popper'in imzasını taşıyan bir sanat enstalasyonu olan “Thrive” adlı heykel, bir kadının dev kafasını ve gövdesini tasvir ederken, göğsü, izleyicilerin yürüyebileceği eğrelti otu kaplı bir tünelle insanların içerisinde geçmesine olanak sağlıyor.

The “Thrive” statue with a tunnel chest is worth visiting...

The “Thrive” statue situated in Fort Lauderdale, Florida shows the results of operations conducted by opening the rib cage. The “Thrive” statue, which is an art installation created by Daniel Popper, portrays the giant head and body of a woman. Its chest opens to reveal a fern-covered tunnel that people can walk through.





Uzm. Klinik Psikolog / Spec. Clinical Psychologist **Tuğçe Denizgil Evre**
Klinik Psikoloji / Clinical Psychology
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Depreme karşı dayanışma! Solidarity against the earthquake!

DEPREMLER, NEDEN OLDUKLARI FİZİKSEL HASARIN YANI SIRA YARATTIKLARI TRAVMALARLA DA HEPİMİZİN ÜZERİNDE BÜYÜK ETKİLER BIRAKIYOR. BU TİP TOPLUMSAL TRAVMALARLA MÜCADELEDE EN ÖNEMLİ BASAMAĞI SOSYAL DESTEK VE AKABİNDE PSİKOLOJİK DESTEK OLUŞTURUYOR.

EARTHQUAKES AFFECT US ALL GREATLY WITH THE TRAUMA THEY CAUSE ALONGSIDE THE PHYSICAL DAMAGE. THE MOST IMPORTANT FACTOR IN FIGHTING AGAINST SUCH SOCIAL TRAUMA IS SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT.

Depremi sadece sadece doğrudan yaşayanlar değil, bu anlara görsel iletişim araçları üzerinden maruz kalanlar da travma yaşayabilir.

Not only those who directly experienced the earthquake, but those who were exposed to it through visual media can also be traumatised.

Deprem bir doğa olayıdır ve meydana gelmesini engellemek mümkün değildir. Bu gerçeği kabul ederek, depremin yaratacağı fiziksel yıkımı en aza indirmek için bilim ve mühendisliğin gerekliliklerini yerine getirmek ise alabileceğimiz en büyük önlemdir.

Depremler, sadece fiziksel değil büyük psikolojik etkiler de yaratır. Büyüklüğüne ve sıklığına göre depremler, kişilerde kaygı bozukluklarına da neden olabilir. Deprem anını doğrudan deneyimlemek birincil bir travma olarak adlandırılır. Bu anlara, televizyon ve sosyal medya gibi iletişim araçları üzerinden maruz kalmak ya da depremi birebir deneyimlememiş kişileri dinlemek ise ikincil travmaya neden olur.

Deprem, şiddetine bağlı olarak kişilerde farklı etkiler yaratabilir. Deprem psikolojisini incelerken üç dönemden bahsedebiliriz: “şok”, “pasifleşme” ve “toparlanma”. Birinci dönem, isminden de anlaşılacağı gibi psikolojik şokun yaşandığı dönemdir. Kişinin yaşadığı şok nedeniyle bellek kaybına kadar pek çok etkiler yaşayabildiği bu evre, vücudun bir çeşit savunma mekanizmasıdır. Şok dönemini ise pasifleşme takip eder.

Pasifleşme, kişinin dışarıdan gelecek yardımlara daha açık olduğu bir dönemdir. Toparlanma döneminde ise farkındalıklar daha yüksek olacağı için endişe düzeyi artışa geçebilir. Bu dönemde, uyku ve iştahta yaşanabilecek değişimlerle birlikte irkilme ve uyarılma sık görülür. Rüya görme sıklığında ve öfke durumunda da artış görülebilir.

Birincil ve ikincil deprem travmasına maruz kalan kişiler için yaşam oldukça güç bir hal alırken bir takım ruhsal belirtiler de ortaya çıkabilmektedir. Özellikle yakınlarını kaybetmiş kişilerde suçluluk duygusundan bahsetmek mümkündür. Depremde, yakınlarını ya da evlerini kaybetmiş kişilerin yas

An earthquake is a natural disaster and it is not possible to prevent it. The best precaution we can take is to recognise this situation and implement appropriate scientific and engineering measures to reduce physical damage to a minimum.

Earthquakes not only have physical effects but also have psychological effects. According to their size and frequency, earthquakes can result in anxiety disorders. Directly experiencing the earthquake in the impacted area is considered to be primary trauma. Being exposed to these disasters through communication channels such as television and social media or listening to people who have experienced the earthquake results in secondary trauma.

Depending on the size, earthquakes can cause different effects in people. Three different stages can be discussed when examining earthquake psychology: “shock”, “pacification” and “recovery.” The first stage, as indicated by the name, is the stage where psychological shock occurs. Many effects which can even include memory loss can be experience during this stage. It is the body’s defence mechanism. The shock phase is followed by the pacification phase.

The pacification stage is when the individual is more open to outside help. Due to awareness being raised in the recovery phase, the level of anxiety may also be increased. During these phases, there may be changes in sleep and appetite and it is common to jerk during sleep. There may also be an increase in dreams and a state of anger.

Life becomes very difficult and certain psychological issues can occur in people subjected to primary and secondary earthquake trauma. It is possible to talk of a feeling of guilt, especially in those who have lost their loved ones. It is normal for people who have lost their loved ones or their houses in the earthquake to mourn. However, this mourning period can sometimes last a long time. Extended mourning can result in depression, which can result in sleeplessness, an inability to enjoy life and similar depressive symptoms. The best way to cope with this is to get psychological support.

tutması olağandır. Ancak bazen bu yas tutma davranışı uzayabilir. Uzamış yas ise yerini depresyona bırakabilir. Bu nedenle, uykusuzluk, hayattan keyif alamama ve bunun gibi depresif belirtiler ortaya çıkabilir. Bu durumla baş etmenin en iyi yolu ise psikolojik destek almaktır.

Pek tabii ki; deprem gibi kitlesel bir travma, sadece yetişkinleri değil çocukları da yoğun şekilde etkiler. Yaşanılan korku ve endişe durumu, farklı gelişim döneminde olan çocuklarda farklı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilere neden olabilir. Kayıplar, çocuklarda regresyon yani bir önceki gelişim dönemine gerileme dediğimiz bir savunma mekanizmasını ortaya çıkarabilir. Bu durumlarda parmak emme, altını ıslatma gibi davranışlar görülebilir. Bunun yanında öfke nöbetleri, aşırı hareketlilik (ajite) durumunun doğması ve okul başarısında gerileme de yaşanabilir.

Toplumsal travmalarda en etkili faktör sosyal destek...

Depreme maruz kalan insanlara, afet sonrası dönemde ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesi son derece önem arz eder. Depremin kişileri değişik düzeyde etkilemesi gibi, iyileşme sürecinde de farklılıklar gözlemlenebilir. Unutulmamalıdır ki, sosyal destek, bu gibi toplumsal travmalarda en etkili iyileşme faktörüdür. Üstelik bu faktör, sadece bireyler için değil toplumlar için de geçerlidir. Yaşanılan Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından dünyanın pek çok ülkesinden tıbbi yardım ve arama kurtarma ekiplerinin deprem bölgesine örneği oldu. Bu yardımlar, bir yandan bütün topluma, diğer yandan bireysel olarak depremzedelere yalnız olmadıkları hissini yaşattı. Bu tip toplumsal travmalarda en önemli basamağın sosyal destek ve akabinde psikolojik destek olduğunu unutmamak gerekir.

A significant traumatic event such as an earthquake can not only impact adults but children as well. The fear and anxiety can affect children at various developmental stages and result in different cognitive, emotional and behavioural reactions. Losses can result in regression in children, which is when they put up a defence mechanism that makes them regress to their previous developmental stage. In such situations, behaviours such as thumb sucking and urinary incontinence can occur. They may also experience anger attacks, agitation and regression in academic success.

The most effective factor in social trauma is social support...

It is very important to provide psychological aid to those who are exposed to natural disasters like earthquakes. It must not be forgotten that social support is the best factor for recovery in such situations. Furthermore, this factor is not only valid for individuals, but also for societies as a whole. After the earthquakes in Kahramanmaraş, medical aid and search and rescue teams from many countries around the world set an example to the earthquake region. This aid helped societies and individual earthquake victims feel that they were not alone. It must not be forgotten that the most important factor in addressing this type of social trauma is social support followed by psychological support.

Depremzedelerde 'yalnız olmadıkları ve tek yürek şeklinde acıların paylaşılabilmesi' yaratılması, onlar için psikolojik açıdan da son derece iyileştirici bir etki yaratır.

Creating a feeling of 'you are not alone and you can share your pain together' can be psychologically healing for earthquake victims.



Kasko Sigortası

ile En Güvenli Yol Sizin Olsun



 NEAR EAST SİGORTA



Yrd. Doç. Dr. / Asst. Prof. Dr. Pınar Gelener Arsal
Nöroloji / Neurology
Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi /
Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital

İnternet Çağında Dijital Demans!

Digital Dementia in the Internet Age!



AŞIRI EKРАН KULLANIMI, ÖZELİKLE ERGEN VE GENÇ YETİŞKİNLERDE; BİLİŞSEL, DUYGU DURUMU VE DAVRANIŞSAL BOZUKLUKLARA SEBEP OLUYOR. ÇALIŞMALAR, ALZHEIMER VE ALZHEIMER İLE İLİŞKİLİ DEMANSLARIN 2060-2100 DÖNEMİNDE GÜNÜMÜZE KIYASLA 4 İLA 6 KAT ARASINDA ARTACAĞINI ORTAYA KOYUYOR.

EXCESSIVE SCREEN USAGE CAN RESULT IN COGNITIVE, EMOTIONAL AND BEHAVIOURAL PROBLEMS ESPECIALLY IN TEENAGERS AND YOUNG ADULTS. STUDIES SHOW THAT BETWEEN 2060-2100, ALZHEIMER'S AND DEMENTIA WILL INCREASE BY 4-6 TIMES.

Günümüzün teknolojik imkanlarının yarattığı konfor nedeniyle başka bir çağda yaşayamam diye düşünebilirsiniz! Ancak hayatınızın neredeyse her anına nüfuz eden teknolojik cihazların sizi büyük bir tehlikeyle karşı karşıya bıraktığını da aklınızdan çıkarmayın. Kimimiz eğlence, kimimiz iş gereği günün birçok saatini ekran önünde geçiriyoruz. Peki bu durumun bize nasıl zararlar verdiğini ve ileride ne gibi sonuçlar doğuracağını biliyor musunuz?

Akıllı telefon, tablet ve bilgisayarda vakit geçirmenin beynin bilişsel işlevlerine zarar verdiğini birçok bilimsel çalışma ortaya koyuyor. Üstelik, pek çoğumuz, aşırı teknoloji kullanımının neden olduğu “dijital demans” ya da “dijital bunama” olarak adlandırılan bu durumun farkında bile değiliz.

İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan biyopsikososyal araştırmalar, aşırı ekran kullanımının kronik duygusal uyarıma yol açarak, özellikle

Yapılan çalışmalar, aşırı ekran kullanımının özellikle ergen ve genç erişkinlerde, bilişsel, duygu durumları ve davranışsal bozukluklara sebep olduğunu gösteriyor.

Studies show that excessive screen use, especially in teenagers and young adults, results in cognitive, emotional and behavioural problems.

ergen ve genç erişkinlerde; bilişsel, duygusal ve davranışsal bozukluklara sebep olduğunu gösteriyor. Burada saptanan klinik özellikler, demans hastalarının erken evrelerinde görülen hafif bilişsel bozukluk süreci ile büyük benzerlikler gösteriyor. Bu bulgular içerisinde konsantrasyon ve oryantasyon bozukluğu, yakın bellek bozukluğu, geçmiş anıları geri getirememesi, sosyal fonksiyonellikte ve kendine bakımda azalma gibi etkileri saymak mümkün.

Aşırı ekran kullanımı ve internet bağımlılığı olan kişilerde; çalışma belleği sorunları, dikkat eksikliği, erken çelenebilirlik, yürütücü işlevlerde bozulma, bilgi işlem hızında azalma, akademik performansta azalma, erken sinirlilik, özgüvende azalma, anksiyete ve depresyon artışı, merak ve üretkenlikte azalma, sosyal interaksyonda azalma, diğer kişiler ile iş birliği ve uyumda azalma, cinsel bozukluklar, hiperaktivite, kurallara uymama ve saldırganlık, dürtü kontrol bozukluğu, internet ve madde bağımlılığı, uyku kalitesinde azalma, fiziksel aktivitenin hiç olmadığı ya da düzensiz olduğu bir yaşam tarzı gözlemleniyor.

Günümüzde 17 ve 19 yaş arasındaki bireyler, günde ortalama 6 saatlerini dijital ekranlarda geçiriyor. 1950’li yıllarda doğan bir kişi, aynı yaşlarda ekran başında hiç zaman geçirmiyordu. Kuşaklar arasında kullanılan ekran türleri de farklılıklar gösteriyor.

Due to the convenience that technological devices provide today, you may think that you cannot live without them! However, do not forget that digital devices that have infiltrated nearly every area of our lives also harm us. Most of us spend many hours of the day in front of a screen be it for fun or for work. However, do you know what harm this can create and what future effects it can have on us?

Many studies show that spending time on smart phones and computers damages the cognitive functions of the brain. Most of us are not even aware of the concepts of “digital dementia” or “digital forgetfulness”.

Biopsychosocial research conducted on humans and animals shows that excessive screen usage results in sensory stimulation, particularly in adolescents and young adults, and causes cognitive, emotional and behavioural problems. The clinical features identified here show significant similarities to the mild cognitive impairment process seen in the early stages of dementia. Among these findings, it is possible to count effects such as concentration and orientation disorders, recent memory impairment, inability to retrieve past memories, and decrease in social functionality and self-care.

People with excessive screen usage and internet addiction can experience the following symptoms: working memory problems, attention deficit disorder, easy distractibility, impaired executive functions, decrease in information processing speed, decrease in academic performance, easy irritability, decrease in self-confidence, increase in anxiety and depression, decrease in curiosity and productivity, decrease in social interaction, cooperation and harmony with others, sexual disorders, hyperactivity, non-compliance with rules and aggression, impulse control disorder, internet and substance abuse, decrease in sleep

Günümüzde, Z kuşağı daha çok online ve mesajlaşma programları ile birden çok ekranı sıklıkla eş zamanlı kullanırken, televizyon, magazin dergisi gibi daha geleneksel medya araçlarını daha az kullanıyor.

Asıl etkiler 2060'tan sonra ortaya çıkacak!

Yapılan bilimsel araştırmalar, aşırı ekran kullanımının beynin gri ve beyaz cevher denilen yapılarında hacim değişikliklerine sebep olduğunu ve buna bağlı olarak, bellek ve öğrenme süreçlerini etkileyerek demans riskini artırabileceği gösteriyor. Benzer çalışmalar; aşırı sosyal medya kullanan kişilerin, beyinde duyu depolama, kodlama, yorumlama, bellek ve algıda önemli işlevleri olan amigdala ve striatal yapılarında da küçülmeler olduğunu saptamıştır.

Ekran hakimiyetinin arttığı günümüzde, ekran bağımlılığı aynı zamanda alkol, madde ve kumar bağımlılığına benzer bir bağımlılığa da dönüşüyor.

Today, when the dominance of screens over our lives has increased, screen addiction has become a similar addiction to alcohol, drug and gambling addictions.

quality, and increased sedentary lifestyles.

Today, individuals between the ages of 17 and 19 spend on average 6 hours a day on digital screens. Someone born in the 1950's did not spend any time on screens when they reached that age. The type of screens used also differs according to the generation. Today, the Generation Z use online and messaging programs with more than one screen at a time and do not use more traditional media tools such as televisions and magazines.

The real effects will be obvious after 2060!

Scientific research shows that excessive screen use changes the volume of the grey and white matter in the brain, increasing the risk of dementia, loss of memory capacity and learning speed. Similar studies have found that people who use excessive social media also have shrinkages in the amygdala and striatal structures, which have important functions in emotion storage, encoding, interpretation, memory and perception in the brain.

Similarly, exposure to excessive screen usage during brain development increases the risk of secondary chronic sensory overstimulation, neurodegeneration and dementia in adulthood. Of course, the risk of developing dementia is also affected by intelligence quotient, accompanying mental impairment, learning disorders and other similar factors. According to studies, excessive screen time (2-3 hours a day of exposure to electronic media such as television, computer, mobile devices, smartphones and laptops) is a significant risk factor for learning impairment, memory impairment, behavioural and emotional disorders, substance use, and a decrease in cortical white and grey matter volumes in the brain.

Taking into account risk factors such as age, gender, race and ethnicity, studies predict that the expected incidence of Alzheimer's and related dementia in people 65 years and older between 2060 and 2100 will increase 4 to 6 times compared to today.



2060-2100 yılları arasında 65 yaş ve üzerinde beklenen Alzheimer ve bununla ilişkili demans sıklığının, günümüze kıyasla 4 ila 6 kat artacağı öngörüiliyor.

It is predicted that Alzheimer's and dementia in over 65s will increase 4 to 6 times between 2060-2100 in comparison to today.

Benzer şekilde, beyin gelişimi sırasında maruz kalınan aşırı ekran kullanımına sekonder gelişen kronik duysal aşırı uyarım, erişkin dönemdeki nörodejenerasyon ve demans riskini artırıyor. Tabii ki burada demans gelişim riski; zeka katsayısı, eşlik eden mental bozukluk ve öğrenme bozukluğu gibi diğer faktörlerden de etkileniyor. Yapılan çalışmalara göre aşırı ekran süresi (günde 2-3 saat televizyon, bilgisayar, mobil cihazlar, akıllı telefonlar ve laptop gibi elektronik medyaya maruz kalma) öğrenme bozukluğu, bellek bozukluğu, davranışsal ve emosyonel bozukluklar, madde kullanımı, beyindeki kortikal beyaz ve gri cevher volümlerindeki azalma açısından önemli bir risk faktörüdür.

Yapılan çalışmalar; yaş, cinsiyet, ırk ve etnik köken gibi risk faktörleri de göz önüne alarak, 2060-2100 yılları arasında 65 yaş ve üzerinde beklenen Alzheimer ve bununla ilişkili demans sıklığının, günümüze kıyasla 4 ila 6 kat artacağı öngörülmüyor.

Dünya nüfusunda zeka katsayısı da düşüşte

1975 yılından itibaren dünya genel popülasyondaki zeka katsayısındaki düşüşe Negatif Flynn etkisi deniliyor. Araştırmalar, bu etkinin gittikçe artacağı ve 2050'li yıllarda toplumların IQ düzeylerinde ortalama 1.28 puan düşüş yaşanacağını öngörüyor. Negatif Flynn etkisinde, mevcut bilimsel verilere göre genetikten ziyade çevresel faktörler belirleyici olduğu biliniyor.

Negatif Flynn etkisi ile birlikte aşırı ekran kullanım süresinin yarattığı risk faktörlerinin birleşimi Milenyum ve Z kuşağındaki bireylerin bilişsel-davranışsal ve beyin rezervlerinin azalmasına neden olma potansiyeline sahip. Bu da Alzheimer ve ilişkili demans risklerini artıran bir risk faktörü olarak ileriki yıllarda karşımıza çıkacak.

Online oyunlar ve internet bağımlılığına da dikkat!

Ekran hakimiyetinin arttığı günümüzde, ekran bağımlılığı aynı zamanda alkol, madde ve kumar bağımlılığına benzer bir bağımlılığa da dönüşüyor. Gerçek zamanlı online oyunlar, sosyal medya ve internet bağımlılığı kişilerin günlük yaşamını da olumsuz etkileyecek bir seviyeye gelebiliyor. Negatif duygular, diğer ilişkiler ve aktivitelerin ihmal edilmesi, tolerans gelişimi ve çekilme belirtilerinin izlenmesi bu olumsuzluklara örnek gösterilebilir.



Decrease in intelligence coefficient in the global population

The decrease in the intelligence coefficient for the general global population since 1975 is called the Negative Flynn effect. Research shows that this effect will continue to increase and that there will be a 1.28-point drop in the IQ levels by 2050. It is known that environmental factors have a greater effect on the Negative Flynn effect in comparison to genetic factors.

The combination of the Negative Flynn effect and the risk factors created by excessive screen use has the potential to cause a cognitive-behavioural decline and a decrease in the brain reserves of Millennials and members of Generation Z. This will emerge in the coming years as a risk factor that increases the risks of Alzheimer's and related dementia.

Be cautious of online games and internet addiction!

Today when the screen usage increases, screen addiction has become an addiction similar to alcohol, substance and gambling addiction. Real time online games, social media and internet addiction can reach a level that negatively affects the daily lives of individuals. Negative emotions, neglecting other relationships and activities, tolerance development and withdrawal symptoms are examples of these negative effects.



Dyt. / Dyt. Sabiha Özdayı
Klinik Diyetisyeni / Clinical Dietitian
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğazıcı /
Near East University Hospital Yenibogazici



Tatlı Düşman! The Sweet Enemy!

KİLO VERMEK İSTEYEN VEYA KİLOSUNU KORUMAK İSTEYENLERİN BAŞA ÇIKMAKTA GÜÇLÜK ÇEKTIĞİ 'TATLI KRİZLERİ' İLE BAŞA ÇIKMAK SANDIĞINIZ KADAR ZOR DEĞİL!

IT IS NOT AS DIFFICULT AS YOU THINK TO COPE WITH THE 'SWEET CRAVINGS' THAT THOSE WHO WANT TO LOSE WEIGHT OR WHO WANT TO MAINTAIN THEIR WEIGHT HAVE DIFFICULTY COPING WITH!

Kilo vermek isteyen veya kilosunu korumak isteyenler genellikle 'tatlı krizleri' ile mücadelede etmekte zorluk çekse de aslında izlenmesi gereken birkaç basit yol var. Su ve protein tüketimine dikkat etmek, yaşamınızdaki stresi yönetmek, yeterli oranda uyumak ve dengeli beslenmek gibi bilinen bazı yollar yanında 'market alışverişine aç gitmemek' gibi ince detaylar da bu yollardan biri.

İnsanların yüzde 50'sinden fazlasının deneyimlediği tatlı krizleri, kişilerin kilo verme ve kilo koruma süreçlerinde zorluk yaşamalarının en büyük nedenlerinden biridir. Yeme davranışında bozulmalara neden olan bu tatlı krizleri; kilo

Although those who want to lose weight or maintain their weight often experience difficulties in coping with their 'sweet cravings', there are actually a few simple ways to follow to deal with the issue. In addition to some known ways such as paying attention to water and protein consumption, managing the stress in your life, getting enough sleep, and having a balanced diet, and small details such as "not going to the market hungry" can help.

Sweet cravings, which are experienced by more than 50 percent of people, are one of the biggest reasons why people have difficulties in losing and maintaining their weight. Sweet cravings and food cravings cause

alımını, gıda bağımlılığı ve aşırı yemede önemli bir rol oynar. Bahsettiğimiz bu krizler belirli yiyecekler için normal açlıktan daha güçlü olan yoğun veya kontrol edilemeyen yemek yeme arzusu olarak tanımlanabilir. İnsanların yeme arzusu duyduğu yiyecek türleri oldukça değişken ve farklı olsa da genellikle şeker oranı yüksek olan yiyecekler ve işlenmiş abur cuburlar listenin başında gelir. İsteklerinizin ve tetikleyicilerinizin farkında olmak, onlardan kaçınmayı, sağlıklı beslenmeyi ve kilo verme sürecini çok daha kolaylaştırır.

Tatlı krizlerini önlemenin veya durdurmanın basit yolları ise; su içmek, protein tüketiminizi artırmak, stresi yönetmek, yeterli uyumak, yeterli ve dengeli beslenmek, market alışverişine aç gitmemek, aşırı aç kalmaktan kaçınmak, odağınızı değiştirmek, öğünlerinizi planlamak ve sezgisel beslenmekten geçiyor.

Susuzluk ve su içmek...

Susuzluk genellikle açlık veya yemek yeme isteği ile karıştırılır. Belirli bir yiyecek için ani bir dürtü hissederseniz, büyük bir bardak su içmeyi deneyin ve birkaç dakika bekleyin. Vücudunuzun aslında sadece susadığını ve yemek yeme isteğinizin kaybolduğunu göreceksiniz.

alterations in people's eating habits and lead to weight gain, food addiction, and overeating, which can turn into a vicious cycle that can have serious consequences for our health. Although the types of foods people crave to eat vary widely and are different, foods high in sugar and processed junk foods are often at the top of the list. Being aware of your cravings and what triggers them makes it much easier to avoid them, eat healthy, and lose weight. Eating healthy food may not feel very appetizing when you have a craving for sugary junk food. But if you truly need to lose weight, resilience is worth it.

You can curb or stop cravings for sweets by planning your meals and eating intuitively, consuming protein-rich foods, drinking water, getting enough sleep, managing stress, eating a sufficient and balanced diet, not going shopping when hungry, and avoiding being hungry for a long time. A sweet craving combined with hunger is a powerful drive that most people have a hard time overcoming. If you experience sweet cravings while you are hungry, one of the best tricks is to eat a healthy meal instead of sugary junk foods. Changing your focus point and distracting yourself by engaging in other activities may also help curb sweet cravings.

İnsanların %50'sinden fazlasının karşılaştığı tatlı krizleri, kişilerin kilo verme ve kilo koruma süreçlerinde zorluklar yaşamalarının en büyük nedenlerinden biri...

Sweet cravings, which more than 50% of people experience, are one of the biggest reasons why people experience difficulties in losing and maintaining weight...



Protein tüketimi, aşermeyi yüzde 60 oranında azaltıyor...

Günlük aldığınız protein miktarını artırmak, iştahınızı azaltabilir ve sizi aşırı yemekten alıkoyabilir. Ayrıca proteinler uzun süre tok ve tatmin olmuş hissetmenize yardımcı olur. Bu yüzden tatlı krizleri ve yemek yeme isteğini de azaltır. Aşırı kilolu genç kızlar üzerinde yapılan güncel bir araştırma, yüksek proteinli bir kahvaltı ile güne başlamanın, yemek yeme isteğini önemli ölçüde azalttığını gösterdi. Yine yakın tarihte aşırı kilolu erkeklerde yapılan başka bir çalışma ise protein alımını kaloringin yüzde 25'ine çıkarmanın, aşermeyi yüzde 60 oranında azalttığını gösterdi. Ayrıca gece atıştırma isteğinin de yüzde 50 oranında azaldığı belirlendi.

Stresinizi doğru yönetin!

Stres, özellikle kadınlar için yemek yeme isteğini tetikleyebilir ve yeme davranışlarını etkileyebilir. Yapılan çalışmalarda, stres altındaki kadınların, stres altında olmayan kadınlara göre önemli ölçüde daha fazla kalori aldıkları ve daha fazla yemek yeme isteği duydukları gösterilmiştir. Ayrıca stres, özellikle göbek bölgesinde yağlanmaya sebep olan kandaki kortizol hormonu seviyesini yükseltir. Size iyi gelen meditasyon yöntemlerini uygulayarak, kendinize yeni hobiler bularak veya gerektiğinde profesyonel destek alarak ortamınızdaki stresi en aza indirmeye çalışın.

Az uyuyan insanların obez olma ihtimali yüzde 55!

İştahınız büyük ölçüde gün boyunca dalgalanan hormonlardan etkilenir. Uyku yoksunluğu dalgalanmaları bozar, iştah düzenlemesinde sorunlara ve artmış yemek yeme isteğine yol açar. Yeterince uyuyan insanlara kıyasla, az uyuyan insanların obez olma ihtimalinin yüzde 55'e kadar daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar bunu destekliyor. Bu nedenle, iyi bir uyku almak, tatlı krizinin ortaya çıkmasını önlemenin en güçlü yollarından biri olabilir.



Thirst and drinking water...

Sweet cravings are often confused with hunger. It's important to realize that craving for something sweet is not the same as hunger. Dehydration is the most common cause of sugar cravings. When your body is dehydrated, you will likely experience a strong urge to eat something sweet. If you feel a sudden urge for a certain food, drink a large glass of water and wait a few minutes. You will see that what your body actually needs is water and your sweet cravings stop.

Eating protein-rich foods helps reduce cravings by 60 percent...

Eating adequate amounts of protein-rich foods is very important for managing your food intake, cravings, and weight. Increasing your daily protein intake may reduce your appetite as well as help with weight loss. Additionally, eating adequate amounts of protein not only helps you feel full and satisfied for a long time but also reduces sweet cravings. A recent study conducted on overweight teenage girls showed that starting the day with a high-protein breakfast significantly reduced food cravings. Another recent study concluded that raising protein to 25% of calories in overweight males not only reduced cravings by 60 percent but also the desire to snack at night by 50 percent.

Manage your stress properly!

Stress increases the level of cortisol hormone in the blood, which causes fat deposits, especially in the abdomen. Increased cortisol can cause an increase in appetite, leading people to overeat. Stress and cortisol can trigger food cravings

Yeterli ve dengeli beslenin, sağlıklı tercihler yapın

Açlık ve temel besinlerin eksikliği, tatlı krizlerini ve yemek yeme isteğini tetikleyebilir. Bu nedenle, öğünlerde doğru besin öğelerini yemek önemlidir. Bu sayede vücudunuz ihtiyacı olan besinleri alır ve yemek yedikten hemen sonra aşırı acıkmazsınız. Öğünler arasında atıştırma ihtiyacı duyarsanız; meyveler, çiğ kuruyemişler, sebzeler veya süt ve süt ürünleri gibi sağlıklı tercihler yapabilirsiniz.

Market alışverişine aç gitmeyin

Acıktığınızda veya canınız bir şey çektiği zaman marketler muhtemelen bulunabileceğiniz en kötü yerlerdir. Çünkü aklınıza gelebilecek hemen hemen her yiyeceğe kolay erişim sağlar. Alışverişte yemek yeme isteği oluşmasını önlemenin ve sepetinizi sağlıklı besinlerle doldurabilmeyi sağlamanın en iyi yolu alışverişe tok çıkmaktır.

Aşırı aç kalmak, tatlı krizine neden olabilir

Açlık, aşırı yemek yeme isteği duymanızın ve tatlı krizi yaşamanızın en büyük nedenlerinden biridir. Aşırı acıkmamak için düzenli olarak yemek yemek ve sağlıklı atıştırmalıkları elinizin altında bulundurmak iyi bir fikir olabilir. Ayrıca tatlı krizi hissettiğinizde, kendinizi o besinden uzaklaştırmaya çalışın. Zihninizi başka bir şeyle meşgul etmek için hızlı bir yürüyüş yapabilir veya duş alabilirsiniz. Düşünce ve çevredeki bir değişiklik, tatlı krizini durdurmaya yardımcı olabilir.

Öğünlerinizi planlayın

Mümkünse, o gün veya gelecek hafta için yemeklerinizi planlamaya çalışın. Ne yiyeceğinizi zaten bildiğiniz zaman, belirsizlik faktörünü ortadan kaldırırsınız. Bir sonraki öğünde ne yiyeceğinizi düşünmek zorunda kalmazsanız,

İsteklerinizin ve tetikleyicilerinin farkında olmak, onlardan kaçınmayı, sağlıklı beslenmeyi ve kilo verme sürecini çok daha kolaylaştırır.

Being aware of your cravings and their triggers makes it much easier to avoid them, eat healthy food, and lose weight.

and affect eating behaviours, especially in women. Studies have shown that women with stress tend to engage in emotional eating and consume significantly more calories and have a greater desire to eat than women who are not under stress.

Many people experience stress associated with various issues. There are some evidence-based ways to relieve stress. You can try to minimize your stress by applying meditation methods that are good for you, finding new hobbies for yourself, taking a bath, doing physical exercises, practicing self-care, or getting professional support when necessary.

People who sleep less are 55 percent more likely to be obese!

There is mounting evidence that people who get too little sleep have a higher risk of weight gain and obesity. Your appetite is greatly affected by hormonal changes throughout the day. Sleep deprivation may alter the hormones that control hunger and appetite leading to problems in appetite regulation and increased food cravings. There is convincing evidence supported by research studies that people who sleep less than the ideal amount of sleep are 55 percent more likely to be obese compared to people who get enough sleep. Therefore, getting a good night's sleep may be one of the most powerful ways to restore normal hormone function and curb sweet cravings.

Eat an adequate, and balanced diet, make healthy choices

A diet must be adequate and balanced, and provide a sufficient amount of essential nutrients and calories. Hunger and a lack of essential nutrients can trigger food cravings. Therefore, it is important to eat the right nutrients at meals. In this way, your body gets the nutrients it needs and you won't feel hungry right after having your meal. If you need a snack between meals, you can make healthy choices such as fruits, raw nuts, vegetables, or milk and dairy products. If you experience a craving and hunger at the same time, have a healthy meal rather than junk food.

Don't go grocery shopping when hungry

When you're hungry or craving something to eat, grocery stores are probably the worst place to go as these places provide easy access to almost any food you are craving. The best way to prevent hunger-induced cravings while shopping and to ensure that you can fill your basket with healthy foods is to go grocery shopping when you are full.

Excess hunger can cause sweet cravings

Hunger is one of the main reasons leading to food

bu tarz tatlı krizlerini daha az deneyimlersiniz. Mindful (dikkatli) yeme, gıdalar ve yemek yeme ile ilgili olarak bir tür meditasyon olan mindfulness (farkındalık) uygulamakla ilgilidir. Size yeme alışkanlıklarınız, duygularınız, açlığınız, istekleriniz ve fiziksel duyularınız hakkında farkındalık geliştirmeyi öğretir.

Dikkatli yemek yeme aşırı beslenmeyi azaltıyor

Dikkatli yemek yeme durumu, size hedonik (hazsal) ve gerçek fiziksel açlık arasında ayırım yapmayı öğretir. Düşünmeden hareket etmek yerine tepkinizi seçmenize yardımcı olur ve beraberinde yerken orada olmayı, yavaşlamayı ve iyice çiğnemeyi içerir. Televizyon veya akıllı telefonunuz gibi dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmak da bir o kadar önemlidir. Hızlı yemek yiyenlerde yapılan 6 haftalık bir çalışmada, dikkatli yemenin aşırı yeme olaylarını azalttığını gösterdi.



cravings as your body is not getting enough energy to function normally. Going too long without eating makes your body look for a quick source of energy. Try to prevent yourself from becoming too hungry between meals. It's a good idea to eat regularly and have healthy snacks or pre-made meals to avoid being hungry for too long. Sugar cravings are amplified and most intense when you're hungry. If you crave something sweet while you are hungry, try to distance yourself from that food. You can take a brisk walk outside, or take a hot shower or bath to occupy your mind with something else. A change in your focus point and environment can help curb the sweet craving.

Plan your meals

If possible, try to plan your meals for that day as well as for next week. When you already know what to eat, you remove the uncertainty factor. If you don't have to think about what to eat for your next meal, you'll experience fewer of these sweet cravings. Mindful eating is about practicing mindfulness, which is a kind of meditation that focuses on one's thoughts, emotions, and physical sensations at that moment. Mindful eating encourages you to become more aware of your eating habits, emotions, hunger, cravings, and physical sensations.

Mindful eating reduces binge eating

Mindful eating teaches you to distinguish between hedonic and true physical hunger. It helps you choose your reaction instead of acting without thinking, and it includes being there, slowing down the meal and chewing thoroughly, and fully experiencing the food's flavours while eating. It is also important to avoid distracted eating such as eating while watching television or talking on a smartphone. A 6-week study on people who eat fast has shown that mindful eating reduces episodes of binge eating that can lead to weight gain and obesity.

Sağlıklı ve pratik ara öğüne kim hayır diyebilir?**Hurma Topukları****Malzemeler:**

- 15 adet iri hurma
- Bir avuç çiğ fındık
- 2 yemek kaşığı toz kakao

Üzeri için:

- Hindistan cevizi tozu (isteğe göre)

Yapılışı:

- İlk olarak hurmaları yumuşaması için sıcak suda bekletin,
- Yumuşayan hurmaları çekirdeklerinden ayırarak blenderin içerisine ekleyin,
- Hurmaların ardından fındık ve kakaoyu da blendere ekleyerek, güzelce kıvam alana kadar hepsini birlikte blenderize edin,
- Elde ettiğiniz hurmalı karışımı bir kaba alın ve küçük toplar haline getirerek şekil verin,
- Hazırlamış olduğunuz hurmalı topları, hindistan cevizi tozuna bulayın,

Afiyet olsun!

Who can say no to a healthy and practical snack?**Date Balls****Ingredients:**

- 15 large dates
- A handful of raw hazelnuts
- 2 tablespoons of cocoa powder

For coating:

- Shredded coconut (optional)

How to make date balls:

- First, soak the pitted dates in hot water to soften their flesh
- Put all the softened dates into a blender after pitting them
- Then, put the hazelnuts and cacao into the blender and blend them all together until the mixture is smooth and uniform in texture
- Take the mixture you have obtained in a bowl and roll it into small balls
- Coat the date balls you have prepared with shredded coconut.

Enjoy your meal!



Şeftalili Smoothie

Malzemeler:

- 1 küçük boy şeftali
- 1 yemek kaşığı yulaf
- 1 su bardağı kefir
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tam ceviz

Yapılışı:

- Bütün malzemeleri blenderin içerisine ekleyin ve hepsi iyice karışana kadar çekin,

Afiyet olsun!

Peach Smoothie

Ingredients:

- 1 small pitted peach
- 1 tablespoon of oats
- 1 glass of kefir
- 1 teaspoon of honey
- 1 whole walnut

How to make date balls:

- Put all the ingredients into a blender and blend them all together until the mixture is smooth and uniform in texture and ideal in consistency.

Enjoy your meal!



TIBBİ GENETİK TANI LABORATUVARI

Preimplantasyon sürecinde, doğum öncesi ve doğum sonrasında, yaygın ve nadir görülen kalıtsal hastalıklar ile onkolojik hastalıkların tanı, takip ve tedavisi için gerekli testlerle hizmetinizdeyiz.

Testler Genetik Laboratuvarımızda Gerçekleştirilmektedir.
HIZLI ve GÜVENİLİR SONUÇ





Uzm. Dr. / Spec. Dr. Tansel Ünal
Nöroloji / Neurology
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi /
Near East University Hospital Yenibogazici



Belleğinizi Güçlendirin! It's Time to Boost Our Memory!

İYİ BİR BELLEĞE SAHİP OLMAK; HEM KENDİMİZE OLAN GÜVENİMİZİ ARTTIRIR, HEM DE DAHA KOLAY ÖĞRENMEMİZİ SAĞLAR. GÜNDE 30 DAKİKA ÇALIŞARAK BELLEK KAPASİTENİZİ İKİ KAT ARTIRABİLİRSİNİZ.

HAVING A GOOD MEMORY BOTH INCREASES YOUR SELF-CONFIDENCE AND HELPS YOU TO LEARN EASIER. YOU CAN DOUBLE YOUR MEMORY CAPACITY BY WORKING 30 MINUTES A DAY.

Baharın gelmesiyle yeniden canlanan doğa tüm renkleriyle etrafımızı sarıyor. Sabahın erken saatlerinde kuş cıvıltılarını duymak, rengarenk çiçeklerin arasında uçuşan kelebeklerin dansını izlemek tarifsiz dinginlik veriyor. Gökyüzü ve deniz berrak mavi, rüzgar serin ve canlandırıcı. Baharın bu tazeleyici etkisi aynı zamanda bulaşıcı da.

Bu mevsimde biz de kendimizi her zamankinden daha fazla yaşam dolu hissediyoruz. Tazelenmek, tüm olumsuzluklardan arınarak, kozamızdan çıkıp yepyeni bir başlangıç yapmak istiyoruz. Genç,

Reiving with the arrival of spring, nature surrounds us with all its colors. Hearing the chirping of birds in the early hours of the morning and watching the dance of butterflies among the colorful flowers gives an indescribable serenity. The sky and sea are clear blue, the wind is cool and refreshing. This regenerative effect of spring is also contagious.

In this season, we also feel more alive than ever before. We want to freshen up, get rid of all negativities, get out of our cocoon and make a brand new start. We

*Ayların en insafsızdır Nisan, yeşertir
Leylakları ölü topraktan, harmanlar
Bellek ile tutkuyu, karıştırarak
Donmuş kökleri bahar yağmuru*

*April is the cruellest month,
breeding Lilacs out of the dead land,
mixing Memory and desire,
stirring Dull roots with spring rain.*

T. S. Elliot

sağlıklı ve nihayetinde mutlu olmayı umut ediyoruz. Vitamin takviyeleri, detoks kürleri, diyet ve botoks enjeksiyonları ile daha genç ve sağlıklı bir fiziki dış görünüşe sahip olabiliriz, ancak yenilenmek ve tazelenmek bambaşka bir şey. Gerçek anlamda tazelenmek için beynimize yatırım yapmalıyız çünkü vücut sağlığımız için öncelikle sağlıklı bir beyne ihtiyacımız var.

Gençlik, zindelik ve mutluluk arayışımızda doğru yolu bulamazsak sonsuz bir labirentin içinde kayboluruz. Beynimiz tüm vücudumuzu yöneten ve bizi biz yapan organımızdır. Beynimiz genç ve sağlıklı olduğunda biz de öyle oluruz. O kendini iyi hissederse biz de hissederiz. O mutluydu biz de mutluyuz.

O zaman, bu bahar gerçekten farklı bir şey yapalım ve tüm gücümüzle zihnimizi tazeleyelim. Beynimizin sağlıklı ve genç kalmasını sağlayalım.

Peki zihnimizi nasıl yenileriz?

Çoğumuzun ilk aklına gelen sudoku veya diğer bulmacalar olacaktır, ancak ne yazık ki bunların beyin sağlığımıza sanıldığı kadar çok katkıları olmadığı gösterildi. Bulmacalarla uğraşırken yeni bir şey keşfetmiyoruz zaten bildiğimiz kavramları kullanıyoruz. Beynimize yeni bir bilgi veya yetenek kazandıramıyoruz.

Yani, başka bir şey denememiz gerekli!

Belleğimizi süper güçlerle donatabiliriz

Uzun alışveriş listelerini ve yapmayı planladığımız işleri sırasını dahi hiç karıştırmadan yapabilmek işin başlangıcı. İyi bir belleğe sahip olmak; hem kendimize olan güvenimizi artırır, hem de daha kolay öğrenmemizi sağlar, hatta üzgün ve stresli olduğumuz anlarda bile, çabucak toparlanmamıza yardım eder. Böylelikle belki depresyondan bile kaçınmamız mümkün olabilir.

hope to be young, healthy and ultimately happy. We can have a younger and healthier physical appearance with vitamin supplements, detox cures, diet and botox injections, but renewing and refreshing is something else entirely. To be truly refreshed, we must invest in our brain, because we need a healthy brain first for our body health.

If we do not find the right path in our pursuit of youth, vitality and happiness, we will be lost in an endless labyrinth. Our brain is the organ that manages our entire body and makes us who we are. When our brains are young and healthy, so are we. If he feels good, we feel good too. If he is happy, we are happy too. So let's do something really different this spring and refresh our minds with all our might. Let's keep our brain healthy and young.

So how do we refresh our mind?

Most of us will think of sudoku or other puzzles first, but unfortunately they have been shown to not contribute as much to our brain health as we thought. We do not discover anything new while dealing with puzzles, because we use the concepts that we already know. We cannot bring new knowledge or ability to our brain. So, we need to try something else!

We can to equip our memory with superpowers

To be able to make long shopping lists and the tasks we plan to do without even messing up the order is the beginning of the job. Have a good memory; It not only increases our self-confidence, but also helps us learn more easily, even when we are sad or stressed, it helps us to recover quickly. In this way, we may even be able to avoid depression.

Mnemonics, people with super memory, on average can memorize a 500-digit string of numbers in less than five minutes. The interesting thing is that, none of these people have any special innate talents, but they have achieved this performance simply by working over the years. It doesn't even need to be that perfect. Wouldn't it be enough if we doubled our memory capacity? Why not? Then let's get started!

First, we need to build a special place in our mind that we will only use for our memory function. This is the most difficult task we have to accomplish, because setting up this place requires a bit of mental effort. Therefore, even if we fail at the beginning, we should not give up.

What we're going to do is visualize a place we really know very well, like the house we lived in as a kid or our commute to work. In fact, it does not have to be a real place, it can be a virtual place where we have a

Mnemonikler, yani süper hafızalı insanlar, ortalama olarak 500 basamaklı bir sayı dizisini beş dakikadan kısa bir süre içerisinde ezberleyebiliyorlar. İlginç olan şey, bu kişilerin hiçbirinin doğuştan özel bir yeteneğe sahip olmadığı halde sadece yıllar boyunca çalışarak bu performansa ulaşmış olmaları. Bu kadar mükemmel olmaya da gerek yok aslında. Bellek kapasitemizi iki katına çıkartsak yeterli olmaz mı? Neden olmasın? O zaman, hadi başlayalım!

İlk olarak, zihnimizde sadece bellek işlevimiz için kullanacağımız özel bir yer inşa etmemiz gerekiyor. Başarmamız gereken en zor iş bu, çünkü bu mekanın kurulumu biraz fazla zihinsel çaba gerektiriyor. Bundan dolayı başlangıçta başarısız olsak ta pes etmemeliyiz.

Yapacağımız şey, çocukken yaşadığımız bir ev veya işe gidiş rotamız gibi gerçekten çok çok iyi bildiğimiz bir yeri gözümüzün önüne getirmek. Aslında, gerçek bir mekan olması da gerekli değil, detaylarına çok iyi hakim olabildiğimiz sanal bir yer de olabilir. Hatta ezbere bildiğimiz bir şiirin mısraları veya bir müzik albümündeki şarkı isimleri bile yeterli olabilir. Bu tamamen bize kalmış. Adını da istersek hafıza sarayı, istersek yaşam güzergahı veya bellek albümü koyabiliriz. Burası tamamen bize ait.

Ardından, zihinsel olarak mekanın içinde hareket etmeye başlıyoruz ve hatırlamak istediğimiz her şeyi bu ortamın içinde farklı yerlere yerleştiriyoruz. Yolculuğumuz boyunca her durağımızda, bir anı görüntüsünü bir nesneyle eşleştiriyoruz. Zihnimiz bu görüntüleri ilk başta ne kadar tuhaf, gerçeküstü veya canlı yaratabilirse, sonradan o kadar hızlı ve net hatırlarız. Anlatması işte bu kadar kolay ama gerçekleştirilmesi biraz emek istiyor.

Örneğin, diyelim ki, evden çıktığımızda ocağı kapatıp kapatmadığımızı tam olarak hatırlayamıyoruz ve bundan dolayı her seferinde geri gelip kontrol etmek zorunda kalıyoruz. Bazen tekrar tekrar dönüp bunu yeniden yapıyoruz ama yine de emin olamıyoruz. Şimdi hafıza sarayımızın bir duvarına alevler içinde yanmakta olan elimizin resmini asalım. Mümkün olduğunca canlı bir görüntü oluşturmaya çalışalım. Elimizin derisi ağır yanık nedeniyle zarar görmüş, yer yer kabarmış, parmaklarımız siyahlaşmış ve kömür rengine dönmüş. Zihnimizdeki bu görüntüyle mutfağımızdaki ocağımızı eşleştirelim. Bunu bir kaç kez tekrar ettikten sonra bağlantı o kadar güçlenecek ki, evden çıkarken ocağa baktığımızda gözümüzün önüne bu resim gelecek ve bundan böyle bir daha bu kontrolü yapmak için geri dönmeyeceğiz.



Gerçek anlamda tazelenmek için beynimize yatırım yapmalıyız çünkü vücut sağlığımız için öncelikle sağlıklı bir beyne ihtiyacımız var.

We must invest in our brain in order to be refreshed because for a healthy body, we first need a healthy brain.

good grasp of the details. Even the verses of a poem we know by heart or the song name list in a music album may be enough. This is entirely up to us. If we want, we can name it as our memory palace, if we want, we can call it our life route or memory album. This place belongs entirely to us.

Then we begin to mentally move through the space and place everything we want to remember in different places in this environment. At each stop along our journey, we pair a memory image with an object. The more bizarre, surreal, or vivid our mind can create these images at first, the more quickly and clearly we remember them later on. It's that easy to explain, but it takes some effort to make it happen.

For example, let's say we can't remember exactly whether we turned off the cooker when we left the house and therefore we have to come back and check it every time. Sometimes we go back and do it again and again, but we still can't be sure. Now let's hang a picture of our hand, which is burning in flames, on a wall of our memory palace. Let's try to create as vivid an image as possible. The skin of our hands was damaged due to severe burns, it swelled in places, our fingers became black and turned the color of coal. Let's match our cooker in our kitchen with this image in our minds. After repeating this a few times, the connection will become so strong

Bu yöntemi kullanarak çalıştığımızda bellek işlevlerimizin dikkate değer düzeyde geliştiğini görebiliyoruz. Bir kaç bağımsız araştırma, bize, sıradan insanların, günde 30 dakika kadar çalışarak ortalama bir buçuk ay içerisinde bellek kapasitelerini yaklaşık ikiye katladıklarını gösterdi. Başka bir deyişle; bu, iki kat daha fazla kelime hatırlayabilmek demek.

Hatta çalışmayı bıraktıktan dört ay sonra bile, bu insanların belleklerinin hala normalden çok daha yüksek bir seviyede çalıştığı saptanmış. Yani, bu stratejiye aşına olduğumuzda ve bunu nasıl uygulayacağımızı öğrendiğimizde, daha fazla çalışmaya ihtiyaç duymaksızın bellek performansımız yüksek düzeyde kalabiliyor.

Belleği geliştirmek öğrenme hızını da arttırır

Belleğimizi güçlendirdikten sonra beynimizi zinde tutabilmek adına yapabileceğimiz en faydalı etkinlik yeni bir yeteneği öğrenme ve geliştirme çalışmasıdır. Örneğin yeni bir müzik enstrümanını çalmayı öğrenmek, yeni bir dil öğrenmek veya güzel sanatlarla, örneğin resim sanatıyla ilgilenmek gibi.

Geliştirdiğimiz bellek kapasitemiz sayesinde öğrenmek artık daha kolay bir hal alacaktır. Bellek kapasitesini geliştirme çalışmaları beyinde yeni bağlantılar oluşmasını sağlayabilir. Eklenen yeni girdileri belleğimizde var olan temel bilgilerle eşleştirme yeteneğimiz geliştikçe beynimiz daha esnek bir hale gelir ve bu elastik model üstüne yeni bilgileri ekleyebiliriz.

Edinmemiz gereken bilgi yumağı çok karmaşık gibi görünse de, tazelenmiş zihnimiz geçmiş tecrübelerimiz sayesinde elde ettiğimiz becerilerden yararlanarak detaylarda boğulmadan ilerlemenin yolunu bulabilir. Böylece, öğrenme hızımız belirgin derecede artabilir.

Bir örnek verelim: Varsayalım ki, bilgisayarlarla ilgili yeterli düzeyde eğitimimiz olmadığı halde kodlama öğrenmeye karar verdik. Başlangıçta bize yabancı olan html, stack, debug, algoritma gibi çok sayıda yeni teknik terimle karşılaşırız. En baştan başlayıp, bu kavramları tek tek öğrenip, konunun tüm detaylarına hakim olmaya çalışmak, bizi yavaşlatacak ve öğrenmemizi zorlaştıracaktır. Oysa, beynimiz geçmiş tecrübelerinden dolayı çok iyi bildiği talimatname hazırlama işlemini kendisine temel model olarak kabul edip, yeni bilgileri bu model üzerine ekleyerek öğrenmeye çalıştığında kod yazma becerisini daha kısa süre içerisinde kazanabilir.

Beyni tazelemek depresyondan korur!

Belleğimizi geliştirdikçe mekanımıza yeni odalar ekleyebilir, hatta yeni ve farklı mekanlar da kurabiliriz.

İyi bir belleğe sahip olmak; hem kendimize olan güvenimizi arttırır, hem de daha kolay öğrenmemizi sağlar.

Having a good memory will both increase your self-confidence and help you learn easier.

that when we look at the cooker while leaving the house, this picture will come to our mind and we will not come back to do this check from now on. When we work using this method, we can see that our memory functions have improved remarkably.

Several independent studies have shown us that ordinary people nearly double their memory capacity in an average of a month and a half by working for 30 minutes a day. In other words; that means being able to remember twice as many words.

Even four months after they stopped working, it was found that these people's memories were still working at a much higher level than normal. So, once we are familiar with this strategy and learn how to apply it, our memory performance can remain high without further study.

Improving our memory also increases our learning speed

After strengthening our memory, the most useful activity we can do to keep our brain fit is to learn and develop a new skill. For example, learning to play a new musical instrument, learning a new language or taking an interest in the fine arts, such as painting.

Thanks to our improved memory capacity, learning will now become easier. Studies to improve memory capacity can create new connections in the brain. As our ability to match new added inputs with basic information existing in our memory improves, our brain becomes more flexible and we can add new information on top of this elastic model.

Although the bundle of knowledge we need to acquire may seem very complex, our refreshed mind can find a way to move forward without getting bogged down in details by making use of the skills we have acquired through our past experiences. Thus, our learning speed can increase significantly.



Örneğin mutlu anılar için ayrı bir saray inşa etmek çok yararlı olur.

Kuşkusuz, hepimizin hayatında çok sayıda mutlu hatıralar vardır. Stresli olduğumuz zor dönemlerde mutlu zaman kesitlerini hatırlamak ruh halimizi yükseltmeye yardımcı olacaktır. Ancak, stresli veya depresif bir dönemden geçmekte olduğumuzda genellikle mutlu anıları hatırlayabilmek, hatta hatırlasak bile bunlardan haz duyabilmek özellikle zor olmaktadır.

Geçmiş mutlulukları hatırlayarak kendimizi daha iyi hissedebilmek için o anlara eşlik eden duyguları da belleğimizden geri çağırabilmemiz gerekir, böylece kendimizi tam orada ve o anda hissedebiliriz. Aksi taktirde bir film sahnesini izlemekten öte bir anlamı olmaz.

İşte mutlu anılar sarayımızı inşa etmemiz gereken yer burasıdır. Bizi mutlu eden güzel hatıralarımızı, onlara eşlik eden duygularımızla birlikte belleğimizde bize özel olan mekanımızda koruyabiliriz. Böylece stresli anlarımızda ihtiyacımız olan taze mutlu anılara sahip olabilir ve belki de depresyondan korunabiliriz.

Baharın tazeleyici etkisinin benliğimize bulaşmasına izin verelim. Biraz çaba gösterip bizi biz yapan beynimizi yenileyelim, güçlendirelim. Tazelenmiş, sağlıklı bir beyin mutlu olacak ve bizim de mutlu olmamızı sağlayacaktır. Genel sağlığımızın da buna eşlik ederek geliştiğini gözlemlememiz sürpriz olmayacak. Belki sonra biz de çevremize bunu bulaştırırız. Neden olmasın?

Let's give an example: Suppose we decided to learn to code even though we did not have sufficient training in computers. We encounter many new technical terms such as html, stack, debug, algorithm, which are foreign to us at first. Starting from the beginning, learning these concepts one by one and trying to master all the details of the subject will slow us down and make it difficult for us to learn. However, when our brain accepts the process of preparing instructions, which it knows very well due to its past experience, as a basic model, and tries to learn by adding new information to this model, it can gain the ability to write code in a shorter time.

Refreshing our brain protects us from depression

As we develop our memory, we can add new rooms to our space, and even establish new and different spaces. For example, it would be very helpful to build a separate palace for happy memories.

Undoubtedly, we all have many happy memories in our lives. Remembering happy time sections during difficult times when we are stressed will help raise our mood. However, when we are going through a stressful or depressive period, it is often particularly difficult to recall happy memories, and even enjoy them even if we remember them.

In order to feel better by remembering past happiness, we need to be able to recall the emotions that accompany those moments from our memory, so that we can feel ourselves right there and then. Otherwise, it has no meaning other than watching a movie scene.

This is where we should build our palace of happy memories. We can preserve the beautiful memories that make us happy, together with the emotions that accompany them, in our special place in our memory. In this way, we can have the fresh happy memories we need in our stressful moments and maybe protect ourselves from depression.

Let's let the refreshing effect of spring infect us. Let's make a little effort to renew and strengthen our brain that makes us who we are. A refreshed, healthy brain will be happy and will make us happy too. It will not be a surprise to observe that our general health also improves along with it. Maybe later we will spread it around. Why not?

KIBRIS MODERN SANAT MÜZESİ
SURLARIÇI ŞEHİR MÜZESİ
KIBRIS ARABA MÜZESİ
GÜNSEL SANAT MÜZESİ
HERBARYUM VE DOĞA TARİHİ MÜZESİ



Sanat

Resim

Heykel

Tarih

Kültür

Doğa Tarihi

Hobi

MÜZELER HAYATINIZI ZENGİNLEŞTİRİR





Uzm. Dyt. / Spec. Dyt. Ecem Fidan
Beslenme ve Diyetisyen / Nutrition and Dietitian
YDÜ Hastanesi Yeniboğaziçi Kurum Diyetisyeni /
NEU Hospital Yeniboğaziçi Organisation Dietitian



Baharın Tadını Çıkarın! Make the most of spring!

BAHAR YORGUNLUĞUNU DENGELİ BESLENEREK BAHAR NEŞESİNE DÖNÜŞTÜRMEK MÜMKÜN!

IT IS POSSIBLE TO TURN SPRING FATIGUE INTO SPRING JOY BY EATING A BALANCED DIET!

Soğuk kış aylarından çıkıp bahar aylarına geçiş yaptığımız bahar aylarında metabolizmamızda uyum problemleri görülebilir. Bu süreçte genellikle kas ağrıları, halsizlik, yorgunluk, mutsuzluk, unutkanlık ile kendini hissettiren bahar yorgunluğuna mide-bağırsak problemleri de eşlik edebilir. Kişinin iş performansını ve yaşam kalitesini düşüren bu durum, ayrıca beslenme düzenini de etkileyebilir. Peki bahar dönemine geçiş yaparken bu durumları yaşamamak için nelere dikkat etmeliyiz?

In the spring, months when you go from the cold winter months to the warm spring months, your metabolism may find it difficult to adapt. In this process, spring fatigue, which usually causes muscle pain, weakness, fatigue, unhappiness, and forgetfulness, may also be accompanied by gastrointestinal problems. This situation, which results in the loss of performance and quality of life of an individual, can also affect their eating habits. So, what must we be conscious of so that we do not face these situations when entering the months of spring?

Güne harika bir kahvaltı ile başlayın

Bahar yorgunluğunun en iyi çözüm yöntemlerinden biri kahvaltıdır. Güne yorgun başlamamak için ilk bir saat içinde kahvaltı yapmaya özen gösterin. Çeşitli, sağlıklı ve yeterli bir kahvaltı yapmak, sizi gün boyu enerjik ve sağlıklı hissettirir. Kahvaltınızı ayak üstü yenilen simit, poğaç, börek gibi yiyecekler tüketerek geçiştirmeyin. Kahvaltınızın yumurta, peynir, bol yeşillik, zeytin veya kuruyemişlerden oluşmasına, çayınızın şekersiz ve ekmeğininiz tam buğday, çavdar veya tam tahıllı olmasına özen gösterin.

Ara öğün tüketimine özen gösterin

Bahar yorgunluğunun sık yaşandığı bu dönemde birçok kişi bir yandan da kilo vermeye çalışır. Enerjini koruyarak kilo vermenin en iyi yöntemlerinden biri ise ara öğünlerdir. Ara öğün yapmak, kişilerde sindirim sisteminin yorulmasını önler ve kan şekeri kontrolünü de sağlar. Düzenli olarak ara öğün yapan kişilerde metabolizma hızı artar ve metabolizma hızının artmasına bağlı olarak da kilo kaybı hızlanır. Ayrıca bölgesel yağlardan kurtulmanın en kolay yolu da ara öğün yapmaktır. Ara öğünler için 100-200 kalori civarında sağlıklı seçimler yapmak hem kilo kontrolünü sağlar hem de kan şekerindeki dalgalanmaları önler.

Kafein tüketimine dikkat!

Bahar aylarında yükselen ısı ve nem ile birlikte vücutta sıvı kaybı artar. Bu durumla birlikte yüksek miktarlarda kafein alınması vücuttaki su kaybının daha da artmasına neden olabilir. Bu nedenle, kahve, çay, soğuk meşrubatlar, kakao ve benzeri gibi kafeinli içecekler azaltılmalıdır. Bu tarz içeceklerin aşırı tüketimi vücutta ödem oluşmasına da neden olabilir. Ayrıca aşırı kahve tüketimi infertilite (kısırlık), kalp problemleri (düzensiz kalp atışları, taşikardi, kalp çarpıntısı), kemik kaybı, uyku düzensizliği, gerginlik, asabiyet gibi semptomlara da neden olabilir. Gün içinde maksimum 2 fincan kahve tüketmeniz sağlığınız için olumlu olacaktır.

Bahar yorgunluğunun en iyi çözüm yöntemlerinden biri kahvaltıdır.

One of the best solutions to overcome spring fatigue is to eat breakfast.



Begin the day with a great breakfast

One of the best solutions for spring fatigue is breakfast. Make sure you have breakfast within the first one to two hours of waking up so that you do not begin the day tired. Having a healthy breakfast with lots of variety will help you to feel energetic and healthy throughout the day. Do not have a breakfast on the go with things like simit, poğaç and börek. Make sure that your breakfast consists of eggs, cheese, greens, olives or nuts, that your tea is sugar free and your bread is made of whole-wheat, rye or wholegrain flour.

Ensure that you have regular snacks

During this time when spring fatigue is common, many people also try to lose weight. One of the best methods to lose weight while remaining energetic is to have regular snacks. Snacking stops the digestive system from slowing down and keeps the blood sugar levels under control. People who have regular snacks have a faster metabolism and faster weight loss. The easiest way to get rid of regional fat is also to have regular snacks. Snacks with 100-200 calories will help weight control and reduce the fluctuation of blood sugar.

Avoid excessive caffeine consumption!

With the increase of heat and humidity in spring, the loss of fluids in the body increases. In such situations, the consumption of high caffeine drinks such as coffee, tea, cold drinks, cocoa etc increases fluid loss. The excessive consumption of such drinks can result in oedema. Additionally, the consumption

Düzenli olarak ara öğün yapan kişilerde metabolizma hızı artar ve metabolizma hızının artmasına bağlı olarak da kilo kaybı hızlanır.

People who snack regularly have faster metabolisms that aid with weight loss.

Su tüketiminizi artırın

Birçoğumuz su içmek için susamayı bekliyoruz. Fakat suyun bizim için bir gereklilik olduğunu ve vücudumuzun yüzde 70'inin sudan oluştuğunu unutuyoruz. Su içmek cildi arındırır, bağırsak sağlığını düzenlemeye yardım eder, kan dolaşımını hızlandırır, metabolizmamızın çalışmasında etkilidir ve bunlar gibi pek çok faydası bulunur. Diğer bir yandan bahar aylarında birçok kişi tarafından yaşanan ödem probleminin en iyi çözümü de su içmektir. Bir bireyin günlük içmesi gereken minimum su miktarı kilogram başına 30 mililitredir. Mesela 65 kilogram bir bireyi düşünecek olursak günlük en az 1950 mililitre su tüketmesi gerekmektedir.

Sebze ve meyve tüketimini ihmal etmeyin

Vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızın karşılanması ve bol posa alabilmemiz için sebze ve meyve tüketimi büyük önem taşır. Posalı yiyecekler, bağırsakların düzenli çalışmasını sağlamakta, tokluk süresini uzatmakta ve kansere karşı koruyucu etki göstermektedir. Özellikle mevsim geçişlerinde kabızlık gibi bağırsak problemlerine karşı posalı yiyecekler tercih edilmelidir. Yeterli posa tüketimini sağlamak için öğünlerde mutlaka sebze yemeği veya salata tüketmek, ekme olarak da tam buğday,



of excessive coffee can cause infertility, heart problems (arrhythmia, tachycardia, and heart palpitations), bone loss, irregular sleep, stress etc. Consuming a maximum of 2 cups of coffee a day will have positive effects on your health.

Increase your water consumption

Most of us wait until we are thirsty to drink water. However, we forget that water is a necessity and that 70% of our bodies is water. Drinking water cleanses the skin, helps regulate bowel health, increases blood flow, helps the metabolism and has many more benefits. Drinking water is also the best solution for oedema, which many people have during spring. The minimum amount of water that a person must drink per day is 30 millilitres per kilogram of weight. Therefore, if someone weighs 65 kilograms then they must drink at least 1950 millilitres of water.

Do not neglect the consumption of fruit and vegetables

The consumption of vegetables and fruits is of great importance in order to meet your vitamin and mineral needs and to get plenty of fibre. Foods with pulp ensure the regular functioning of the intestines, prolong the period of satiety and have a protective effect against cancer. Especially during seasonal transitions, pulpy foods should be preferred to avoid intestinal problems such as constipation. In order to ensure adequate fibre consumption, it is important to consume vegetables or salads at meals, and to choose whole wheat, rye or whole grain breads. 5-7 servings of vegetables and

çavdar ya da tam tahıllı olanları seçmek önemlidir. Gün içerisinde 5-7 porsiyon sebze-meyve ve haftada 1-3 kez kurubaklagil yemekleri sağlıklı bir beslenme için gereklidir.

Beslenmenize; Nisan ayı itibariyle sebzelerden bakla (taze), ıspanak, kıvırcık, marul, taze sarımsak, taze soğan, kuşkonmaz ile meyvelerden elma, can erik, muz ilave etmeye başlayın. Mayıs ayı itibariyle enginar, bezelye, çarliston biber, domates, salatalık, ebegümeçi, pazı, semizotu, taze fasulye ile çilek, yeşil erik, kırmızı erik, dut, çağla ilave edin. Haziran ayı itibariyle bamya, biber, dolmalık biber, dereotu, taze nane, kuzu ıspanak, patlıcan, kabak, barbunya fasulyesi ilave edin. Vitamin ve mineral açısından zengin beslenmek bahar yorgunluğunuzu atmamıza yardımcı olacaktır.

Bitki çayı tüketimine özen gösterin

Bahar yorgunluğunuzdan arınmak için bitki çayı tüketiminizi arttırabilirsiniz. Antioksidanlardan zengin olan yeşil çay ve C vitamininden zengin olan kuşburnu ve hibiskus çayı bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Rezene ve adaçayı mide-bağırsak sistemini rahatlatmakta, hazmı kolaylaştırmaktadır. Melisa ve papatya çayının genel rahatlatıcı özelliği ise stres kaynaklı uykusuzluk durumlarında tercih edilebilir. Ginseng de yorgunluk hissine karşı enerji verici özelliğiyle bahar döneminde tercih edilebilecek bitki çaylarındandır.

Düzenli egzersiz şart

Haftada 3 gün 45-50 dakika süreyle yapılacak tempolu yürüyüşü içeren aktif bir yaşam tarzı benimsemelidir. Açık havada yürüyüş, fiziksel ve ruh sağlığını iyi gelecektir. Uzun yürüyüşlere çıkılmıyorsa sabah kalkınca odanızı havalandırıp odanızın oksijenle dolmasını sağlayarak gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz. Böylece dolaşım sisteminizin harekete geçmesini sağlayıp, güne daha canlı başlayabilirsiniz. Düzenli egzersiz yapmak vücut ağırlığının dengelenmesine, metabolizmanın hızlanmasına, kişinin kendisini daha sağlıklı ve zinde hissetmesine yardımcı olmaktadır.

fruits during the day and legumes 1-3 times a week are necessary for a healthy diet.

In April, add green beans, lettuce, spinach, fresh garlic, green onion, asparagus as vegetables and apples, plums and bananas as fruit to your diet. In May, add artichoke, peas, peppers, tomatoes, cucumbers, hibiscus, chard, purslane, green beans, strawberries, green plums, red plums and berries to your diet. In June, add okra, peppers, fresh dill, fresh mint, baby spinach, aubergines, courgettes, and dried beans to your diet. Eating a diet rich in vitamins and minerals will help reduce spring fatigue.

Drink herbal teas

You can increase your consumption of herbal teas in order to reduce spring fatigue. Green tea, which is rich in antioxidants, and hibiscus and rosehip teas, which are rich in vitamin C, will strengthen the immune system. Fennel and sage relax the gastrointestinal system and facilitate digestion. The general relaxing feature of lemon balm and chamomile tea can be preferred in cases of stress-induced insomnia. Ginseng is one of the herbal teas that can be preferred in the spring period with its energizing feature against the feeling of fatigue.

Regular exercise is a must

An active lifestyle that includes 45-50 minutes of fast pace walking 3 days a week must be adopted. Walking in the fresh air will help your physical and mental state. If you cannot go on long walks, then you can open your window, fill your room with oxygen and conduct morning stretches every day. This will enable you to activate your circulatory system and help you begin the day more energetic. Regular exercise helps balance the body weight, speed up metabolism and ensure the person feels more energetic and healthy.

Quality sleep

Irregular sleep will cause fatigue so ensure that you sleep 6-8 hours every day. Quality sleep affects our day and our quality of life. If we do not sleep enough, then we cannot store the necessary energy for the day and can feel tired, fatigued and aggressive.

Due to the relationship between a lack of quality sleep and tiredness, some people try to increase their energy by eating more. Research shows that increased consumption of carbohydrates results in an increased need for sleep. Therefore, lack of sleep also causes excess weight. Studies conducted in this field show that people who sleep less than 4-6 hours have a higher body mass index. For a good quality sleep, we must put the stress of the day to one side. In addition, studies have shown that when you add foods with high magnesium and tryptophan amino acid content to your diet, sleep quality increases. Foods such as green leafed vegetables, almonds, milk and banana will help us

Kaliteli uyku

Düzensiz uyku kişinin kendisini daha yorgun hissetmesine neden olacağından, her gün 6-8 saat uyumaya özen gösterin. Kaliteli uyku bizim günümüzü, yaşam kalitemizi yani tüm hayatımızı etkilemektedir. Eğer az uyuyorsak vücudun ihtiyacı olan enerjiyi toparlayamadığımız için gün içinde kendimizi halsiz, yorgun, bitkin veya agresif hissedebiliriz.

Kaliteli uyuyamamanın yorgunlukla ilişkisi yüzünden bazı bireyler daha fazla yemek yiyerek enerjilerini artırmaya çalışır. Yapılan araştırmalara göre karbonhidratı yüksek yiyecek ve içecek tercih edenlerin uykuya eğiliminin daha fazla olduğu belirtilmektedir. Bir anlamda az uyku, fazla kilonun da sebebi oluyor. Zaten bu konuda yapılmış çalışmalar da 4-6 saatten az uyuyanların beden kitle indeksinin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Kaliteli ve iyi uyku için, tabii ki yapabiliyorsak, günün stresini bir tarafa bırakmak lazım. Ayrıca yapılan çalışmalara göre beslenmenize magnezyum mineraline triptofan aminoasit içeriği yüksek besinler eklediğinizde kişilerin uyku kalitesinde artış olduğu gözlenmiştir. Bu besinler koyu yeşil yapraklı sebzeler, badem, süt ve muz gibi besinlerin tüketimi uykuya dalmamızı kolaylaştırır. Bazı besinleri tüketerek de melatonin hormonunun salınımına yardımcı olunabilir. Bunlar domates, salatalık, brokoli, mısır, kiraz, nar ve üzüm gibi sebze ve meyveler; ceviz, keten tohumu, yer fıstığı gibi yağlı tohumlar, yulaf ezmesi gibi besinlerdir.

Stresi azaltın

Strese karşı verilen tepki kişiden kişiye değişim gösterir. Kimi insan stresliken bir arkadaşıyla konuşup rahatlıyor, kiminin iştahı kesiliyor, kimi de stresten yemeye başlıyor. Stresliken yemenin bedeli ise bedene yerleşen

kilolar oluyor. Baharda, artan stresin olumsuz etkilerinden korunmak için tam tahıllı ekmek, kurubaklagiller, süt ürünleri, kırmızı et, tavuk, yumurta ve yeşil yapraklı sebzeler gibi B grubu vitaminlerinden zengin gıdalar, beslenme planında mutlaka bulundurulmalıdır. Omega-3 yağ asitlerinin stres hormonlarını azaltıcı etkisi bulunur. Haftada 1-2 defa somon balığı tüketilmeli, her gün 2-3 ceviz veya 10-15 fındık ara öğün olarak tercih edilmelidir.



Az uyuyorsak vücudun ihtiyacı olan enerjiyi toparlayamadığımız için gün içinde kendimizi halsiz, yorgun, bitkin veya agresif hissedebiliriz.

If we do not sleep enough, then due to not being able to store the energy that our body needs, we may feel fatigued, tired or aggressive.

to fall asleep. Consuming certain foods can also help secrete the melatonin hormone. These foods include tomatoes, cucumber, broccoli, cherries, pomegranate, grapes, walnuts, flaxseed, peanuts and oats.

Reduce stress

The reaction to stress differs for each person. Some people can relax by chatting with their friends, some lose their appetite when stressed, and others begin to eat more. The cost of eating when stressed is the weight gained. To prevent the negative effects of increased stress in spring, wholegrain bread, legumes, dairy products, red meat, chicken, eggs and green leafy vegetables that are rich in vitamin B must be consumed. Omega-3 fatty acids have a stress relieving effect. Salmon must be consumed 1-2 times a week, and 2-3 walnuts or 10-15 hazelnuts must be consumed each day as a snack.

Geleceğin Eğitimine

Ortak OL

E-Study Box Dijital Eğitim Platformu

E-Study Box, eviri, proofreading, veri analizi, e-kitap ve eerenden fazla eğitim olanađı ile istediđiniz zaman istediđiniz yerde.

E-Study Box **COMMUNITY CLUB**
sende bu ailenin bir yesi ol.



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
onaylı katılım belgesi



e-studybox.com



E-STUDY BOX

DİJİTAL EĞİTİM PLATFORMU | DIGITAL EDUCATION PLATFORM

BİZİ TAKİP ET





Yrd. Doç. Dr. / Asst. Prof. Dr. Tijen Ataçağ
Kadın Hastalıkları ve Doğum / Gynaecology and obstetrics
Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi /
Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital



Kadınlar için sihirli yöntem: PRP

Magical method for women: PRP

YENİ BİR TEDAVİ YÖNTEMİ OLAN TROMBOSİTEN ZENGİN PLAZMA (PRP), KADINLARIN YAŞADIĞI PEK ÇOK CİNSEL İŞLEV BOZUKLUĞUNA VE İDRAR KAÇIRMA SORUNLARINA ÇÖZÜM SUNUYOR!

PLATELET RICH PLASMA (PRP), WHICH IS A NEW TREATMENT METHOD, PROVIDES A SOLUTION FOR MANY SEXUAL DYSFUNCTION PROBLEMS AND URINARY INCONTINENCE IN WOMEN!

Günümüzde erkeklerin yaşadığı cinsel işlev bozuklukları ile ilgili çok daha sık konuşulsa da birçok kadının her gün uğraştığı çok gerçek bir durum olan kadın cinsel işlev bozuklukları üzerinde çok fazla konuşulmaz. Oysa kadınlar; ağırlı seks, orgazm olamama ve vajinal kuruluk gibi pek çok rahatsız edici cinsel işlev bozukluğu sorunu ile baş etmeye çalışırlar. Kadınların yaşadığı bu sorunları ortadan kaldıracabilecek yeni bir tedavi yöntemi mevcut: Trombositten Zengin Plazma (PRP) yöntemi.

Although men's sexual dysfunction problems are now talked about more than women's, many women face this problem in their lives. Women can experience many sexual dysfunction issues such as painful sex, inability to have an orgasm and vaginal dryness. There is a new treatment method that can treat these problems for women: Platelet Rich Plasma (PRP).

Kadın cinsel işlev bozuklukları

Trombositten Zengin Plazma (PRP) yönteminin detaylarına geçmeden öncelikle kadın cinsel sağlığı ile akıllardaki soru işaretlerini gidermekte fayda var. Kadınlarda cinsel sağlık oldukça karmaşık ve hassas bir konudur. Erkeklerin daha çok erektil disfonksiyon ve performans kaygısından muzdarip olduğu bilinirken, kadınların kendi başlarına karşılaşılabilecekleri bir dizi cinsel sorun vardır. Bunlardan ilki anormal derecede düşük bir libidodan muzdarip olunan hipoaktif cinsel istek bozukluğudur. Cinsel isteğin düşük olması olarak da bilinir. Bir diğer sorun ise uyarılma bozukluğudur. Bu sorun ve hipoaktif cinsel istek bozukluğu tipik olarak beraberdir ve bu durumdaki kadınlar uyarılmakta zorlanırlar. Orgazm bozukluğu yaşayan kadınlar ise rahat bir şekilde seks yapabilirler ancak orgazma ulaşmakta zorlanırlar. Kadınların muzdarip olduğu bir diğer cinsel işlev bozukluğu ise dispareuni olarak adlandırılır. Basitçe ağrılı seks olarak da bilinen bu durum, cinsel ilişkinin ağrılı ve sinir bozucu bir çile olmasına neden olabilir.

Tüm bu sorunların en önemli ortak noktası keyifli bir seks zorlaştırması hatta imkansız hale getirmesidir. Üstelik hepsinin tedavi mümkünken!

Kadın cinsel sağlığı için PRP

Trombosit açısından zengin plazma (PRP), kadın cinsel işlev bozukluğu için heyecan verici yeni bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yönteminde, kadın cinsel sağlığını iyileştirmek için bir kök hücre formu olan trombosit bakımından zengin plazma (PRP) kullanılır. Trombosit açısından zengin plazma, hastanın kendi kanından alınan kök hücreler tarafından oluşturulur. Prosedürün bir parçası olarak; bu kök hücreler, PRP'nin yüz cildi için kullanımına benzer şekilde, kadın genital sistemini gençleştirmek ve doku yenilenmesini oluşturmak için kullanılır. Prosedürün kendisi yarım saatten az sürer ve birkaç basit adımı içerir.

Bu adımlardan ilki koldan kan alınmasıdır. Alınan kan, yalnızca trombosit açısından zengin plazmayı ayrıştıran bir santrifüj cihazına yerleştirilir ve sonrasında elde edilen bu plazma vajinanın kritik bölgelerine enjekte edilir. Bu işlemin amacı ise daha sağlıklı vajinal doku üretmektir.

Women's sexual dysfunction problems

Before going into detail about the Platelet Rich Plasma (PRP) method, it will be useful to answer some questions about female sexual health. Sexual health in women is a complicated and sensitive topic. It is known that men are generally troubled by erectile dysfunction and performance anxiety; however, there are numerous sexual problems that women may also face. The first is hypoactive sexual desire disorder, in which women suffer from an abnormally low libido. It is also known as low sexual drive. Another problem is arousal disorder. This problem and hypoactive sexual desire disorder typically go together, and women with this condition have trouble being aroused. Women with orgasmic disorder can have sex comfortably, but have difficulty reaching orgasm. Another sexual dysfunction that women suffer from is called dyspareunia. Also known simply as painful sex, it can make intercourse a painful and frustrating ordeal.

The most important common factor for all these problems is that they make it difficult or even impossible to have enjoyable sex. This is especially unnecessary, as they are treatable!

PRP for female sexual health

Platelet rich plasma (PRP) is an exciting new treatment method for female sexual dysfunction. This treatment method uses platelet rich plasma (PRP), which is a form of stem cell. Platelet rich plasma consists of the stem cells obtained from the patient's own blood. Similar to the way it is used to rejuvenate the face, this treatment

Trombosit açısından zengin plazma (PRP), kadın cinsel işlev bozukluğu için heyecan verici yeni bir tedavi yöntemidir.

PRP treatment is not only used for the treatment of sexual dysfunction in women but also the treatment of urinary incontinence for many patients.

Kadınlarda cinsel sağlık oldukça karmaşık ve hassas bir konudur.

Sexual health in women is a very complex and sensitive issue.

PRP tedavisi, idrar kaçırma sorunlarını da ortadan kaldıracaktır!

Trombositten zengin plazma (PRP) tedavisi, kadınlarda sadece cinsel işlev bozukluklarında değil binlerce hasta için idrar kaçırma semptomlarının tersine çevrilmesine de yardımcı olabiliyor. "Üriner İnkontinans" olarak adlandırılan istemsiz idrar kaçırma yaygın bir durumdur ve yeterince tedavi edilmemektedir. Yetişkin kadınların yaklaşık yüzde 50'sinin üriner inkontinans yaşadığı tahmin ediliyor. Ancak toplumda, bu sorunu yaşayan kadınların yalnızca yüzde 25 ila 50'si tedavi olmak için doktora başvuruyor. Bunun en önemli nedeni ise utanma, tedavi seçenekleri hakkında bilgi eksikliği ve/veya ameliyat korkusu sayılabilir.

Üriner inkontinansı olan bireyler, özellikle hapsizlik, gülme veya öksürme nöbetleri sırasında, karın içi basıncının artması nedeniyle acil bir idrara çıkma ihtiyacı hissederler veya mesanelerini kontrol etmekte zorlanırlar. Üriner inkontinans tipik olarak ileri yaşta kadınları etkiler, ancak normal bir yaşlanma belirtisi değildir ve göz ardı edilmemelidir.

PRP nasıl uygulanır?

Ameliyat veya devamlı tıbbi tedavi gerektirmeyen güvenli ve doğal bir tedavi yöntemi olan PRP tedavisi, yarım saatten kısa süren, hastane yatışı gerektirmeden üriner inkontinans sorununu da ortadan kaldırır.



is also used to rejuvenate the female genital system and tissues. The procedure itself takes less than half an hour and is done in a few simple steps.

The first of these steps is to draw blood from the arm. The blood is then centrifuged to separate the platelet rich plasma, then this plasma is injected into the critical regions of the vagina. The aim of this procedure is to help form healthier vaginal tissue.

PRP treatment can reduce urinary incontinence!

Platelet rich plasma (PRP) treatment not only helps heal sexual function related problems in women but can also reverse the symptoms of urinary incontinence, which many women suffer from. Urinary incontinence is common and is not sufficiently treated. It is estimated that approximately 50 percent of women suffer from urinary incontinence. However, only 25 to 50 percent of the women who have this issue go to the doctor for treatment. The main reasons for this include being embarrassed, not having enough knowledge about treatment options and/or fear of surgery.

Individuals with urinary incontinence find it particularly difficult to control their bladder when they sneeze, laugh or have a coughing fit due to the pressure their stomach applies on their bladder. Typically, urinary incontinence affects older women; however, it is not a normal symptom of ageing and must not be ignored.

İşlem yine koldan az miktarda kan alarak işleme başlar. Bu kan ile PRP hazırlanır. Sonrasında plazma olarak da bilinen kanın sıvı bileşeni, saflaştırılmış ve konsantre trombositler oluşturmak için ayrıştırılır. Doktor daha sonra trombosit açısından zengin serumu üretra çevresindeki boşluğa enjekte eder. Aktive edildikten sonra trombositler, dokuları onaran ve gençleştiren kök hücrelerde hızlı bir artışa neden olan büyüme ve rejenerasyon faktörlerini serbest bırakırlar. Enjekte edilen trombositten zengin bu plazma doku tekrar oluşumunu sağlayan doğal serum görevi görecektir. PRP sinirleri ve kasları gençleştirir. Sonuçlar genellikle hemen görülür ve sonraki haftalarda iyileşme daha da artar. PRP hastanın kendi vücudundan elde edildiği için, PRP enjeksiyonlarının alerjik reaksiyonlara yol açtığına dair bir rapor bugüne kadar olmamıştır.

PRP tedavisi, kadınlarda sadece cinsel işlev bozukluklarında değil binlerce hasta için idrar kaçırmaya semptomlarının tersine çevrilmesine de yardımcı olabiliyor.

PRP treatment is not only used for the treatment of sexual dysfunction in women but also the treatment of urinary incontinence for many patients.

How is PRP applied?

The PRP method, which is a safe and natural treatment method that does not require surgery or continual medical treatment, is conducted in less than half an hour and solves the problem of urinary incontinence without the requirement of hospitalisation.

The process begins again by drawing blood from the arm. The PRP is prepared using this blood. The liquid component of blood, also known as plasma, is then separated to form purified and concentrated platelets. The doctor then injects the platelet-rich serum into the space around the urethra. Once activated, platelets release growth and regeneration factors that cause a rapid increase in stem cells that repair and rejuvenate tissues. This injected platelet-rich plasma will act as a natural serum that ensures tissue regeneration. PRP rejuvenates the nerves and muscles. The results are generally seen immediately and improve in the following weeks. Due to the PRP being obtained from the patient's own body, there are currently no studies indicating that PRP injections cause an allergic reaction.



Kadınlar iki kat daha fazla idrar kaçırma sorunu yaşar!

Kadınlar hamilelik, doğum, menopoz ve idrar yolunun anatomik yapısı nedeniyle erkeklere göre iki kat daha fazla idrar kaçırma sorunu yaşarlar. Üriner inkontinans semptomları zamanla giderek kötüleşebilir. Semptomları olan hastalar tıbbi yardım almalıdırlar. Üriner inkontinans, altta yatan fiziksel sorunlardan veya değişikliklerden kaynaklanan kalıcı bir durum olabilir. En belirgin tetikleyiciler ise şunlardır:

- **Gebelik:** Hormonal değişiklikler ve rahmin artan ağırlığı sıklıkla stres inkontinansa yol açar.
- **Doğum:** Vajinal doğum, mesane kontrolü için gerekli olan kasları zayıflatabilir ve ayrıca mesane sinirlerine ve destekleyici dokuya zarar verebilir.
- **Yaş:** Mesane kaslarının yaşlanması, mesanenin idrar depolama kapasitesini azaltabilir.
- **Menopoz:** Kadınlar menopoz sonrası daha az östrojen üretir ve östrojen mesane ve üretranın sağlıklı kalmasına yardımcı olan bir hormondur. Bu dokuların bozulması idrar kaçırmaya neden olabilir.
- **Operasyon:** Geçirilen operasyonlar destekleyici pelvik taban kaslarına zarar vererek idrar kaçırmaya neden olabilir.

Females are twice as likely to develop urinary incontinence!

Due to the anatomic structure of their urinary tract, women who are pregnant, have given birth or are in menopause are twice as likely to develop urinary incontinence in comparison to men. The symptoms of urinary incontinence can worsen over time. Urinary incontinence may be permanent due to the underlying physical problems or changes. Its most common triggers are as follows:

- **Pregnancy:** Hormonal changes and the increased weight of the womb commonly results in stress incontinence.
- **Birth:** Vaginal birth can weaken the muscles needed for bladder control and damage the nerves and supportive tissue of the bladder.
- **Age:** The ageing of the bladder muscles can reduce the capacity of the bladder to store urine.
- **Menopause:** Women produce less oestrogen after menopause and oestrogen is a hormone that helps the bladder and urethra remain healthy. Damage to these tissues can result in urinary incontinence.
- **Surgery:** Surgery can damage the pelvic floor muscles and result in urinary incontinence.



2023 YAZ AKADEMİK DÖNEMİ PROGRAMLARI

**Özay Günsel
Çocuk Üniversitesi
Genel Yaz Programı**
5 - 11 YAŞ

3 Temmuz - 18 Ağustos

**İnovasyon
Kampı**
11 - 17 YAŞ

Yurtiçi Katılım

3-7 Temmuz

14-18 Ağustos

Yurtdışı Katılım

15-22 Temmuz



29 Temmuz-5 Ağustos

**Dijital Oyun
Tasarım
Atolyesi**
11 - 17 YAŞ

10-14 Temmuz

7-11 Ağustos

+90 548 833 13 38

  ozaygunselcocukuniversitesi





Yrd. Doç. Dr. / Asst. Prof. Dr. Hakan Evren
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji /
Infectious Diseases and Clinical Microbiology
Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi /
Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital



Yaz Kabusu: İshal! Summer Nightmare: Diarrhea!

YAZ AYLARINDA ARTAN DENİZ VE HAVUZ KULLANIMI İLE SICAK HAVALARDA GIDA HİJYENİNİ SAĞLAMANNIN ZORLAŞMASI NEDENİYLE ARTIŞA GEÇEN İŞHAL, SEBEP OLDUĞU AŞIRI SIVI VE MİNERAL KAYBI İLE TEHLİKELİ SONUÇLAR DOĞURABİLİR!

DIARRHOEA, WHICH INCREASES DUE TO THE INCREASE IN SEA AND POOL USE IN SUMMER AND THE DIFFICULTY OF MAINTAINING FOOD HYGIENE IN HOT WEATHER, CAN HAVE DANGEROUS CONSEQUENCES SINCE IT CAUSES EXCESSIVE FLUID AND MINERAL LOSS!

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte mevsime özgü hastalıklar da yeniden gündemimize girmeye başladı. Bu hastalıkların başında ise havuz ve deniz kullanımına bağlı olarak artışa geçen ishal vakaları geliyor. Yaz ishalleri, gıdaların saklama koşullarının, içme suyu ve gıda hijyeninin sıcak hava ile birlikte olumsuz etkilenmesi ile de artışa geçiyor. Unutmayın; ishal, yeteri kadar dikkate alınmazsa veya yanlış tedavi edilirse çok tehlikeli olabilir.

İshal, günde en az 3-4 kez olmak üzere sulu veya yumuşak kıvamlı dışkılama olarak tanımlanabilir. Çoğu zaman beraberinde bulantı, kusma ve karın ağrısı gibi belirtiler de eşlik edebilir. En önemli konu ise ishalin sebep olduğu aşırı sıvı ve mineral kaybıdır. Özellikle küçük çocuklarda ve ileri yaştaki hastalarda sıvı kaybının çok ciddi sonuçları olabilir. Gelişmiş ülkelerde ölümle sonuçlanan ishal vakaları çok nadir iken gelişmemiş ülkelerde ishal halen 1-5 yaş arası çocuklarda en önemli ikinci ölüm sebebidir.

Su emiliminde yüzde 1'lik bir azalma bile ishal ile sonuçlanır!

İshalin oluşum sürecini anlayabilmek için sindirim sisteminin nasıl işlediğini bilmekte fayda var. Sindirim, besinlerde bulunan vitamin, karbonhidrat, yağ, protein gibi maddelerin vücut için kullanılabilir hale getirilmesi ile sonuçlanan biyolojik bir süreçtir. Yiyecekler ağızdaki tükürük etkisiyle yumuşar ve dişlerin yardımıyla uygun boyutlara gelir; daha sonra yemek borusundan geçerek mideye ulaşır. Burada enzimlerin ve asit salgısının etkisiyle kimus halini alır. İnce barsağa ulaştığında pankreastan salınan enzimler ve safra yardımıyla ideal büyüklüğe ulaşan besinler emilerek kana geçer. Kalan posa şeklindeki kısım ise dışkıya dönüşmek üzere kalın barsağa aktarılır.

Yetişkin bir insan günde ortalama 2 litre su tüketmektedir. Sindirim sisteminde dolaşan sıvı miktarı 9-10 litre civarındadır ve bu suyun yüzde 99'luk büyük bir kısmı tekrar emilmektedir. Bu mükemmel sistem normal şartlarda sorunsuz çalışır. Ancak bir enfeksiyon veya bir hastalık varlığında su emiliminde yüzde 1'lik bir azalma bile ishal ile sonuçlanır.

Summer is coming with hotter days ahead, and seasonal diseases are on our agenda again. Diarrhoea, the incidence rate of which increases due to pool and sea use in summer, is the most common of these diseases. The incidence rate of diarrhoea increases in summer due to the negative effects of the increasing temperature, not only on food storage conditions but also on maintaining food and water hygiene. Therefore, summer diarrhoea cases mostly result from contaminated food and water sources. Do not forget, diarrhoea can be very dangerous, particularly for children, if neglected or left untreated as it causes excessive dehydration.

Diarrhoea can be defined as watery or loose stools (faeces) at least 3-4 times a day. It may be present alone or be accompanied by other symptoms, such as nausea, vomiting, and abdominal pain. Persistent diarrhoea results in excessive fluid and mineral loss and this is a very important issue to take into consideration. Particularly in young children and elderly patients, excessive dehydration (fluid loss) can have very serious consequences. While cases of diarrhoea resulting in death are very rare in developed countries, diarrhoea is still the second leading cause of mortality in children aged 1-5 years in underdeveloped countries.

Even a 1% reduction in water absorption results in diarrhoea!

In order to understand how diarrhoea develops, it is useful to know how the digestive system works. Digestion is a biological process that results in substances such as vitamins, carbohydrates, fats, and proteins being made available to the body. Digestion begins in the mouth with chewing and ends in the intestines. In the mouth, teeth crush

Gelişmiş ülkelerde ölümle sonuçlanan ishal vakaları çok nadir iken gelişmemiş ülkelerde ishal halen 1-5 yaş arası çocuklarda en önemli ikinci ölüm sebebidir.

While cases of diarrhoea resulting in death are very rare in developed countries, diarrhoea is still the second leading cause of mortality in children aged 1-5 years in underdeveloped countries.

İshal vakaları, havuz ve deniz kullanımına bağlı olarak yazın artışa geçer.

Swimming-related diarrhoea cases increase in summer due to the increase in pool or sea use.

Dışkıdaki sıvının emilememesi, barsaktan dışkı pasajının hızlanması ve ya barsak duvarındaki bir hasar nedeniyle su ve minerallerin dışkıyla atılması gibi barsak mekanizmalarından birinin tek başına veya birlikte yaşanması ishale sonuçlanır.

Salmonella bakterisinin enfekte ettiği tavuk ve yumurta ile Escherichia coli içeren et ürünlerinin tüketimine bağlı gıda zehirlenmeleri, virüsler, anksiyete ve stres, laktoz intoleransı, tiroid bezinin aşırı çalışması gibi sebepler ishali ana sebepleri olarak sayılabilir. Diğer yandan antibiyotik kullanımı barsak florasının bozulmasına ve sıvı emiliminin etkilenmesine neden olabilir. Antibiyotik kullananların yüzde 5'i ile yüzde 30'unda ishal görülebilir. Ayrıca, Çölyak (gluten intoleransı), Crohn, İrritabl barsak sendromu gibi kronik barsak hastalıkları da ishale neden olur.

Turist isheline dikkat!

Seyahat edenlerin yaklaşık yüzde 20'si ile 50'sinin yaşadığı turist ishali de dikkat edilmesi gereken konulardan biridir. Özellikle Latin Amerika, Afrika, Orta Doğu ve Asyada bulunan ülkelere seyahat edenlerde sıklıkla yaşanmaktadır. Kirlenmiş gıda ve su tüketimi en başta gelen sebeptir. Ayrıca yorgunluk ve değişen yemek alışkanlıkları da ishale katkıda bulunabilir.

İki günden fazla süren ortalama 10 defadan fazla sulu dışkılama, 38,5 C veya daha yüksek ateş, dışkıda kan görülmesi, çok şiddetli karın ağrısı ve kronik ishal durumlarında mutlaka doktora başvurulması gerekir. Susuzluk, ağz



and grind large food particles, while saliva initiates the chemical breakdown of food and enables its movement down to the stomach through the oesophagus. When food reaches the stomach, it mixes with enzymes and gastric acid, causing large molecules of food to break down into smaller molecules, and powerful contractions of the stomach help mash food into chyme. When the chyme reaches the small intestine, the nutrients that reach the ideal size with the help of the bile and enzymes secreted by the pancreas are absorbed and passed into the blood. The remaining pulp-shaped part is transferred to the large intestine and expelled as faeces through the anus.

An adult person consumes an average of 2 litres of water per day. The amount of fluid circulating in the digestive system is around 9-10 litres, and most of this water corresponding to 99 percent is reabsorbed. This perfect system works flawlessly under normal conditions. However, even a 1% reduction in water absorption in the presence of an infection or disease results in diarrhoea.

Experiencing one of the intestinal mechanisms alone or together, such as the inability to absorb the fluid in the stool, the acceleration of stool passage from the intestine, or the excretion of water and minerals with the stool due to any damage to the intestinal wall, results in diarrhoea.

Viruses, anxiety and stress, lactose intolerance, overactive thyroid gland, food poisoning due to consumption of chicken, and eggs infected by Salmonella bacteria, and meat products containing

ve ciltte kuruluk, idrar miktarında belirgin azalma, huzursuzluk, kas krampları, iştah kaybı, güçsüzlük, göz kürelerinde çökme ve bilinç bulanıklığı veya bayılma ile kendini gösteren sıvı açığı (dehidratasyon) şüphesinde de doktora görünülmesi gereklidir.

Nasıl korunabiliriz?

Oldukça rahatsız edici olan ve tatilinizi berbat edebilecek ishalden nasıl korunabiliriz? özellikle yemek yemeden önce ve yemek hazırlamaya başlamadan önce ellerin sık sık yıkanması, kaynağını bilmediğiniz suların içilmemesi, bozulma ihtimali olan gıdaların uygun şekilde saklanması ve besinlerin son kullanma tarihlerine dikkat edilmesi, oda sıcaklığında açık şekilde çok uzun süre kalmış gıdaların tüketilmemesi, herhangi bir aile bireyinde ishal varlığında hijyen kurallarına ve izolasyona uyulması bizleri ishalden koruyabilecek temel önemlerdir.

Nasıl kurtuluruz?

Genelde ani başlangıçlı ishaller istirahat ve diyet ile 1-2 gün içinde kendiliğinden geçerler. İshal diyetinde su miktarı çok önemli olduğu gibi barsak hareketlerini artıracak gıdalardan uzak durmak da önemlidir. Özellikle günde en az 2 litre su tüketmek, haşlanmış patates ve pirinç gibi yiyecekleri tüketmek tedavimize yardımcı olacaktır. Bu dönemde alkolden ve kafein içeren içeceklerden mutlaka uzak durmalıyız. Daha ciddi ishallerde hastaneye yatış ve antibiyotik kullanımı gerekebilir. Ayrıca kaybedilen sıvı ve elektrolitler damar yolundan yerine konulabilir.

Seyahat edenlerin yaklaşık yüzde 20'si ila 50'si turist isheline maruz kalabilir.

About 20 percent to 50 percent of travellers may be exposed to traveller's diarrhoea.

Escherichia coli, can be counted as the main causes of diarrhoea.

On the other hand, the use of antibiotics can cause the deterioration of intestinal flora and negatively affect fluid absorption. From 5 percent to 30 percent of those taking antibiotics may experience diarrhoea. In addition, chronic bowel diseases such as Celiac disease (gluten intolerance), Crohn's disease, and Irritable Bowel Syndrome also cause diarrhoea.

Be vigilant for traveller's diarrhoea!

Traveller's diarrhoea, which is experienced by approximately 20 to 50 percent of travellers, is also one of the issues to be considered. It is especially common in those traveling to countries in Latin America, Africa, the Middle East, and Asia. Consuming contaminated food and water is the leading cause. Fatigue and changing food habits can also contribute to diarrhoea.

Traveller's diarrhoea may improve within 1 to 2 days without treatment. However, people sometimes may experience more than 10 watery stools on average lasting more than two days, a fever of 38.5 C or higher, blood in the stool, very severe abdominal pain, and chronic diarrhoea. If any of these symptoms is experienced, it is certainly necessary to consult a doctor. It is also necessary to see a doctor if there is a suspicion of dehydration, which is manifested by thirst, dry mouth, decreased volume of urine, restlessness, muscle cramps, loss of appetite, drowsiness, sunken eyes, mental fog, or fainting.

How can we be protected?

How can we avoid diarrhoea, which is very uncomfortable and can ruin your vacation? The main precautions that may help decrease your risk of getting diarrhoea when travelling are: Washing your hands frequently, especially before eating and preparing food, not drinking water of which you do not know the source, watching what you eat by managing food hygiene, avoiding moist food left open at room temperature for too long, paying attention to the expiration dates of foods, and not consuming food from street vendors.

How do we get rid of it?

In general, sudden onset diarrhoea recovers spontaneously within 1-2 days with rest and diet. Drinking plenty of liquids and avoiding foods that increase bowel movements are very important. Consuming at least 2 litres of water a day and foods such as boiled potatoes and rice will particularly help the treatment. During this period, you should definitely avoid alcohol and caffeinated beverages. More severe and persistent diarrhoea may require hospitalization and the use of antibiotics. Fluid and electrolyte loss can be replaced by an intravenous drip.

İshal durumunda uzak durun!

Aldığınız tüm önlemlere rağmen ishal olmaktan kurtulamamanız durumunda bazı gıdalardan uzak durmak yaşadığınız problemi derinleştirmenin önüne geçebilir. İshali ve karın ağrısını artıracabilecek aşağıdaki gıdalardan uzak durmanız çok daha hızlı iyileşmenizi sağlayacaktır.

- Süt ürünleri
- Meyve suları
- Et ve et ürünleri
- Baharatlı yemekler
- Unlu mamüller ve pastalar
- Yağ içeren yemekler
- Ekmek, çörek ve pizza gibi besinler
- Bol lifli gıdalar
- Muz haricindeki meyveler
- Çiğ sebzeler

Avoid in case of diarrhoea!

If you can't get rid of diarrhoea despite all the precautions taken, avoiding certain foods can prevent your problem from getting worse. Avoiding the following foods, which can increase diarrhoea and abdominal pain, will help you recover much faster.

- Dairy products
- Fruit juices
- Meat and meat products
- Spicy dishes
- Bakery products and cakes
- Meals containing fat
- Foods such as bread, doughnuts, and pizza
- High fibre foods
- Fruits other than bananas
- Raw vegetables





D DORANA HOTEL

Charming
motels & hotels

dcafe
light & hot

DORA
RESTAURANT



Masalsı bir yolculuk, büyülü bir tarih!

A fairy tale journey,
a magical history!

MİS GİBİ NARENCİYE KOKULARI ARASINDA, BİRBİRİNDEN RENKLİ
FESTİVALLERDE DOLAŞIRKEN BİR YANDAN DA BÜYÜLÜ BİR TARİHE ŞAHİTLİK
ETMEYE HAZIRSANIZ GÜZELYURT VE LEFKE BÖLGESİ SİZİ BEKLİYOR...

WHEN WALKING AROUND THE COLOURFUL FESTIVALS WITH THE AROMA
OF CITRUS FRUIT IN THE AIR, IF YOU ARE READY TO EXPERIENCE A
MAGNIFICENT HISTORY, THEN GÜZELYURT AND LEFKE AWAIT YOU...



Gözlerinizi kapatın ve her tarafın Kıbrıs'a özgü yabancı çiçeklerle dolu olduğunu düşünün. Üstelik havanın da portakal, limon ve greyfurt kokularıyla sarılı olduğunu... Kulağa masal gibi gelen bu büyüleyici atmosfer Güzelyurt ve Lefke bölgesinde gerçeğe dönüşüyor.

Başkent Lefkoşa'nın 20km uzaklığında ve adanın kuzey-batısında yer alan bölge, turunçgil bahçeleri ile ünlü. Narenciye cennetleri olarakta bilinen bu bölgede; portakal,

turunç, limon, mandalina greyfurt gibi narenciye ürünleri yanında karpuz, bazı sebzeler, zeytin ve harnup ağaçları da adanın ihracatında büyük önem taşıyor. Ve yetişen bu narenciyelerin kokuları adeta adım attığınız her noktada içinize işliyor.

Sahip olduğu köklü tarihi ve doğal güzellikleri ile görenleri kendisine hayran bırakan bölge için efsanevi bir de rivayet var. Rivayete göre, adanın kuzey-batısında yer alan Güzelyurt'un, Yunanistan'dan göç eden Sparta'lılar tarafından Tanrıça Afrodit için kurulduğu söyleniyor. Günümüzde az bir nüfusa sahip olan bölge; zamanında Mısır, Arap, İngiliz, Arap, İtalyan Katolikler ve Osmanlı derken birçok medeniyete ev sahipliği yapmış. Üstelik Kıbrıs'ta kurulan önemli tarihi Şehir krallıklarından biri olan ve Lefke'de bulunan Soli Antik Kenti'nde görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. M.Ö. 700 yıllarına kadar uzanan tarihi ile Soli Antik Kenti; stratejik konumu,verimli toprakları, limanı ve yakınındaki bakır madenleri ile tarih boyunca önemini korumayı başarmış. En parlak dönemini ise Roma döneminde yaşarken, M.Ö. 7'inci yüzyılda yaşanan Arap akınları kentin sonu olmuş.

Soli Antik Kenti'ne gittiğiniz zaman, Kıbrıs'ta inşa edilen ayrıca ilk kiliselerden olduğu bilinen 200 metre uzunluğundaki Soli Bazilikası'nı ve 4000 kişi kapasiteli Soli Tiyatrosu'nuda görebilirsiniz. Ayrıca Soli Tiyatrosu, mezuniyet törenleri ya da bahar şenlikleri gibi aktivitelerde aktif olarak kullanılmaya devam ediliyor.

Tarihe yolculuk yapmaya karar verip rotanızı bu büyümlü bölgeye çevirdiğinizde; Lefke Su Kemerleri'ni, tarihi 7'inci asrın sonlarına kadar dayanan Piri Mehmet Paşa Cami'yi, İngiliz döneminden kalma

Close your eyes and imagine that you are surrounded by traditional Cyprus flowers and that the air is surrounded by orange, lemon and grapefruit aromas... this mystifying atmosphere that sounds like a fairy tale becomes reality in Güzelyurt and Lefke.

The region 20 km away from the capital of Lefkoşa on the north-west of the island is famous for its citrus gardens. This region, also known as the citrus paradise, grows watermelon, certain vegetables, olive and carob trees as well as citrus fruit such as oranges, lemons, mandarins and grapefruits. The region is important with regard to the export of these goods. The aroma of these citrus fruits overwhelm you with every step you take.

There is a myth about this region that awes everyone with its deeply rooted history and natural beauty. According to this myth, Güzelyurt, which is located on the north-west of the island, was built for the goddess Aphrodite by the Spartans who migrated to the area from Greece. The region, which has a small population today was previously occupied by the Egyptians, Arabs, British, Italian Catholics and the Ottomans. Furthermore, the Ancient City of Soli, which is located in Lefke and is one of the historical city kingdoms in Cyprus, is one of the beautiful places that must be visited. With its history dating back to 700 BC, the Ancient City of Soli has managed to maintain its importance throughout history with its strategic location, fertile lands, port and nearby copper mines. The city, which was its most prosperous in the Roman period, ended with the Arab raids in the 7th century BC.

When you visit the Ancient City of Soli, you can see the

Taç Giyme Anıtı'nı, Aziz Manas Manastırı'nı, Pigades Tapınağı'nı, Osmanlı mimarisinin nadide örneklerini oluşturan 41 adet Tarihi Osmanlı Konakları'nı, Güzelyurt Doğa ve Arkeoloji Müzesi'ni ve deniz seviyesinin 270 metre yüksekine inşa edilen ve 137 odadan oluşan Vuni Sarayı'nı da gezebilirsiniz.



200-meter-long Soli Basilica, which is known to be one of the first churches built in Cyprus, and the Soli Theatre with a capacity of 4000 people. In addition, the Soli Theatre continues to be actively used for activities such as graduation ceremonies or spring festivals.

When you decide to take a journey into history and travel to this magical region, you will see the Lefke Aqueducts, Piri Mehmet Pasha Mosque, whose history dates back to the end of the 7th century, the Coronation Monument from the British period, St. Manas Monastery, and Pigades Temple. You can also visit the 41 Historical Ottoman Mansions, which are the rarest examples of Ottoman architecture, the Güzelyurt Nature and Archeology Museum, and the Vuni Palace, which is situated 270 meters above sea level and consists of 137 rooms.

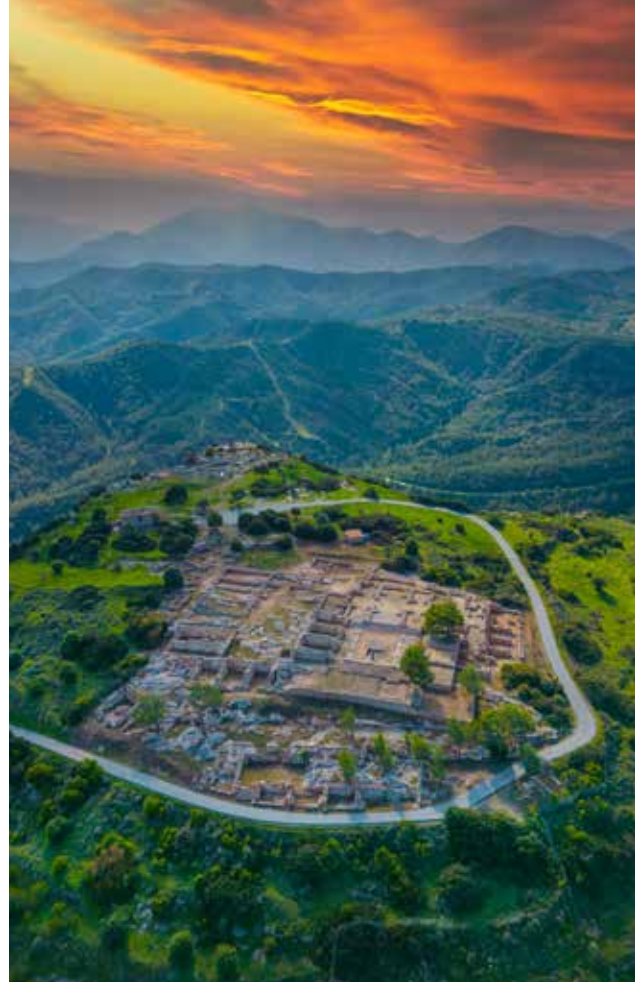
Tarihi Vuni Sarayı ve orkide büyüsü

Göz alabildiğine dağ ve deniz manzarasıyla görenleri kendisine hayran bırakan Vouni (Vuni) Sarayı, aynı zamanda 2500 yıllık gizemli tarihi ile de büyülüyor. İnşasının dört yılda tamamlandığı Vuni Sarayı, deniz seviyesinin 270 metre yükseliğinde ve 137 odadan oluşuyor.

Her bir noktasında doğu mimari yapısının esintilerini bulabileceğiniz ve etrafı surlarla çevrili olan Vuni Sarayı'nın adı Yunanca da yüksek tepe anlamına gelen "Vouno"dan geliyor. Saray, adadaki Pers hakimiyetine karşı oluşan ayaklanmalarda antik şehir krallıklarından biri olan Soli kentinin kontrolünü sağlayabilmek için Marion kentinin Pers hayranı olan kralı Doxandros of Marion tarafından inşa ediliyor.

Kıbrıs'ta yapılan yapı örnekleri arasında ayrıcalıklı bir yere sahip olan Vouni Sarayı, Persler döneminde adada inşa edilen ve o döneme ait olduğu bilinen tek tarihi eser olarak farkındalığını koruyor. Tamamen doğu mimari yapısıyla inşa edilen saray genel olarak üç ana bölümden oluşuyor. Bu bölümler; tepenin en üstünde bulunan Athena Tapınağı, tapınağın alt kısmında yer alan saray ve diğer tapınaklar ve en aşağı kısımda yer alan kalan evlerden oluşuyor.

Saray, M.Ö 449 yılında Atinalı General Kimon tarafından ele geçiriliyor ve bu tarihten itibaren sarayda Yunan mimarisinin özelliklerine de rastlanıyor. Fakat M.Ö 390 yılları civarında Perslerle anlaşma yapan Soli Krallığı, siyasi gücünü yeniden



kazanınca Yunan egemenliğinde bulunan ve kendini sürekli tehdit eden Vuni'ye giriyor ve şehri yakıyor. Böylece şehir tamamen harap oluyor ve bir daha inşa edilmiyor. 1927-1931 yılları arasında İsveç Kıbrıs Keşif Gezisi ekibinin yaptığı kazı çalışmalarıyla ortaya çıkartılan Vuni Sarayı'ndan çıkartılan ve "Vouni Hazinesi" olarak adlandırılan eşyaların bir kısmı ise Güzelyurt Arkeoloji ve Doğa Müzesi'nde sergileniyor. Bu hazinelerden bazıları; altın ve gümüş bilezikler, işlemeli gümüş kupalar, Marion, Kition, Lapithos ve Paphos kentlerinin damgalarını taşıyan yüzlerce madeni para olarak kayıtlara geçiyor.

Tarihi, mimarisi ve sahip olduğu doğal güzellikleriyle dillere destan olan Vuni Sarayı'nın bir diğer önemli özelliği de dikkat çekici yapılarıdaki olan su sarnıçlarıydı. Su kuyularından gelen su, sıcak su sistemleri ile ısıtılarak su kanalları yardımıyla hamamlara aktarılıyor ve kullanım sağlanıyordu. Ayrıca Vuni Hamamları, sıcak hamam türünün en eski örneklerinden biri olarak biliniyor.

Özellikle Ocak ve Mayıs ayları arasında çevresindeki zengin orkide türleri ve diğer nadir türlerin kendini göstermesi ile birlikte Vuni Sarayı rengarenk bir görünüme bürünüyor. Bir yanda deniz, diğer yanda dağ; doğayla içiçe olmak ve bu tarihi atmosferde kendinizle başbaşa kalmak isterseniz Vuni Sarayı ve Yeşilirmak arasındaki yürüyüş parkuru yüzde yüz memnuniyet garantili doğa parkurları arasında yer alıyor.



Historical Vuni Palace and the Mystifying Orchids
The Vouni (Vuni) Palace, which leaves everyone in awe with its beautiful views of the mountains and sea as far as the eye can see, also amazes with its 2500-year mysterious history. The Vuni Palace, which took four years to construct, is located 270 metres above sea level and consists of 137 rooms.

The name of the Vuni Palace, which is enclosed by walls and where you can find traces of the eastern architectural structure at every point, comes from the Greek word "Vouno", which means mountain. The palace was built by Doxandros of Marion, the king of the city of Marion, who was a supporter of Persia, in order to control the city of Soli, one of the ancient city kingdoms, in the uprisings against the Persian rule on the island.

The Vuni Palace, which has an exceptional place amongst the architecture examples in Cyprus, is the only structure known to have been built during the Persian period. The palace, which was built facing the east, consists of three sections. These include the Athens Temple at the top of the hill, the palace just under the temple and the houses built below that.

The palace was invaded by General Kimon of Athens in 449 BC the traces of Greek architecture can be seen in the palace after this time. However, when the Soli Kingdom, which made an agreement with the Persians in 390 BC, regained their political status, they entered Vuni and burnt it down as it belonged to the Greeks and posed a threat. Thus, the city was destroyed and not rebuilt. Some of the items called the "Vuni Treasure", which were unearthed during the excavations of the Swedish Cyprus Expedition team between 1927 and 1931, are exhibited in the Güzelyurt Archaeology and Nature Museum. Some of these treasures include gold and silver bracelets, crafted silver mugs and hundreds of coins with the stamps of Marion, Kition, Lapithos and Paphos.

The Vuni Palace, which is renowned for its history, architecture and natural beauty, is also known for its eye-catching water cisterns. The water from the wells was heated with the hot water systems and transported to the hammam through water canals. The Vouni Hammams are known to be one of the oldest examples of hot baths.

Especially between January and May, the Vuni Palace takes on a colourful appearance with the rich orchid species and other rare species surrounding it. If you would like to experience this historical atmosphere together with the natural beauty of having the sea on one side and mountains on the other, then you can go for a walk on the path between Vuni Palace and Yeşilirmak.

Cilalı Taş Devri'nden bir ada...

Vuni Sarayı'ndan bakıldığında en güzel görülen noktalardan biri de hiç kuşkusuz ki Petra Tou Limnidi Adası. Aynı zamanda Yeşilirmak Kayalığı olarak bilinen ada, eşsiz güzelliğiyle de görenleri büyülüyor.

Kıbrıs'taki en eski yerleşim yeri olma özelliğini taşıyan Petra Tou Limnidi Adası, 1929 yılında İsveç Kıbrıs Keşif Ekibi tarafından Vouni kalıntılarını kazarken keşfediliyor. Daha sonra köylülerden aldıkları sandallarla adaya çıkan ekip, adanın etrafında yüzerken iki hafta içerisinde burada da kazı çalışmalarına başlıyor.

Yapılan kazı çalışmalarıyla beraber adacığın doğu kısmının tepesinde Cilalı Taş Devri'nden kalma iki adet ilkel kulübe kalıntısı bulunuyor. Bulunan kulübelere birisi oturma odası, diğeri ise duvara dayalı ocağı bulunan mutfak olarak belirleniyor. Tüm bunların yanı sıra çakmaktaşı, kemik, iğne, çeşitli aletler ve çiftçilik gereçlerinden oluşan çeşitli objeler de bulunan kazılardan bazıları olarak biliniyor.

Deniz seviyesinden 120 metre yükseklikte olan bu küçük adacık sarı bacaklı martılar ve tepeli karabatakların önemli yumurtlama yerlerinden. Eğer Lefke'yi ziyaret edecekseniz Vuni Sarayı ziyaret listenizin en başında yer almalıdır. Ve oradan denize doğru bakarak binlerce yıldır insanoğlunun bu adadaki yaşantısını hayal edebilirsiniz.

An Island from the Neolithic Age...

One of the places that can be seen from the Vuni Palace is undoubtedly one of the most beautiful spots, the Petra Tou Limnidi Island. This island, which is also known as the Yeşilirmak Rocks, amazes those who see it.

The Petra Tou Limnidi Island, which is the site of the first settlement in Cyprus, was discovered by the Swedish Cyprus Expedition Team in 1929, when excavating the Vouni remains. Then, the team that went to the island with the small boats they borrowed from the locals swam around the island and excavated the site for weeks.

Along with the excavations, there are the remains of two primitive huts from the Neolithic Age on the top of the eastern part of the islet. One of the huts found is a living area, and the other is a kitchen with a hearth placed against the wall. Additionally, various objects consisting of flint, bone, needle, various tools and farming tools are some of the items found from the excavations.

This small islet that is 120 metres above sea level is home to yellow-legged seagulls and shag birds. If you are to visit Lefke, the Vuni Palace must be on the top of your list of places to see. Then, you can look towards the sea and imagine the life of people on the island thousands of years ago.





Renkli festivalleri ve masmavi deniziyle ölümsüz anlara imza atın !

Tarihi ve doğası kadar, eğlenceli festivalleriyle de renkli anlara imza atan Güzelyurt ve Lefke bölgesi ziyaretçilerinden bu anlamda da tam not alıyor. Çeşitli dans gösterilerinin ve müzik gruplarının yer aldığı festivallerde çilek, hurma, ceviz ve portakal festivalleri de oldukça popüler.

Yeşilirmak Çilek Festivali, Lefke Portakal Festivali, Lefke Hurma Festivali, Lefke Ceviz Festivali derken, buraya gelen insanlar birbirinden güzel çilek ve portakal kokuları arasında dolaşıp ölümsüz bir anı yakalamış oluyor.

Peki ya Yeşilirmak'ta bulunan ve tarihi yüzlerce yıl öncesine dayanan, gövdesinin kalınlığı yaklaşık 85 santimetre olan ve her yıl 3 tona yakın üzüm veren o muhteşem asma ağacı... Geniş bir gövde ve uzun dallara sahip bu asma ağacı görenleri şaşkına çevirmekle birlikte kendine hayran bırakıyor. En geniş çaplı asma ağacı olarak bilinen ağaç Guinness Rekorlar Kitabı'nda yer alıyor.

Ayrıca Akdeniz'in elverişli temiz denizi ve güvenli kumsallarına sahip Lefke masmavi sularıyla yaz aylarında en çok tercih edilen bölgelerden birisi. Yani kısacası bu küçük kasaba, yeşilin ve mavinin her tonunu ziyaretçilerine sonuna kadar tattırıyor.

Make lasting memories with its colourful festivals and deep blue sea!

Güzelyurt and Lefke, which are filled with history and natural beauty, also receive full marks from visitors with their fun and colourful festivals. The strawberry, date, walnut and orange festivals, which include various dance shows and music performances, must be visited.

Visitors to the Yeşilirmak Strawberry Festival, Lefke Orange Festival, Lefke Date Festival, and Lefke Walnut Festival make lasting memories when wandering among the beautiful aromas of strawberries and oranges.

So what about the amazing vine in Yeşilirmak that is hundreds of years old, has a trunk that is about 85 cm thick and provides up to 3 tons of grapes every year... This vine with a wide trunk and long branches amazes everyone. This vine is recognized by the Guinness Book of Records as having the widest trunk.

Additionally, the clean seas of the Mediterranean and the safe beaches of Lefke are some of the most preferred regions in the summer months. In summary, visitors to this small village will experience all shades of green and blue.



Çocukların Neşesi Tam Gaz!

The joy of children
Full Throttle!

Yakın Doğu Üniversitesi kampüsünde yer alan Kıbrıs Araba Müzesi, sahip olduğu klasik otomobil koleksiyonu ile sadece Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin değil abartısız şekilde dünyanın en önemli araba müzesi olarak görenleri kendisine hayran bırakıyor. Bu iddialı cümleyi anlamının tek yolu ise Kıbrıs Araba Müzesi'nde bir gün geçirmeniz!

Ancak, Kıbrıs Araba Müzesi, kendisine sadece araba tutkunlarını hayran bırakmıyor! Sahip olduğu zengin otomobil koleksiyonunun yanı sıra çeşitli makina parçalarından yapılan oyuncaklar, maket araba koleksiyonu, pedallı arabalar, Batman ve transformers figürleri ve daha pek çok eseriyle çocuklar için de büyük bir eğlencenin kapısını aralıyor.



Çocuk ruhu!

Kıbrıs Araba Müzesi'nin çocuklara sunduğu hayal gücü ve eğlence henüz müzeye girmeden başlıyor. İçeriye girmek için, müzenin önünde sergilenen gerçek boyutlu at heykelleri ile traktör ve farklı tarım aletlerinin parçalarından oluşturulan heykellerin arasından geçmek gerekiyor. Giriş kapısı aralandığına ise çocukları, binlerce maket otomobili bir araya getiren zengin bir koleksiyon karşılıyor.

Gözlerini oyuncak araba koleksiyonundan ayırmayı başarak müzeye ilk adımlarını atan çocukları hemen girişte yer alan ikonik bir sinema figürü karşılıyor: Kültleşen animasyonlardan Buz Devri serisinde bir

The Cyprus Car Museum located on the Near East University campus leaves its visitors in awe as one of the greatest classic car collections not only in the Turkish Republic of North Cyprus but worldwide. The only way for you to understand this is to spend a day at the Cyprus Car Museum!

However, the Cyprus Car Museum not only amazes car enthusiasts! Alongside its rich car collection, it also contains toys made out of various machine parts, a model car collection, pedal cars, Batman and Transformers figures and many other objects to entertain children.



meşe palamudunun peşinden koşturan sevimli sincap Sid (orjinal versiyonda Scrat). Sonunda meşe palamudunu yakalayan sincabımızın etrafında ise yine birer klasik olan eski pedallı arabalar yer alıyor.

Siz, klasik otomobillerin tadını çıkarırken çocuklarınız da makina parçalarından hayvan figürleri, Batman ve transformers figürleri gibi onlarca parça ile eğlencenin tadını çıkarmaya devam edecekler. Yaşadıkları şampiyonluklar ile yarıştıkları otomobil markalarını kendi dönemlerinde ikonlaştıran Formula 1'in iki efsane pilotu Alman Michael Schumacher ve Brezilyalı Ayrton Senna'nın olan hiperrealist silikon heykelleri de kendileri gibi efsane olan spor otomobillerin arasında sizlere nostalji yaşatırken çocuklarınıza da büyük bir heyecan yaşatacak!

Child at heart!

The imagination and fun that the Cyprus Car Museum provides for children begins at the entrance. To enter, one has to pass through the life-size horse sculptures exhibited in front of the museum and the sculptures made of parts of tractors and different agricultural equipment. A rich collection of thousands of model cars greet the children at the entrance.

The children who manage to peel their eyes off the toy car collection and take their first steps into the museum are greeted by an iconic cinema figure: Scrat the cute squirrel chasing after an acorn in the popular animated series Ice Age. Around our squirrel, which finally catches the acorn, there are old pedal cars, which are also classics.

As you are enjoying the classic cars, your children will continue to play with the animal figures made out of machine parts, Batman and Transformers figures. Hyperrealist silicone sculptures of Formula 1's two legendary drivers German Michael Schumacher and Brazilian Ayrton Senna, who were



Klasiğin büyüü!

Sahip olduğu zengin koleksiyonu ile modern dünyanın gelişimini ve otomobillerin tarihi gelişimini gözler önüne seren Kıbrıs Araba Müzesi'nde 150'nin üzerinde otomobil sergileniyor. Müzenin en eski aracı 1901 model Crest Mobile. Dünyada tek olma özelliğine sahip bu aracın yanı sıra 1900'lerin başından 2000'lere kadar uzanan 100 yıllık tarihin her döneminden otomobiller ziyaretçileri bir zaman tüneline içine çekiyor.

Kıbrıs Araba Müzesi, çocuklarınızla birlikte eğlenirken klasik otomobillerin büyüünü yaşayabileceğiniz ziyaretiniz için haftanın her günü, sizleri bekliyor!

icons of the automobile brands in which they won their championships, will also make you feel nostalgic among the legendary sports cars, and will give your children great excitement!

The magic of classic!

The Cyprus Car Museum displays over 150 cars that present the historical past and development of modern world cars. The oldest car in the museum is a 1901 model Crest Mobile. In addition to this vehicle, which is the only one of its kind in the world, automobiles from every period of 100 years of history from the early 1900s to the 2000s take visitors on a journey through time.

The Cyprus Car Museum, where you can live the magic of classic cars while enjoying your time with your children, is open for visitation every day of the week!





Şehrin Kalbi The Heart of the City

SURLARIÇİ ŞEHİR MÜZESİ, KIBRIS'IN TARİHİ VE KÜLTÜREL DEĞERLERİNİ TEK ÇATI ALTINDA BULUŞTURURKEN SÜREKLİ GÜNCELLENEN VE ZENGİNLEŞEN KOLEKSİYONLARI İLE KONUKLARINA HER ZİYARETTE BAMBAŞKA BİR DÜNYANIN KAPILARINI AÇIYOR!

THE WALLED CITY MUSEUM GATHERS THE HISTORY AND CULTURE OF CYPRUS UNDER ONE ROOF AND OPENS THE DOORS TO A DIFFERENT WORLD AT EVERY VISIT WITH ITS CONTINUALLY EVOLVING AND ENRICHING COLLECTIONS!



Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin ve Kıbrıs adasının kimliğini en iyi yansıtan mekan neresi olabilir? Lefkoşa'nın tarihi merkezi

Surlarıçi'nde Girne Kapısı'nın karşısında yer alan Surlarıçi Şehir Müzesi'ni ziyaret eden herkes için bu sorunun cevabı bellidir!

Surlarıçi Şehir Müzesi, bir kent müzesi olarak başta bulunduğu Lefkoşa olmak üzere KKTC'nin tarihi ve kültürel değerlerini gelecek nesillere aktarımını hedefliyor. Üstelik, sürekli güncellenen ve zenginleştirilen koleksiyonlar müzeyi her ziyaret ettiğinizde bambaşka bir dünyanın kapılarını açıyor!

Which place best portrays the identity of the Turkish Republic of North Cyprus and the island of Cyprus? The answer to this question is obvious for all who visit the Walled City Museum opposite Kyrenia Gate in the historical centre of Lefkoşa!

As a city museum, the Walled City Museum aims to transfer the history and culture of the TRNC, especially Nicosia where it is located, to future generations. Moreover, the constantly updated and enriched collections open the doors to a completely different world every time you visit the museum!

Yeni koleksiyonlar Surlarıçi Şehir Müzesi'nde sizi bekliyor!

Surlarıçi Şehir Müzesi, sürekli zenginleştirilen koleksiyonları ile her ziyarette konuklarına yeni sürprizler yaşıyor. Arkaik dönemi de kapsayan antik çağlarda Kıbrıs'ta kullanılan heykelticik ve figürlerden aldığı ilhamla, Yakın Doğu Üniversitesi Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi öğretim görevlisi Selçuk Yalova'nın imzasını taşıyan seramik eserler adanın geçmiş kültürünü günümüz ile bütünleştiriyor.

Antik çağlarda kullanılan figürler ve heykelticikler, geçmiş kültürlerin önemli bir parçasını temsil ediyor. Geçmişleri 4 bin yıla kadar uzanan bu eserler, Kıbrıs'ın o dönemdeki yaşam tarzını, inanç sistemlerini ve sanatsal ifadelerini yansıtıyor. Aynı zamanda geçmiş medeniyetlerin estetik anlayışını ve düşünce yapılarını anlamamızı sağlıyor.

Şampiyon Melekler Surlarıçi'nde yaşayacak!

Surlarıçi Şehir Müzesi, yakın tarihte Kıbrıs Türk toplumunda derin izler bırakan olayları da geleceğe taşıyor. 6 Şubat'ta Türkiye'de meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlere, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet'ni temsil edecekleri voleybol turnuvasına katılmak için gittikleri Adıyaman'da yakalanan Gazimağusa Türk Maarif Koleji öğrencileri, aileleri ve öğretmenlerinin hayatını kaybetmesi ülkeyi büyük bir yasa boğuştu.

New collections await you at the Walled City Museum!

The Walled City Museum surprises its guests at every visit with its collections that are continually being enriched. Inspired by the figurines and statues used in Cyprus in ancient times, including the Archaic period, ceramic works designed by the Near East University Faculty of Fine Arts and Design lecturer Selçuk Yalova integrate the island's historic culture with the present.

The statues and figurines of the ancient times represent an important part of previous cultures. These artefacts that have a 4,000 year history portray the artistic views, belief systems and lifestyles of people who previously lived in Cyprus. They also help us to understand the aesthetic understanding and thought structures of ancient civilisations.

Surlarıçi Şehir Müzesi, Kıbrıs'ın Venedik'ten Bizans'a, Osmanlı'dan günümüze kadar olan her dönemini eşsiz tavan resimleri ile yansıtıyor.

The Walled City Museum presents every stage of Cyprus from the Venetian and Byzantine periods until the Ottoman era and the modern day with its unique ceiling art.



Kuzey Kıbrıs'ın Şampiyon Melekleri Surlarıçi Şehir Müzesi'nde yaşayacak!

The Champion Angels Team are memorialised in the Walled City Museum!

Bütün toplumun derin bir acıyla sahiplendiği Şampiyon Melekler, sanatçı Mehmet Narin'in 2.10'a 3 metre ebattaki yağlı boya tablosu ile Surlarıçi Şehir Müzesi'nde yaşamaya devam edecek.

Her katta başka bir dünya!

Müzenin her katında farklı bir tarz ve döneme ait eserlerin sergilendiği Surlarıçi Şehir Müzesi'nde; Kıbrıs Türk kültürünün simge isimlerinin hiperrealist silikon heykellerinin de yer aldığı 70'in üzerinde heykel, resimler, denizcilik tarihi ile ilgili objeler ve Karagöz suretleri yer alıyor. Müzede aynı zamanda, berat, ferman, Lefkoşa'ya ait kadı sicilleri, 17'inci yüzyıldan kalma halı gibi Osmanlı dönemi eserleri sergileniyor. Oyuncak araba koleksiyonu, kılıç ve bıçak örnekleri gibi çok çeşitli eserler de zengin bir çeşitlilik sunuyor. Surlarıçi Şehir Müzesi, Kıbrıs'ın Venedik'ten Bizans'a, Osmanlı'dan günümüze kadar olan her dönemini eşsiz tavan resimleri ile yansıtıyor.

Osmanlı Koleksiyonu göz kamaştırıyor!

Müzenin en görkemli koleksiyonlarından biri ise altın varaklı el yazmaları, fermanlar, 390 yıllık IV. Murat tuğralı Mülkname, nüfus defterleri, mahkeme kayıtları ve haritalardan oluşan Osmanlı Koleksiyonu. İlk kez gün yüzüne çıkan orijinal eserlerden oluşan koleksiyonda el yazması altın varaklı, tezhipli Arapça yazılmış tefsir ve felsefe kitapları, 17'inci ve 18'inci yüzyıla ait beratlar, 20'inci yüzyıl



Champion Angels will live in the Walled City!

The Walled City Museum also memorialises events in the near history of the Turkish Cypriot community for future generations. The deaths of the Gazimağusa Türk Maarif College students, their family members and teachers in the Kahramanmaraş earthquake that occurred on the 6th of February in Turkey where they were representing the Turkish Republic of North Cyprus in a volleyball tournament resulted in nationwide mourning.

The Champion Angels, whose deaths caused immense pain throughout the entire community, will continue to live on in the Walled City Museum as a result of the 2.10-3 metres painting created by Mehmet Narin.

A different world on every floor!

The Lefkoşa Walled City, which houses artefacts from every style and period in history, exhibits over 70 sculptures including hyperrealist silicone sculptures of icons of Turkish Cypriot culture, paintings, objects related to maritime history, and Karagöz replicas. At the same time, Ottoman period artefacts such as charters, decrees, qadi registers from Nicosia, and carpets from the 17th century are exhibited in the museum. The museum also contains a wide variety of artefacts such as the toy car collection, swords and knives. The Walled City Museum reflects every period of Cyprus including the Venetians, Byzantines and Ottoman Empire and the present day with its unique ceiling paintings.

başlarına ait hüccetler (mahkeme kayıtları), 1877-78 yılına ait Kukla Kazası'nda yaşayan Kıbrıslı Türklerin yazıldığı nüfus defteri, 20'inci yüzyıl başlarına ait işitme engelliler okulu öğretmenleri ve öğrencileri fotoğrafı ile Lefkoşa Rüştiye Mektebi öğrencileri ve öğretmenleri fotoğrafı, Lefkoşa'daki Evkaf yazışmalarının gösterildiği defterler, Mağusa tren istasyonunun el çizimi planı ile Hidrografer Amiral Sir Wharton tarafından, Doğu Akdeniz'deki denizaltılar için denizdeki derinlikleri gösteren 1917 tarihli oşinografi haritası yer alıyor.

Sergilenen beratlardan 16 Ağustos 1821 tarihli, Kıbrıs Başpiskoposlarından Yovakim (Joakim)'e ait tayin beratı belgesi içerik olarak da ayrıca önem taşıyor. İlgili tayin beratında 1821'de Mora yarımadasında meydana gelen Yunan isyanına destek olmak için adada planlanan isyan girişiminin planlayıcısı olduğu suçlamasıyla idam edilen Başpiskopos Konomo Kibriyanos (Kyprianos) ile üç metropolitin idam edilme gerekçesi de yer alıyor. Söz konusu tayin beratının boyu ise 1,5 metreyi aşıyor.

The Ottoman Collection is Beautiful!

One of the most glorious collections of the museum is the Ottoman collection of hand written texts, charters, 390-year-old title deeds signed by IV Murat, population registers, court records and maps. The collection, which consists of original works that are displayed for the first time, includes: illuminated manuscripts of commentaries and philosophies written in Arabic with gold leaf, charters from the 17th and 18th centuries, documents from the early 20th century (court records), the population register of Turkish Cypriots living in the Kukla District from 1877-78, a photograph of the teachers and students of the School for the Deaf from the beginning of the 20th century, a photograph of the students and teachers of the Nicosia Junior High School, notebooks showing the Evkaf correspondence in Nicosia, a hand-drawn plan of the Famagusta train station and an 1917 oceanographic map showing water depths for submarines in the eastern Mediterranean drawn by Hydrographer Admiral Sir Wharton.

The charter of Yovakim (Joakim), one of the Archbishops of Cyprus dated 16 August 1821 that is exhibited is also important in terms of content.



Sergilenen bir diğer berat ise Celi Divani hattıyla yazılmış, IV. Murat devrine ait bir eser. 390 yıllık bu belgenin en dikkat çeken tarafı ise tuğrasının ihtişamı. Ayrıca söz konusu Mülkname, Kıbrıs'ta günümüze ulaşabilen en eski Osmanlı dönemi beratları arasında yer alıyor.

Kıbrıs'ın simgeleri Surlarıçi'nde!

Surlarıçi Şehir Müzesi'nde sergilenen hiperrealist silikon heykel koleksiyonu da oldukça dikkat çekici. Koleksiyonda, başta Kıbrıs Türk Toplum lideri Dr. Fazıl Küçük ve KKTC Kurucu Cumhurbaşkanı Rauf Raif Denktaş olmak üzere, Türk havacılığının simge isimleri Cengiz Topel ve Hava Pilot Binbaşı Fehmi Ercan yer alıyor. Koleksiyonda ayrıca Kıbrıs Türk Gölge oyununun önemli bir simgesi olan Mehmet Ertuğ, halk ozanlığı ve meddahlığı ile önemli bir geleneğin Kıbrıs'taki en büyük temsilcisi olan Aynalı, Kıbrıs Türk müziğinde önemli bir yeri olan Ahmet Becerikli ve Mehmetaliler Müzik Grubu üyeleri de yer alıyor. Osmanlı Devleti'nin Kıbrıs'ı fethinin 450'inci yıl dönümü şerefine hazırlanan hiperrealist silikon Yeniçeri heykelleri de koleksiyonun özel parçaları arasında yer alıyor.

Surlarıçi Şehir Müzesi, sürekli zenginleştirilen koleksiyonları ile her ziyarette konuklarına yeni sürprizler yaşıyor.

The Walled City Museum surprises its visitors with its continually developing collections.

This charter includes the justification for the execution of Archbishop Konon Kibriyanos (Kyprianos) and three metropolitans, who were executed on charges of planning the attempted revolt on the island to support the Greek rebellion that took place in the Peloponnese in 1821. The length of this charter exceeds 1.5 meters.

Another exhibited charter is an artefact dating back to the time of IV. Murat written by Celi Divani. The most interesting aspect of this 390-year-old document is the extravagance of the signature. Additionally, this title deed is one of the oldest charters from the Ottoman period in Cyprus.

The Icons of Cyprus are in the Walled City!

The hyperrealist silicon sculpture collection exhibited at the Walled City Museum is also quite remarkable. This collection includes sculptures of the esteemed Turkish Cypriot Community leader Dr. Fazıl Küçük and TRNC Founding President Rauf Raif Denktaş, as well icons of Turkish aviation Cengiz Topel and Air Pilot Major Fehmi Ercan. The collection also includes Mehmet Ertuğ, an important symbol of Turkish Cypriot shadow play, Aynalı, who is an important representative of Cypriot folk poetry and storytelling, Ahmet Seçkli, who has an important place in Turkish Cypriot music, and members of the Mehmetaliler Music Group. Hyperrealist silicone Janissary sculptures, created in honour of the 450th anniversary of the Ottoman Empire's conquest of Cyprus, are also among the special pieces of the collection.



YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
DR. SUAT GÜNSEL GİRNE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



Prof. Dr. Nail Bulakbaşı
Başhekim
Chief Physician



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Öykü Bakalım Akdöner**
Acil Tıp Uzmanı
Emergency Service



Prof. Dr. Hakan Topaçoğlu
Acil Tıp Uzmanı
Emergency Service



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Meltem Tabuk**
Anestezi
Anaesthesiology



**Uzm. (Spec.)
Sedef Delibaş**
Biyokimya
Biochemistry



Prof. Dr. Rüveyde Bundak
Çocuk Endokrinolojisi ve
Metabolizma Hastalıkları
Pediatric Endocrinology and
Metabolic Diseases



Prof. Dr. Nilüfer Galip Çelik
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Prof. Dr. Arzu Babayigit
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Güniz Yaşöz**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



**Yrd. Doç. Dr. (Spec. Dr.)
Seyhan Erişir**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Züleyha Özer**
Dahiliye
Internal Diseases



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Engin Sennaroğlu**
Dahiliye
Internal Diseases



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Pertevniyal Bodamyalızade**
Dermatoloji
Dermatology



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Hakan Evren**
Enfeksiyon Hastalıkları
Infectious Diseases



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Emine Ünal Evren**
Enfeksiyon Hastalıkları
Infectious Diseases



Prof. Dr. Ahmet Özgül
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Physiotherapy and Rehabilitation



Prof. Dr. Hakan Erpek
Genel Cerrahi
General Surgery



Prof. Dr. Hasan Besim
Genel Cerrahi
General Surgery



Prof. Dr. S. Müjdat Balkan
Genel Cerrahi
General Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Ertuğrul Serdar Akın**
Göğüs Hastalıkları
Thoracic Diseases

YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
DR. SUAT GÜNSEL GİRNE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Mehruz Cevadzade
Göz Hastalıkları



Prof. Dr. Selman Ünverdi
İç Hastalıkları ve Nefroloji
Internal Dase and Nephrology



Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Tijen Ataçağ
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Reşad Mammadov
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Cevher Öney
Kadın Hastalıkları ve Doğum / Psikiyatri
Gynaecology and Obstetrics / Psychiatry



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Neptün Fazilet Erdener
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



Prof. Dr. Müfit Cemal Yenen
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Elif İljial Çekirdekçi
Kardiyoloji
Cardiology



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Süleyman Anıl Sarıca
Kardiyoloji
Cardiology



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Senem Ertuğrul Mut
Nöroloji
Neurology



Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Pınar Gelener
Nöroloji
Neurology



Yrd. Doç. Dr. (Spec. Dr.)
Utku Gürhan
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Fazlı Levent Umur
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Özen Özden Yükselen
Patoloji
Pathology



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hatice German Ünverdi
Patoloji
Pathology



Dr. Pembe Eriz
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Prts. Oben Acay
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Derya Fidan
Radyoloji / Radiology



Prts. Tuğçe Akyüz
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Mehmet Alp Dirik
Radyoloji / Radiology



Prof. Dr. (Prof. Dr.)
Çetin Volkan Öztekin
Üroloji / Urology



Prof. Dr. Barçın Özçem
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery



Prof. Dr. Kaan Abdullah Eler
Ortopedi ve Trav.
Orthopaedics and Traumatology



Prof. Dr. Müfit Cemal Yenen
Başhekim
Chief Physician



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Berkay Mevlanaoğlu**
Acil Tıp AD
Emergency Services



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Elif Burcu Garda**
Acil Tıp AD
Emergency Services



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Koray Kadam**
Acil Tıp AD
Physician in Charge of Emergency
Services



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Mehmet Ünsel**
Alerji ve İmmünoloji
Allergy and Immunology
Services



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Gülay Eren**
Yoğun Bakım Sorumlu Hekimi
Head of Intensive Care Unit



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
İbrahim Özgür Önsel**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anaesthesiology and Reanimation



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Arda Yaman**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anaesthesiology and Reanimation



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Ayşe Güner Erpek**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anaesthesiology and Reanimation



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Yeşim Taşeli**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anaesthesiology and Reanimation



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hüsnü Koşucu**
Beyin ve Sinir Cerrahisi
Brain and Neurosurgery



**Prof. Dr. (Prof. Dr.)
Doğa Gürkanlar**
Beyin ve Sinir Cerrahisi
Brain and Neurosurgery



**Prof. Dr. (Prof. Dr.)
Özgür Çelik**
Beyin ve Sinir Cerrahisi
Brain and Neurosurgery



**Prof. Dr. (Prof. Dr.)
Ceyhun Dalkan**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları /
Yenidoğan Yoğun Bakım
Pediatrics / Neonatal Intensive Care



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Burçin Şanırdağ**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
İlke Beyitler**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Prof. Dr. Haluk Öztürk
Çocuk Cerrahisi



Prof. Dr. Rüveyde Bundak
Çocuk Endokrinolojisi ve
Metabolizma Hastalıkları
Pediatric Endocrinology and
Metabolic Diseases



Prof. Dr. Salih Kavukçu
Çocuk Nefrolojisi ve Romatolojisi
Pediatric Nephrology and
Rheumatology



Prof. Dr. Selman Ünverdi
Nefroloji ve İç Hastalıkları
Nephrology and Internal Diseases



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Neşe Akcan
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Nazife Öner
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Zeynep Cerit
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Mustafa Behçet Şimşek
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Pediatrics



Prof. Dr. Canan Ayabakan
Pediatrik Kardiyoloji
Pediatric Cardiology



Prof. Dr. Arzu Babayigit
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları /
Allerji ve İmmünoloji
Pediatric Immunology and Allergy



Prof. Dr.
Selman Vefa Yıldırım
Çocuk Kardiyolojisi
Pediatrics Cardiology



Prof. Dr. Eray Dirik
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları /
Çocuk Nöroloji
Pediatrics Department / Child
Neurology



**Prof. Dr. Nerin N. Bahçeciler
Önder**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları /
Allerji ve İmmünoloji
Pediatrics Department / Allergy and
Immunology



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Yeliz Engendereli
Çocuk Psikiyatrisi
Pediatric Psychiatry



Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Didem Mullaaziz
Deri ve Zührevi Hastalıklar
Dermatological and Venereal
Diseases



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Serap Maden
Deri ve Zührevi Hastalıklar
Dermatological and Venereal
Diseases



Prof. Dr. Hüseyin Kaya Süer
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik
Mikrobiyoloji
Infectious Diseases and Clinical
Microbiology



Prof. Dr. Nedim Çakır
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik
Mikrobiyoloji
Infectious Diseases and Clinical
Microbiology



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hülya Arık
Enfeksiyon Hastalıkları
Infectious Diseases



Prof. Dr. Ahmet Özgül
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
Physical Medicine and
Rehabilitation



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Şeniz Kulle
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
Physical Medicine and
Rehabilitation



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Barış Yenen
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Physiotherapy and Rehabilitation



Prof. Dr. Abdülvahit Yükselen
Gastroenteroloji
Gastroenterology



Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Bilge Baş
Gastroenteroloji
Gastroenterology



Prof. Dr. Çiğdem Arıkan
Çocuk Gastroenterolojisi
Child Gastroenterology



Prof. Dr. Hasan Besim
Genel Cerrahi
General Surgery



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Gürkan Avcı**
Genel Cerrahi
General Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Ahmet Soykurt**
Genel Cerrahi
General Surgery



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Ali Özant**
Genel Cerrahi
General Surgery



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Kalbim Arslan**
Genel Cerrahi
General Surgery



Prof. Dr. S. Müjdat Balkan
Genel Cerrahi
General Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Fadime Tülüçü**
Göğüs Hastalıkları
Thoracic Diseases



Prof. Dr. Arzu Balkan
Göğüs Hastalıkları
Thoracic Diseases



Prof. Dr. Ali Aydın
Göz Hastalıkları
Ophthalmology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Mustafa Taşeli**
Göz Hastalıkları
Ophthalmology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Cahit Burke**
Göz Hastalıkları
Ophthalmology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Ali Kutay Kılınç**
Göz Hastalıkları
Ophthalmology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Arif Yücel**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Deniz Granit Semavi**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Gaukhar Bakhtiyarova**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Gönül Işık Şahlı**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
İlksöy İkibiroğlu**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hülya Dede Vahedi**
Romatoloji
Rheumatology



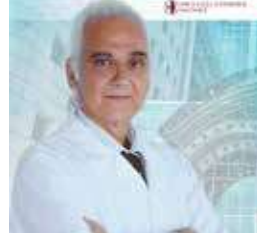
**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Mehtap Tınazlı**
İç Hastalıkları
Internal Diseases



Prof. Dr. Fatih Demirkan
Hematoloji
Haematology



Prof. Dr. Ayşe Nur İzol Torun
İç Hastalıkları / Endokrinoloji
Internal Diseases / Endocrinology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Dolgun Dalgıçoğlu**
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Reşad Mammadov**
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Burcu Özbakır**
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
İsmet Gün**
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Eyüp Yaycı**
Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynaecology and Obstetrics



Prof. Dr. Aşkın Ali Korkmaz
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery Department



Prof. Dr. İlhan Sanisoğlu
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Özlem Balcıoğlu**
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery



Prof. Dr. Barçın Özcem
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Aşkın Pekbay**
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiology



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Cenk Conkbayır**
Kardiyoloji
Cardiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Gülgün Vaiz**
Kardiyoloji
Cardiology



Prof. Dr. Hamza Duygu
Kardiyoloji
Cardiology



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Hatice Kemal Günsel**
Kardiyoloji
Cardiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Güven Gürkan Sayak**
Kardiyoloji
Cardiology



Prof. Dr. Levent Cerit
Kardiyoloji
Cardiology



Prof. Dr. Onur Akpınar
Kardiyoloji
Cardiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Aziz Günsel**
Kardiyoloji
Cardiology

YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
YAKIN DOĞU UNİVERSİTESİ HASTANESİ



Prof. Dr. Mehmet Tahir Altuğ
Kulak Burun Boğaz Baş ve
Boyun Cerrahisi
Ear Nose Throat Head and Neck
Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hasan Şafakoğulları**
Kulak Burun Boğaz Baş ve
Boyun Cerrahisi
Ear Nose Throat Head and Neck
Surgery



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Remzi Tınazlı**
Kulak Burun Boğaz Baş ve
Boyun Cerrahisi
Ear Nose Throat Head and Neck
Surgery



Prof. Dr. Ferhat Erişir
Kulak Burun Boğaz Baş ve
Boyun Cerrahisi
Ear Nose Throat Head and Neck
Surgery



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Ömer Diker**
Medikal Onkoloji
Medical Oncology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Polat Olgun**
Medikal Onkoloji
Medical Oncology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Nurhak Demir**
Nöroloji
Neurology



**Prof. Dr.
Mehmet Özmenoğlu**
Nöroloji
Neurology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Şahin Işık**
Nöroloji
Neurology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Tansel Ünal**
Nöroloji
Neurology



Prof. Dr. Nuri Arslan
Nükleer Tıp
Nuclear Medicine



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Deniz Bedel**
Nükleer Tıp
Nuclear Medicine



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hülya Efetürk**
Nükleer Tıp
Nuclear Medicine



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Deniz Aydın**
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Enes Sarı**
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



Prof. Dr. Kaan Erişir
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Murat Aksoy**
Perinatoloji
Perinatology



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
İ. Orgun Deren**
Plastik Rekonstrüktif ve
Estetik Cerrahi
Plastic Reconstructive and
Aesthetic Surgery



Dr. Ali Ahmet Uzan
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Aysun Özen
Pratisyen Hekim
Practising Physician

YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



Dr. Can Taşel
(Bafra Dispanseri)
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Dilek Ejder
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Eliz Mazhar
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Hatice Saldamlı
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Kadir Yelmi
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Nargis Bibi Zakaria
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Prts. Dilfuza Abdushukurova
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Rana Omurova
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Sona Mousalouy
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Ülvan Özad
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Yeşim Özgöl
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Mahir Çapa
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Ersen Ceylan
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Prof. Dr. İpek Sönmez
Psikiyatri
Psychiatry



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Burak Akdöner**
Psikiyatri
Psychiatry



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Özgür Altımişdörtoğlu**
Radyasyon Onkolojisi
Radiation Oncology



Prof. Dr. Meltem Nalça Andrieu
Radyasyon Onkolojisi
Radiation Oncology



Prof. Dr. Özgür Tosun
Radyoloji
Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Sinem Şiğit İkiz**
Radyoloji
Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Fatma Kundakçı**
Radyoloji
Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Kenan Soylu**
Radyoloji / Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Nur Öztürk**
Radyoloji / Radiology

YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
YAKIN DOĞU UNİVERSİTESİ HASTANESİ



Prof. Dr. Süha Akpınar
Radyoloji
Radiology



Prof. Dr. Gamze Mocan
Patoloji
Pathology



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Fikret Dirilenoğlu**
Tıbbi Patoloji
Pathology



Prof. Dr. Ali Ulvi Önder
Üroloji
Urology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Mehmet Yavuz Selhanoglu**
Üroloji
Urology



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Uğurcan Balyemez**
Radyoloji
Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Yasemin Küçükçiloğlu**
Radyoloji
Radiology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Oğuz Han Edebal**
Tıbbi Biyokimya
Medical Biochemistry



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Hatice German Ünverdi**
Patoloji
Pathology



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Özen Özden Yükselen**
Patoloji
Pathology





YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ




Güzelyurt Dispanseri, sağlığınızın güvencesi.

Yakın Doğu Üniversitesi Güzelyurt Dispanseri, hasta memnuniyetini en üst seviyede tutan değerleri ve uzman hekimleriyle kaliteli sağlık hizmetleri sunuyor.



GÜZELYURT MORPHOU

Dahili (2470-2471-2472) guzelyurt@med.neu.edu.tr Ecevit Cad. (otobüs terminali yanı)

Hayvanı Avcılığa Alıştırma İşİ				Genel Görünüm		Bir Meyve		Engel	
				Kadın Şarkıcı		Bir Meyve		Tekrar	
	Bir Zaman Birimi								
	Bir Cins Balık								
	Şiddetli Yağmur								Resimdeki Yabancı Şarkıcı Adı
Dinlence									
Olağandışı Öykü		Arak				Tersi Defa, Kere			
Bir Tür Başlık						Kısaca Kiloamper			
								İlaç	
İç Çamaşırı		Cehennem					Bir Uzmumuz		
		(...m) Eksik					Hal, Tavır		
						Tembih Sözü			
						Kültür			
Şehzade Öğretmeni						Tersi İsmi Bir Durum Eki		Potasyum Simgesi	
İsveç Plakası						Beyaz			
	Eserde Görüş		Yüzde Bir Bölüm						Sıcak Suda Haşlama
			İyi, Hoş, Güzel						
Seher Simgesi Fe Olan Element				Bir Bağlaç			Bir Besin	Fas'ın Plakası	
				E. Mısır'da Bir Put					
					Faiz				
Kat, Orun						Şenliklerde Kurulur			



GUNSEL



Bizimle geleceğe sürececek
ÇALIŞMA ARKADAŞLARI
ARIYORUZ!



gunsel.com.tr/kariyer



YAKIN DOĞU YENİBOĞAZIĞI OKUL ÖNCESİ
YAKIN DOĞU YENİBOĞAZIĞI İLKOKULU
YAKIN DOĞU YENİBOĞAZIĞI KOLEJİ

gelecek için eğitim



neareastcollegetyenibogazici



neareastcollegetyenibogazici

edexcel
Approved Centre

Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School

Kolej: 0548 829 93 38

İlkokul: 0548 829 93 37

Okul Öncesi: 0548 838 65 11



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ



20 FAKÜLTE
5 YÜKSEKOKUL
196 BÖLÜM

TIPTAN MÜHENDİSLİĞE, MİMARLIKTAN GASTRONOMİYE, SANATTAN SPORA BİRÇOK FARKLI
ALANDA YÜZLERCE BÖLÜM YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ'NDE!

BİRİ MUTLAKA SENİN HAYALİN...

neu.edu.tr



0548 843 0535



YakinDoguUni



yakindoguuniversitesiofficial



YakinDoguUniversitesiOfficial



Teknolojik altyapısı ve deneyimli hekim kadrosu ile
bölgenin en nitelikli sağlık üssü hastanemizde,

7 gün 24 saat,
sağlığınız için çalışıyoruz.

YENİBOĐAZIĐI'NDE DE
Sağlığınızla
Yakından İlgileniyoruz.



 @neareasthospitalyenibogazici

 +90 (392) 444 4 535

 neareasthospitalyenibogazici

 neareasthospitalyenibogazici.com



Web sitesi için
QR kodu okutun.