

YAKIN SAĞLIK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ DERGİSİ
NEAR EAST UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE

SAYI 18 Sonbahar - Kış / 2023 - 6 ayda bir yayınlanır
ISSUE 18 Autumn - Winter / 2023 - Published every 6 month
ISSN: 2547-9687



Kalitemiz
Tescillendi
Our Quality Recognized

Çalışan Kalbe Bypass

Bypass on a Beating Heart

Akran
Zorbalığı
Peer Bullying

Mindful
Beslenme
Mindful Eating

Bağımlılığa
Dikkat!
Beware of Addiction!





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

8 Önsöz / Foreword

Mütevelli Heyeti Başkanı /
Chairman of Board of Trustees

9 Önsöz / Foreword

Başhekim / Chief Physician

16 Kalitemiz Tescillendi
Our Quality Recognized

Sağlıkta uluslararası kalite standartlarını karşılayan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, Almanya merkezli akreditasyon kuruluşu TEMOS'tan aldığı kalite akreditasyonu ile dünyada sayılı hastaneler arasında yerini aldı.

Near East University Hospital, which meets international quality standards in healthcare, has earned its place among the world's top hospitals with the quality accreditation it received from the German-based accreditation organization TEMOS.



20

20 Kulaklığın Sesini Kıs!
Lower the Volume on Your Headphones!

Teknoloji kullanımının yoğunlaşmasıyla eğlence amaçlı kulaklık kullanımındaki artış, beraberinde kalıcı işitme kayıplarına kadar pek çok kulak problemini de beraberinde getiriyor.

The increase in recreational headphone use, especially among children and adolescents, due to the indiscriminate use of personal headphones, has brought along many ear problems, including permanent hearing loss.



26

26 Bağımlılığa Dikkat!
Beware of Addiction!

Modern insanın baş etmek zorunda olduğu en güncel ve zorlayıcı sorunlarından birine dönüşen 'bağımlılık', giderek toplum genelini tehdit eden bir sağlık sorunu haline geliyor!

Addiction, which has become one of the most current and challenging problems for modern individuals, is increasingly becoming a public health threat!

32 Kalbe Bakmak: Kardiyak MR
Taking Care of the Heart:
Cardiac MRI

Kardiyak MR, sağladığı yüksek görüntü kalitesi ile pek çok kalp ve damar hastalığının teşhis, tedavi ve tedavi sonrası planlanmasında nokta atışı kararlar alınmasını sağlayan en önemli yol göstericilerden biri olarak öne çıkıyor.

Cardiac MRI stands out as one of the most important guiding tools for making precise decisions in the diagnosis, treatment, and post-treatment planning of many heart and vascular diseases, thanks to its high-quality imaging.

38 Kışa uygun beslenin!
Eat right for winter!

Soğuk havalarda bağışıklığı güçlendirmek için A, B, C, D ve E vitaminlerini yeterli miktarda alacağınız gıdaları tüketin. İşte kış aylarında tercih etmeniz gereken besinler!

To strengthen immunity in cold weather, consume foods that provide sufficient amounts of vitamins A, B, C, D and E. Here are the foods you should choose during the winter months!

44 11 Yıllık Uykunun Sonu**The End of 11 Years of Sleep**

11 yıldır günün tamamını uyuyarak geçiren 72 yaşındaki Zilha Gazi, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi'nde konulan doğru teşhis ve uygulanan tedavi ile iki haftada normal yaşamına döndü.

Zilha Gazi, a 72-year-old who had spent the last 11 years sleeping throughout the day, returned to a normal life within two weeks thanks to the correct diagnosis and treatment at Near East University Hospital in Yeniboğaziçi.

48 Hayata Tutunmak
Holding On to Life

Tıbbi acil durumlar ya da ciddi sağlık sorunlarında hayat kurtaran tedavilerin uygulandığı yerler olan "Yoğun Bakım Üniteleri", birçok kişinin hayata yeniden tutunmasını sağlayarak onlara yeni bir hayat sunuyor.

Intensive Care Units, where life-saving treatments are administered for medical emergencies or serious health issues, provide many people with the chance to hold on to life and offer them a new lease on life.



54

54 Akran Zorbalığına Dikkat!
Pay Attention to Peer Bullying!

Her iki gençten biri; psikolojik, toplumsal ve fiziksel olarak pek çok olumsuz sonuca neden olan akran zorbalığına maruz kalıyor! Çocuğunuzun akran zorbalığına maruz kalıp kalamadığını anlamamanın yolu ise doğru bir gözlemden geçiyor.

One in every two adolescents is exposed to peer bullying, which can lead to various negative psychological, social, and physical consequences. The key to understanding whether your child is experiencing peer bullying lies in careful observation.

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

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

ISSN No: 25479687

Kapak Fotoğrafı ve Tasarımı: Near East Technology

60 Çalışan Kalbe Bypass! Bypass on a Beating Heart!

Geleneksel yöntemin aksine kalbi durdurmadan yapılan bypass ameliyatları birçok riski azaltarak hasta konforunu artırıyor!

Contrary to the traditional method, bypass operations conducted without stopping the heart reduce many risks and increase patient comfort!!



64

64 Sonbaharda Yenilenin! Renew Yourself in Autumn!

Sonbaharda doğa yeni bir canlanma dönemi hazırlanmak için kendisini yenilerken, siz de yeni estetik yöntemlerle kendinizi yenileyebilirsiniz!

As nature readies itself for a period of rejuvenation in the autumn, you can also refresh yourself with new aesthetic procedures!



68

68 Kanser Kaderimiz mi? Is Cancer Our Destiny?

Kişilerin yaşamını olumsuz etkileyen ve günümüzde oldukça sık rastlanan bir hastalık olan kanserde doğru ve yeterli beslenme hayatı önem taşıyor. Kanser riskinde fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin önemi ise her geçen gün önem kazanıyor.

Cancer, a disease that significantly affects people's lives and is quite common today, requires proper and adequate nutrition. The importance of physical activity and a healthy diet in reducing the risk of cancer is increasing every day.

74 Okulda Sağlıklı Kalmak! Staying Healthy at School!

Çocuklarınızın sağlıklı bir okul dönemi geçirmesi için hijyen bilinci, aşılar, bağışıklık sistemini güçlendirmek alınabilecek başlıca önlemler arasında yer alıyor!

Maintaining a sense of hygiene, vaccinations, and boosting the immune system are among the primary measures for ensuring your children have a healthy school year!

78 Beslenmede Yeni Trend: Mindful Beslenme A New Trend in Nutrition: Mindful Eating

Mindful Beslenme yöntemi ile beslenmeyi, fiziksel bir ihtiyaçtan öteye taşıyarak keyfe dönüştürün!

Transform eating from a physical necessity into a pleasurable experience with the Mindful Eating method!

88 Doğanın Hafızası Nature's Memory

Kıbrıs'ın 250 milyonluk jelojik geçmişi, benzersiz bitki türleri ve canlı türlerini tek çatı altında toplayan "Kıbrıs Herbarium ve Doğa Tarihi Müzesi" doğanın hafızasını gözler önüne seriyor.

The 'Cyprus Herbarium and Natural History Museum,' which brings together Cyprus' 250-million-year geological history, unique plant species, and various animal species under one roof, vividly portrays nature's memory.

92 Asırlık Klasikler Century-old Classics

Sayısı 200'e yaklaşan zengin bir otomobil koleksiyonunu ziyaretçileri ile buluşturan Kıbrıs Araba Müzesi'nde 100 yaşını geçen dört özel klasik otomobil bulunuyor.

The Cyprus Car Museum, which exhibits a rich collection of nearly 200 automobiles, houses four special classic cars that have surpassed 100 years of age.



96

84 Akmayan Gözyaşları Non-Flowing Tears

Göz sağlığını kormada önemli bir işlevi olan gözyaşının süzülmesini engelleyen gözyaşı kanal tıkanıklığı, gözlerin sürekli olarak sulanmasına, kızarmasına, iltihaplanmasına ve göz kapaklarının şişmesine neden olabiliyor. Diode Laser Transkanaliküler tekniği ile bu sorundan kolayca kurtulmak artık mümkün!

Blockage of the tear ducts, which prevents the draining of tears, can lead to constant watery eyes, redness, inflammation, and swelling of the eyelids. With the "Diode Laser Transcanalicular" technique, getting rid of this problem is now possible!

96 Kuşbakışı Tarih: Bellapais Birdseye View of History: Bellapais

Girne üzerinde Akdeniz'e kuşbakışı izleyebileceğiniz Bellapais, tarihi ve mistik yapısıyla büyülerken eşsiz bir gün batımı manzarası ile kendisine hayran bırakıyor.

Bellapais, where you can enjoy a panoramic view of the Mediterranean Sea above Girne, captivates with its historical and mystical charm, leaving you in awe with its unique sunset scenery.



LIDER EV INTERNETI.

0392 444 0 555 
www.nethouse.net

 **Nethouse**



SÜPER HIZ İSTEYENLERE “SUPER”İ GELDİ

Dünyanın 4.5G uzmanı Vodafone'un gücüyle
süper hızlı Super 4.5G sadece Telsim'de.





BOSCH

**Dilediğiniz kadar erzak
saklayabilirsiniz**

**XXL
boyutları**



KKTC YETKİLİ DİSTRİBÜTÖRÜ

İLETİŞİM: +90 546 992 92 92

Instagram: @boschsemson

Facebook: Bosch Yetkili Satıcısı Kuzey Kıbrıs

Website: boschcyprus.com.tr

SEMSON

**Değerli okurlarımız,**

Yakın Doğu Oluşumu'nun, hizmet verdiği her sektörde benimsediği en önemli prensibinin felsefesi, Kurucu Rektörümüz Dr. Suat Günsel'in "Adada kıtali gibi yaşamak" sözünden ilham alıyor. Bu sözle ifade edilen felsefenin temelinde ise iki bakış açısı yatıyor. Bunlardan ilki, ada yaşamının coğrafi olarak getirdiği sınırlara hapsolme hissini esiri olmadan, girilen her işte bütün dünyayı kapsayan küresel bir vizyona sahip olmayı simgeliyor. Bir diğer bakış açısı ise her alanda; dünyadaki en son teknolojilere sahip olup bu teknolojilerin geliştirilmesinde öncü bir rol üstlenirken hizmet verdiğimiz alanlarda sürdürülebilir bir şekilde

dünyanın en iyileri arasında yer alma hedefini ifade ediyor.

Yakın Doğu Üniversitesi'nin başta Londra merkezli Times Higher Education olmak üzere, Shanghai Ranking, US New&Reports, AD Scientific Index, URAP ve daha pek çok yüksek öğretim derecelendirme kuruluşunun yayımladığı dünya üniversiteler sıralamalarında her yıl istikrarlı bir şekilde yükselen konumu, işte bu felsefeden alınan ilhamla imza attığımız çalışmaların bir sonucu. Tıpkı, dünyanın geleceğine damga vuracak olan elektrikli otomobil alanında geliştirilen sayılı yeni markalardan biri olan GÜNSEL'i geliştirme motivasyonumuza güç verdiği gibi.

Adanın nitelikli sağlık hizmeti ihtiyacını karşılama hedefiyle kurduğumuz ve üç tıp fakültesi, iki diş hastanesi iki dispensar ve bir hayvan hastanesi ile bütün Kuzey Kıbrıs'a yayılan sağlık ağının genlerinde de elbette bu felsefe yatıyor: Son teknoloji donanımı, yetkin sağlık çalışanları ve üstün hizmet kalitesi ile ada halkına ve adımıza gelen misafirlere dünya standartlarında bir sağlık hizmeti sunmak.

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'ni, sağlık süreçlerinden operasyonel yetkinliğe kadar 4 farklı kategoride, 19 başlık altında ve 500'ün üzerinde standartta denetleyen sağlık alanının en önemli akreditasyon kurumu olan Almanya merkezli uluslararası akreditasyon kurumu TEMOS (Trust, Effective Medicine, Optimize Services), Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin hizmet kalitesini "Quality In Medical Care" belgesi ile tescilledi. TEMOS'un akreditasyonun sürecini başarıyla tamamlayan hastanemiz, böylece adını dünyanın sayılı hastaneleri arasına yazdırma başarısı gösterdi.

Tescillenen hizmet kalitemizi sürdürülebilir bir şekilde devam ettirmek ve çok daha yukarıya çıkarmak için her zaman aynı özveri ile çalışmaya devam edeceğiz.

Sağlıkla kalın...

Dear Readers,

The philosophy that underpins Near East Organization in every sector it serves is inspired by the words of our Founder Rector, Dr. Suat Günsel, 'Continental life on an island.' At the core of this philosophy lie two perspectives. The first signifies the possession of a global vision that embraces the entire world in every endeavor without succumbing to the feeling of being confined by the geographical limitations of island living. The second perspective represents our goal of maintaining our position as a global leader in the fields we serve while also leading the development of the latest technologies.

The consistent rise of Near East University in global university rankings published by prestigious organizations like Times Higher Education in London, Shanghai Ranking, US News & Reports, AD Scientific Index, URAP, and many more, is inspired by this philosophy. This was also our motivation to develop GÜNSEL, one of the few new brands in the electric car industry poised to make a mark on the world's future.

The DNA of the island-wide healthcare network we established to meet the island's need for quality healthcare, comprising three medical faculties, two dental hospitals, two dispensaries, and an animal hospital, naturally embodies this philosophy: delivering international standard healthcare to the people of the island and our guests with cutting-edge technology, superior healthcare professionals, and exceptional service quality.

The international accreditation body based in Germany, TEMOS (Trust, Effective Medicine, Optimize Services), which is the most significant accreditation institution in the healthcare sector, conducted an assessment of Near East University Hospital across four categories—ranging from healthcare procedures to operational competence—under more than 500 standards and 19 specific criteria. Subsequently, the hospital received the "Quality in Medical Care" certification, confirming its service quality. By successfully completing the accreditation process by TEMOS, our hospital has achieved the distinction of being listed among the world's distinguished medical institutions.

We will continue to work with the same dedication to maintain our accredited service quality sustainably and strive to elevate it even further.

Stay healthy...

Prof. Dr. Irfan Suat GÜNSEL

Mütevelli Heyeti Başkanı / Chairman of Board of Trustees



Değerli okurlarımız,

Yakın Sağlık dergimizin 18. Sonbahar-Kış sayısı ile karşınızdayız. Geçtiğimiz ay içinde Yakın Doğu Oluşumu hastanelerinin sağlıkta sürdürülebilir hizmet kalitesi anlayışı, TEMOS akreditasyonu ile taçlandırıldı. Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, Almanya merkezli akreditasyon kuruluşu TEMOS'tan aldığı kalite akreditasyonu ile dünyada sayılı hastaneler arasında yerini aldı. Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin uzun yıllardır sürdürdüğü "Toplam Kalite Yönetimi" çalışmaları ve uygulamalarını bir üst basamağa taşıyarak güven, etkili tedavi ve optimize edilmiş sağlık hizmetlerinin ölçümlendiği TEMOS denetimi sonucunda, TEMOS Uluslararası Kalite

Standartlarını karşılayarak, "Tıbbi Bakımda Kalite Sertifikası" almaya hak kazandı. Kıbrıs'ta bir ilk olan ve sağlık turizmine büyük katkı sağlayacak TEMOS akreditasyonu sağlıkta yüksek hizmet kalitesi ve sürdürülebilirlik konusunda standartları tescil etmektedir ve yurtdışında tedavi hizmetleri arayışında olan hastaların ve sağlık kuruluşlarının sağlık merkezi seçiminde önemli rol oynamaktadır.

Bizde Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi olarak aynı standartları uygulamaya devam edeceğiz. Geçen sene açılışını yaptığımız acil servis, poliklinik, yataklı servis olarak hizmet vermeye başladığımız hastanemizde bölgede ilk olan koroner anjiyografi ünitemizi halkımızın hizmetine sunduk. Aynı zamanda tam donanımlı, kalp ve damar cerrahi ameliyatlarında yapacağı ameliyathanelerimizi, genel-koroner-kardiyovasküler, cerrahi-yenidoğan yoğun bakımlarımızı da halkımızın hizmetine açıyoruz.

Güncel konuları işlediğimiz bu sayımızda, birçok hastanın yeniden hayata tutunmasını sağlayan yoğun bakım ünitelerinin nasıl işlediğini neler yapıldığını merak ediyorsanız "Hayata Tutunmak" yazısını mutlaka okuyunuz. "Sonbaharda Yenilenim" başlığı altında, yaz mevsimi ve güneşe uzun süre maruz kalmanız sonrası cildimizde ve bedenimizde oluşan yorgunluk ve hasarın sonbaharda nasıl yenilenebileceğini anlatan güzel öneriler bulabilirsiniz. Ayrıca "Mindful Beslenme Yöntemi" ile bilinçli beslenerek beslenmeyi fiziksel bir ihtiyaçtan öte bir keyfe nasıl dönüştürebileceğinizi öğrenebilirsiniz. Kalbi durdurmadan çalışan kalpte baypas ameliyatları, kış aylarının yaklaşmasıyla birlikte vitaminlerden zengin beslenme ile bağışıklık sistemimizin nasıl güçlendirileceği, çocuklarımızın sağlıklı bir okul yılı geçirmesini sağlamak için gereken öneriler ve tavsiyeler, son zamanlarda kullanımı artan eğlence amaçlı kişisel kulaklıkların bilinçsizce kullanılmasının gençler ve çocuklarda işitme kaybına kadar gidebilen sağlık sorunları yaratması, yine çocuklarımızın sıklıkla maruz kaldığı ekran zorbalığı ile mücadele etmek için uzman desteği almanın önemi, yurt dışında da belli merkezlerde yapılabilen İleri düzey bir görüntüleme yöntemi olan kardiyak MR ile pek çok kalp ve damar hastalığının teşhis, tedavi ve tedavi sonrası planlamanın nasıl yapıldığı hakkındaki yazılar ilginizi çekecektir. Son olarak 11 yıldır günün tamamını uyuyarak geçiren bir hastamızın doğru teşhis ve tedaviyle nasıl normal hayatına döndüğü hakkında çok ilginç bir hikayeyide yine bu sayımızda ilgiyle okuyacaksınız.

Sağlığınızla ilgili her konuda her zaman en yakınınızdayız, sağlıklı kalın.

Dear readers,

We are here with the 18th Autumn-Winter issue of our Yakın Sağlık magazine. Last month, the approach to sustainable quality healthcare services at Near East Organisation hospitals was crowned with TEMOS accreditation. Near East University Hospital has secured its place among the few hospitals in the world with the quality accreditation it received from the German-based accreditation organization TEMOS. Following the TEMOS audit, which measures trust, effective treatment, and optimized health services, as a result of the long-standing "Total Quality Management" efforts and practices of Near East University Hospital, it has been awarded the "Quality Certificate in Medical Care."

The TEMOS accreditation, which is a first in Cyprus and will greatly contribute to health tourism, certifies standards in high-quality service and sustainability in healthcare. It plays a significant role in the selection of health centers for patients and healthcare organizations seeking treatment abroad.

As Near East University Hospital in Yeniboğaziçi, we will continue to implement the same standards. Last year, we opened our emergency department, polyclinic, and inpatient services, and we introduced the region's first coronary angiography unit to the public. At the same time, we are opening our fully equipped operating rooms for cardiac and vascular surgical procedures, as well as general-coronary-cardiovascular, surgical-neonatal intensive care units to the public.

In this issue, in which we address current topics, if you are curious about how intensive care units that save the lives of many patients work and what is done, be sure to read the article "Holding on to Life." Under the title "Renew in Autumn," you can find useful recommendations on how to rejuvenate your skin and body in the fall after being exposed to the summer sun for a long time. You can also learn how to turn eating into a pleasure beyond a physical necessity with the "Mindful Nutrition Method." Articles on beating heart bypass surgeries, strengthening our immune system with vitamin-rich nutrition as the winter months approach, taking the necessary precautions and advice to ensure our children have a healthy school year, the health problems that can arise from the unconscious use of personal headphones for entertainment purposes, which has become increasingly popular recently, and the importance of seeking expert support to combat peer bullying that our children often encounter, as well as how advanced imaging techniques such as cardiac MR, which can be performed in certain centers abroad, are used for the diagnosis, treatment, and post-treatment planning of various heart and vascular diseases will also be of interest to you. Finally, you will read a very interesting story in this issue about a patient who slept all day for 11 years and how she returned to normal life with the correct diagnosis and treatment.

We are always here for you on all matters related to your health. Stay healthy.

Prof. Dr. Aşkın Ali Korkmaz

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



S. 20

Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.) Remzi Tınazlı

Yrd. Doç. Dr. Remzi Tınazlı 1968 Geçitkale doğumlu Yrd. Doç. Dr. Remzi Tınazlı, 1992 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni başarı ile tamamladı. Uzmanlık eğitimi Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Hastalıkları alanında 1993-1997 yılları arasında tamamlayan Yrd. Doç. Dr. Remzi Tınazlı, Aralık 2015 yılından bu yana tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzman hekim olarak görevine devam etmektedir.

Born in Geçitkale in 1968, Assoc. Prof. Dr. Remzi Tınazlı successfully completed his medical education at Uludağ University Faculty of Medicine in 1992. He completed his specialization training in the field of Ear, Nose, and Throat (ENT) and Head and Neck Surgery between 1993 and 1997. Since December 2015, Assoc. Prof. Dr. Remzi Tınazlı has been working as a full-time specialist physician in the Department of Ear, Nose, and Throat (ENT) and Head and Neck Surgery at Near East University Hospital.



S. 26

Uzm. Dr. (Spec. Dr.) Burak Akdöner

1991 Adana doğumlu Uz. Dr. Burak Akdöner, tıp eğitimini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde başarı ile tamamladı. Uzmanlık eğitimini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında 2016-2020 yılları arasında tamamlamıştır. Uz. Dr. Burak Akdöner, Haziran 2022 yılından bu yana Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzman hekim olarak görevine devam etmektedir.

Born in Adana in 1991, Specialist Dr. Burak Akdöner successfully completed his medical education at Ege University Medical School. He completed his specialization training in the field of Mental Health and Diseases at Ege University Medical School between 2016 and 2020. Since June 2022, Specialist Dr. Burak Akdöner has been working as a specialist physician in the Department of Mental Health and Diseases at Near East University Hospital.



S. 32

Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.) Hatice Kemal Günsel

1986 İngiltere doğumlu Doç. Dr. Hatice Kemal, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni başarı ile tamamladı. Uzmanlık eğitimini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji alanında 2011-2015 yılları arasında tamamlamıştır. Doçentlik ünvanını Aralık 2020 yılında aldı. Avrupa Kardiyoloji Cemiyetine ait transtorasik ekokardiyografi board sertifikasına sahiptir. 2019-2021 yılları arasında İngiltere'de post graduate heart failure course'a katılarak kalp yetmezliği alanında yan dal eğitimini tamamlamıştır. Ayrıca 2021-2022'de Royal Brompton Hospital'da kardiyak MR görüntüleme eğitimini almış ve Avrupa Kardiyoloji Cemiyeti kardiyak manyetik rezonans görüntüleme Level 2 board sertifikasına sahiptir. Doç. Dr. Hatice Kemal, Eylül 2015 yılından bu yana tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Kardiyoloji Anabilim Dalı'nda uzman hekim olarak görevine devam etmektedir.

Born in England in 1986, Associate Professor Dr. Hatice Kemal successfully completed her medical education at Ege University Medical School. She completed her specialization training in the field of Cardiology at Ege University Medical School between 2011 and 2015. She received the title of Associate Professor in December 2020. She holds the transthoracic echocardiography board certificate from the European Society of Cardiology. Between 2019 and 2021, she completed a postgraduate course in heart failure in the United Kingdom, specializing in heart failure. Additionally, in 2021-2022, she received training in cardiac magnetic resonance imaging at the Royal Brompton Hospital and holds the European Society of Cardiology Level 2 board certificate in cardiac magnetic resonance imaging. Since September 2015, Associate Professor Dr. Hatice Kemal has been working as a full-time specialist physician in the Department of Cardiology at Near East University Hospital.



S. 38

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. 44

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 the 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. 48

Dr. Ersen Ceylan

Yakın Doğu Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi mezunu olan Dr. Ersen Ceylan, 2023 yılından bu yana genel yoğun bakım ünitesinde klinik çalışmalarını sürdürmektedir. Flemenkçe ve İngilizce bilen Dr Ersen Ceylan, pankreas hastalıkları ve lenfatik sistem üzerine çalışmalarına devam etmektedir.

Dr. Ersen Ceylan, a graduate of the Near East University Faculty of Medicine in English, has been conducting clinical work in the intensive care unit since 2023. Dr. Ersen Ceylan, who is proficient in Dutch and English, continues his research on pancreatic diseases and the lymphatic system.



S. 54

Uzm. Klinik Psikolog (Spec. Clinical Psychologist) Deniz Aykol Ünal

27.08.1976 doğumlu ve İzmirli olan Klinik Psikolog Deniz AYKOL ÜNAL, Lisans Eğitimini "Patolojik Yasın Yaygınlığı, Risk Faktörleri ve Travma ile İlişkisi", Yüksek Lisans Eğitimini "Madde Kullanım Bozukluğu Olan Genç Yetişkinlerdeki Psikolojik Belirti Yoğunluğunun İncelemesi" tezi ile tamamladı. Halen Klinik Psikoloji Doktora eğitimine devam etmektedir. 1997 yılında Türk Silahlı Kuvvetlerine bağlı Askeri Hastanelerde başladığı görevinden 2022 yılında emekli olarak ayrılmıştır. 2022 yılından itibaren ise Yakın Doğu Üniversitesi Yeniboğaziçi Hastanesinde Klinik Psikolog ve Psikoterapist olarak meslek yaşamına devam etmektedir.

Deniz AYKOL ÜNAL, born on August 27, 1976, in İzmir, is a Clinical Psychologist. She completed her undergraduate education with a thesis on "The Prevalence, Risk Factors, and Relationship with Trauma of Pathological Grief" and her master's education with a thesis on "Examination of Psychological Symptom Intensity in Young Adults with Substance Use Disorder." She is currently pursuing her Ph.D. in Clinical Psychology. In 1997, she started her career at Military Hospitals affiliated with the Turkish Armed Forces and retired from this position in 2022. Since 2022, she has been continuing her professional career as a Clinical Psychologist and Psychotherapist at Near East University Yeniboğaziçi Hospital.



S. 60

Op. Dr. Aşkın Pekbay

1969 Ankara doğumlu Op.Dr. Aşkın PEKBAY, Erciyes Üniversitesinden 1994 yılında tıp doktoru olarak mezun olmuş ve 2007 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kalp ve Damar Cerrahisi bölümünden 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 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. 64

Uzm. Dr. (Spec. Dr.) Zeynep Yasavur Hürkal

1988 Ankara doğumlu Op. Dr. Zeynep Yasavur Hürkal, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni başarı ile tamamladı. Uzmanlık eğitimini Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi alanında 2012-2017 yılları arasında tamamlamıştır. Op. Dr. Zeynep Yasavur Hürkal Ağustos 2023 tarihinden bu yana Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Anabilim Dalı'nda uzman hekim olarak görevine devam etmektedir.

Born in Ankara in 1988, Dr. Zeynep Yasavur Hürkal successfully completed her education at Istanbul University Cerrahpaşa Medical School. She completed her specialization training in the field of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery at Ankara University Medical School between 2012 and 2017. Since August 2023, Dr. Zeynep Yasavur Hürkal has been working as a specialist physician in the Department of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery at Near East University Hospital.



S. 68

Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.) Mustafa Hoca

1991 Gazimağusa doğumlu Doç. Dr. Mustafa Hoca, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'ni başarı ile 2014 yılında tamamladı. Yüksek Lisans eğitimini Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik alanında 2014-2016 yılları arasında ve Doktora eğitimini Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik alanında 2016-2019 yılları arasında tamamlamıştır. Yardımcı Doçentlik ünvanını Ekim 2021 yılında ve Doçentlik ünvanını Ağustos 2023 yılında aldı. Doç. Dr. Mustafa Hoca, Kasım 2018 yılından bu yana tam zamanlı olarak Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görevine devam etmektedir.

Dr. Mustafa Hoca, born in Gazimağusa in 1991, successfully completed his undergraduate education at Near East University's Faculty of Health Sciences in 2014. He completed his master's education in the field of Nutrition and Dietetics at Başkent University's Faculty of Health Sciences between 2014 and 2016, and his Ph.D. studies in the field of Nutrition and Dietetics at Near East University's Faculty of Health Sciences between 2016 and 2019. He obtained the title of Assistant Professor in October 2021 and the title of Associate Professor in August 2023. Dr. Mustafa Hoca has been serving as a full-time faculty member in the Department of Nutrition and Dietetics at the Faculty of Health Sciences at Near East University since November 2018.



S. 68

Uzm. Dyt. (Spec. Dyt.) Burçin Karavelioğlu

1977 Kozan/ Adana doğumlu Uzman Diyetisyen Burçin Karavelioğlu, 1996'da Selçuk Üniversitesi Hemşirelik bölümünü, 2019'da ise Girne Amerikan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünü başarıyla bitirdi. Yüksek Lisans eğitimini Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik alanında 2019-2021 yılları arasında tamamlayan ve Doktora eğitimine Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik alanında 2021'de başlamış ve halen devam etmektedir. Uzman Diyetisyen Burçin Karavelioğlu, Eylül 2019'dan bu yana Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya devam etmektedir.

Specialist Dietitian Burçin Karavelioğlu, born in 1977 in Kozan/ Adana, successfully completed her undergraduate education in Nursing at Selçuk University in 1996 and her bachelor's degree in Nutrition and Dietetics at Girne American University in 2019. She completed her master's education in the field of Nutrition and Dietetics at Near East University's Faculty of Health Sciences between 2019 and 2021. She began her Ph.D. studies in the field of Nutrition and Dietetics at the Faculty of Health Sciences at Near East University in 2021 and is currently pursuing her Ph.D. Specialist Dietitian Burçin Karavelioğlu has been working as a research assistant at the Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics at Near East University since September 2019.



S. 74

Prof .Dr. Hakan Topaçoğlu

1969 Ereğli doğumlu Prof. Dr. Hakan Topaçoğlu, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni başarı ile tamamladı. Uzmanlık eğitimini 9 Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Uzmanı alanında 2011 yılında tamamlamıştır. 2002 yılında Yardımcı Doçentlik, 2007 yılında Doçentlik ünvanını, 2017 yılında profesörlük ünvanını Düzce Üniversitesi Hastanesi'nde aldı. 11 Kasım 2022 bu yana tam zamanlı olarak Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi'nde Acil Tıp Anabilim Dalında Uzman Hekim olarak görevine devam etmektedir.

Born in Ereğli in 1969, Prof. Dr. Hakan Topaçoğlu successfully completed his education at Ege University Medical School. He completed his specialization training in the field of Emergency Medicine at 9 Eylül University Medical School in 2011. He received the title of Assistant Professor in 2002, Associate Professor in 2007, and Professor in 2017 at Düzce University Hospital. Since November 11, 2022, he has been working as a full-time Specialist Physician in the Department of Emergency Medicine at Dr. Suat Günsel Girne University Hospital.



S. 84

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

Dr.Mehruz Cevadzade Tahran doğumlu olup 1991 de Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini derece ile bitirdikten sonra 1997 de Göz Hastalıkları Uzmanlık Programını bitirmiştir. Türkiye Sağlık Bakanlığı bünyesinde çeşitli hastanelerinde Göz Klinik şefi olarak çalışmıştır. 2002 de özel sektöre girmiş olup faaliyetlerini devam etmiştir. Avrupa'daki çeşitli üniversite ve özel kliniklerde bulunmuştur. Göz yaşı kanal tıkanıklığının LAZER ile ameliyatını Amerika ve Avrupa ile eş zamanlı olarak Türkiye'de başlamış olup konu üzerindeki çalışmalarını halen devam ettirmektedir ve bu hastalıkla ilgili tasarladığı bir malzemenin patentini almıştır. Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi ve Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastaneleri'nde 2023 Nisan dan itibaren hasta kabulüne başlamış olup, kısa sürede bir çok çeşitli başarılı ameliyatlara geçekleştirmiştir.

Dr. Mehruz Cevadzade was born in Tehran and graduated from Hacettepe University Faculty of Medicine with honors in 1991. Afterward, in 1997, he completed the Ophthalmology Residency Program. He has worked as the Head of the Ophthalmology Department in various hospitals under the Turkish Ministry of Health. In 2002, he entered the private sector and continued his practice. He has worked in various universities and private clinics in Europe. He began performing lacrimal canal blockage surgery with laser in Turkey concurrently with the United States and Europe and continues his research in this field. He has also obtained a patent for a device he designed related to this condition. Since April 2023, he has been accepting patients at the Near East University Hospital and Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospitals, where he has successfully performed various surgeries in a short period.



S. 78

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 the 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.



ERCANTAN

Adres: Semih Sancar Cad. West One Apt.No:7/GİRNE
Telefon: +90 548 898 20 20

Miele



4.5G'nin kalbi Turkcell'de atıyor!





Kalitemiz Tescillendi Our Quality Recognized

SAĞLIKTA ULUSLARARASI KALİTE STANDARTLARINI KARŞILAYAN YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ, ALMANYA MERKEZLİ AKREDİTASYON KURULUŞU TEMOS'TAN ALDIĞI KALİTE AKREDİTASYONU İLE DÜNYADA SAYILI HASTANELER ARASINDA YERİNİ ALDI.

NEAR EAST UNIVERSITY HOSPITAL, WHICH MEETS INTERNATIONAL QUALITY STANDARDS IN HEALTHCARE, HAS EARNED ITS PLACE AMONG THE WORLD'S TOP HOSPITALS WITH THE QUALITY ACCREDITATION IT RECEIVED FROM THE GERMAN-BASED ACCREDITATION ORGANIZATION TEMOS.

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin uzun yıllardır sürdürdüğü "Toplam Kalite Yönetimi" çalışmaları ve uygulamaları, sağlık hizmetlerinde uluslararası kaliteyi tescil eden TEMOS (Trust, Effective Medicine, Optimize Services) akreditasyonu ile zirveye ulaştı.

Uluslararası hasta bakımı ve yönetimi ile çalışan ve hasta güvenliği standartlarını takip eden Almanya merkezli bağımsız akreditasyon

Near East University Hospital's long-standing "Total Quality Management" efforts and practices have reached the pinnacle with the TEMOS (Trust, Effective Medicine, Optimize Services) accreditation that certifies international quality in healthcare. Independently audited by TEMOS, an accreditation organization based in Germany that focuses on international patient care and management and follows patient

kurumu TEMOS tarafından denetlenen Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi "Quality In Medical Care" uluslararası akreditasyon sertifikasını alarak, sağlık hizmetlerindeki kalitesini tescil ettirmiş oldu. Güven, etkili tedavi ve optimize edilmiş sağlık hizmetlerinin ölçümlendiği TEMOS denetimi sonucunda, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi TEMOS Uluslararası Kalite Standartlarını karşılayarak, "Tıbbi Bakımda Kalite Sertifikası" almaya da hak kazandı.

TEMOS, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin hizmet kalitesini tescillediğini sosyal medya hesaplarından bütün dünyaya duyurdu.

Ulusal ve küresel düzeyde aranan bir sağlık merkezi!

TEMOS, sosyal medya hesaplarında yaptığı paylaşımda, "Temos, Lefkoşa'daki Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin, 'Quality In Medical Care' sertifikasyonunu başarıyla aldığını duyurmaktan mutluluk duyar" ifadesini kullandı. Yaptığı duyuruda, "2010'da kurulan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, üstün hizmet ve teknolojileriyle lider bir sağlık kurumu olarak kendisini ispat etmiştir. Hastane, sağlıkla ilgili tüm testler için gelişmiş analitik laboratuvarlar tarafından desteklenen, yüksek kaliteli poliklinik hizmetleri de dahil olmak üzere kapsamlı hizmetler sunmaktadır" diyen Temos, açıklamanın devamında ise; "Kalp Damar Cerrahisi, Tüp Bebek, Gastroenteroloji ve Radyasyon Onkolojisi alanlarında uluslararası kabul görmüş bölümlere sahip olan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi; aynı zamanda Ortopedi, Plastik Cerrahi, Kadın ve Çocuk Sağlığı, Geriatri, Dermatoloji, Radyoloji ve diğer çeşitli uzmanlık alanlarında da geniş bir hizmet yelpazesi sunmaktadır. Meme Sağlığı Merkezi ve Sporcu Sağlığı Merkezi gibi uzmanlaşmış merkezlere sahip olup, ulusal ve küresel düzeyde aranan bir sağlık merkezi olarak itibarlarını daha da sağlamlaştırmaktadırlar. Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi ekibini tebrik eder, Temos Ağına hoş geldiniz!" ifadesini kullandı.

TEMOS'un belirlediği 500 standart karşılanarak büyük başarı elde edildi

6-8 Eylül 2023 tarihlerinde Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'ni akredite etmek için denetlemeye gelen Almanya merkezli bağımsız kuruluş TEMOS, belirlediği 500 standardı baz alarak hazırladığı "Denetim Raporu"nu açıklayarak, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nin Uluslararası Kalite Standartlarını karşıladığını ve akredite olduğunu ilan etti.

safety standards, Near East University Hospital received the "Quality In Medical Care" international accreditation certificate, thus certifying its quality in healthcare. The TEMOS inspection, which measures trust, effective treatment, and optimized healthcare services, has enabled Near East University Hospital to obtain the "Quality Certificate in Medical Care."

TEMOS announced on its social media accounts that it has certified the quality of Near East University Hospital's services.

A Sought-After Healthcare Center Nationally and Globally!

In its social media post, TEMOS stated, "Temos is delighted to announce that Near East University Hospital in Nicosia has successfully obtained the 'Quality In Medical Care' certification." In its announcement, Temos also mentioned that "Established in 2010, Near East University Hospital has proven itself as a leading healthcare institution with superior services and technologies. The hospital offers comprehensive services, including high-quality outpatient services supported by advanced analytical laboratories for all health-related tests." It also noted that Near East University Hospital, known for its expertise in areas such as Cardiovascular Surgery, In-Vitro Fertilization, Gastroenterology, and Radiation Oncology, offers a wide range of services in various specialties, including Orthopedics, Plastic Surgery, Women's and Children's Health, Geriatrics, Dermatology, Radiology, and other fields. The hospital also has specialized centers such as the Breast Health Center and the Athlete Health Center, further solidifying its reputation as a sought-after healthcare center nationally and globally. TEMOS congratulated the Near East University Hospital team and welcomed them to the Temos Network.

Success Achieved by Meeting 500 Standards Set by TEMOS

The independent organization TEMOS, based in Germany, conducted an audit to accredit Near East University Hospital from September 6th to 8th, 2023. They based their audit report on the 500 standards they set, announcing that Near East University Hospital met international quality standards and became accredited. Near East University Hospital

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi; kalite ve akreditasyon faaliyetlerinin çatı kuruluşu "ISQua/ IEEA" tarafından akredite edilen ve dünyada 14 ülkede merkezi bulunan TEMOS tarafından, 4 farklı kategoride, toplam 19 başlık altında, 500'ün üzerinde standartta denetlendi.

Dünyada sadece etkin kalite yönetim sistemlerine sahip sağlık merkezlerinin başvuruda bulunabileceği TEMOS Akreditasyon Sertifikası için Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi; Tıbbi Hizmetler, Hemşirelik ve Ebelik Hizmetleri, Ayaktan ve Yatan Hasta Hizmetleri, Acil Servis ve Yoğun Bakım Hizmetleri, Ameliyathane, Laboratuvar ve Görüntüleme Hizmetleri, Kan Bankası ve Kan Yönetimi, Uluslararası Düzeyde Faturalama ve Muhasebe, Dokümantasyon, Taburcu ve Takip, Uluslararası Hasta Yönetimi, Yönetişim-Yönetim ve Liderlik, Komiteler, Enfeksiyon Kontrolü Hijyen ve Önleme, Kalite Yönetimi, Etik ve Sürdürülebilirlik, Uluslararası Hasta Güvenliği, Tesis Hizmetleri Altyapı ve Güvenlik, Uluslararası Hasta Hizmetleri ve Uluslararası Hasta Yönetiminde Hukuki Yönler, İnsan Kaynakları, Sürekli Tıp Eğitimi ve Eğitim bazında değerlendirildi.

TEMOS'un Uluslararası Sağlıkta Kalite Akreditasyon belgesini almaya hak kazanarak adını dünyanın sayılı hastaneleri arasına yazdıran Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, Kıbrıs'ta bir ilk olarak adanın sağlık turizmi potansiyelini de güçlendirmiş oldu.

Sağlık turizminde fark yaratmak için TEMOS sertifikası büyük önem taşıyor

2010'da Almanya'da kurulan ve bağımsız bir denetleme kuruluşu olan TEMOS International, bugün Avrupa, Afrika, Ortadoğu, Asya ve Amerika'nın birçok noktasında bölge ofisleri bulunan sağlık alanının en önemli akreditasyon kurumlarından biri olarak öne çıkıyor. Sağlık sektöründe hedef kriterleri karşılayan merkezlere verilen TEMOS akreditasyonu ise dünyada sağlık turizminde fark yaratmak isteyen sağlık kuruluşlarının sahip olması gereken önemli bir sertifika olarak kabul ediliyor. Sağlıkta yüksek hizmet kalitesi ve sürdürülebilirlik konusunda standartları tescil eden TEMOS akreditasyonunun varlığı, yurt dışında tedavi hizmetleri arayışında olan hastaların sağlık merkezi seçiminde önemli rol oynuyor.

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, Kalite Sertifikasyon hedeflerinde ilk adım olarak, kısa bir süre önce de ISO 22000:2018 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi Mükemmeliyet Sertifikası'na da sahip olmuştu.

underwent inspection in four different categories and more than 19 subheadings, exceeding 500 standards. This accreditation was granted by TEMOS, which is accredited by the umbrella organization "ISQua/ IEEA" for quality and accreditation activities and has its headquarters in 14 countries worldwide.

Near East University Hospital, which has an effective quality management system, applied for the TEMOS Accreditation Certificate, which only health centers with effective quality management systems can apply for. The hospital was evaluated in more than 500 standards, spanning four different categories and over 19 subheadings, including Medical Services, Nursing and Midwifery Services, Outpatient and Inpatient Services, Emergency Services and Intensive Care, Operating Rooms, Laboratory and Imaging Services, Blood Bank and Blood Management, International Level Billing and Accounting, Documentation, Discharge and Follow-Up, International Patient Management, Governance-Management and Leadership, Committees, Infection Control Hygiene and Prevention, Quality Management, Ethics and Sustainability, International Patient Safety, Facility Services Infrastructure and Security, International Patient Services, and Legal Aspects in International Patient Management, Human Resources, Continuous Medical Education, and Training.

By earning the TEMOS International Health Quality Accreditation certificate, Near East University Hospital has etched its name among the world's top hospitals. This achievement has also strengthened the potential of medical tourism on the island of Cyprus as a first.

Obtaining the TEMOS certification holds great significance in making a difference in medical tourism.

Established in Germany in 2010, TEMOS International, an independent accreditation organization, has become one of the most prominent accreditation bodies in the field of healthcare, with regional offices in many parts of Europe, Africa, the Middle

Bir tescil de Diplomatik Konsey'den!

BM Ekonomik ve Sosyal Konseyi'nde özel danışman statüsü bulunan Wiesbaden Almanya merkezli Diplomatik Konsey de Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'ni "Tercih Edilen Hastaneler" listesine dahil ederek dünyadaki tüm üyelerine, sağlık hizmeti ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri "üstün kalite standartlarına sahip bir sağlık merkezi" olarak önerdi. Dünyaya yön veren diplomat ve iş insanlarını bir araya getiren önemli düşünce kuruluşlarından Diplomatik Konsey, Birleşmiş Milletler (BM) tarafından bir sivil toplum kuruluşuna verilen en üst statü olan, Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal Konseyi (ECOSOC) özel danışmanı statüsüne sahip.

"Tercih Edilen Hastaneler" listesine dahil olan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, bu kararla birlikte Diplomatik Konsey'in doğal üyesi statüsüne de sahip oldu.

East, Asia, and the Americas today. The TEMOS accreditation, awarded to centers that meet target criteria in the healthcare sector, is considered an important certificate for healthcare organizations aiming to stand out in the field of medical tourism. The presence of TEMOS accreditation, which certifies standards for high-quality service and sustainability in healthcare, plays a crucial role in the selection of healthcare centers by patients seeking treatment abroad.

Near East University Hospital had also recently taken its first step in its Quality Certification goals by obtaining the ISO 22000:2018 Food Safety Management System Excellence Certificate.

Another recognition comes from the Diplomatic Council!

The Diplomatic Council, based in Wiesbaden, Germany, and holding a special advisory status in the United Nations Economic and Social Council, included Near East University Hospital in its "Preferred Hospitals" list, recommending it to all its members as a "health center with superior quality standards" that can meet their healthcare needs. The Diplomatic Council is an important think tank that brings together diplomats and influential business leaders, and it holds the highest status granted to a civil society organization by the United Nations, the special consultative status of the United Nations Economic and Social Council (ECOSOC).

With its inclusion in the "Preferred Hospitals" list, Near East University Hospital has also gained natural member status of the Diplomatic Council.





Yrd. Doç. Dr. / Assoc. Prof. Dr. Remzi Tınazlı
Kulak Burun Boğaz Uzman Hekimi /
Ear, Nose, and Throat Specialist
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Kulaklığın Sesini Kıs! Lower the Volume on Your Headphones!

TEKNOLOJİ KULLANIMININ YOĞUNLAŞMASIYLA EĞLENCE AMAÇLI KULAKLIK KULLANIMINDAKİ ARTIŞ, BERABERİNDE KALICI İŞİTME KAYIPLARINA KADAR PEK ÇOK KULAK PROBLEMİNİ DE BERABERİNDE GETİRİYOR.

THE INCREASE IN RECREATIONAL HEADPHONE USE, ESPECIALLY AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS, DUE TO THE INDISCRIMINATE USE OF PERSONAL HEADPHONES, HAS BROUGHT ALONG MANY EAR PROBLEMS, INCLUDING PERMANENT HEARING LOSS.

Eskiden bir yaşlılık hastalığı olan iç kulak tipi işitme kaybı, son zamanlarda eğlence amaçlı kişisel kulaklıkların bilinçsizce kullanılması nedeniyle çocuk ve ergenlerde daha sık görülmeye başladı. Çocuk ve ergenlerde gürültüye bağlı görülen işitme kaybında, kulaklık kullanımında yüksek sese sürekli maruz kalınması baş rolü oynuyor! Bu işitme kayıpları

Inner ear hearing loss, once considered an age-related condition, has become more common in children and adolescents due to the indiscriminate use of personal headphones. Continuous exposure to high volumes through headphone use plays a primary role in hearing loss caused by noise in children and adolescents. Hearing loss due to noise in children and adolescents primarily affects the inner ear and is known as

ise geri dönüşü olmayan ve sürekli olarak yüksek desibele maruz kalmayla ilerleyen iç kulak tipi işitme kaybı olarak sınıflandırılıyor.

Akıllı telefonların kullanımındaki artışla dünya genelinde 1.5 milyara yakın çocuk ve ergen işitme kaybı riski taşıyor. Yapılan bir çalışmada günde ortalama 80 dakika veya daha fazla kulaklık kullanan ergenlerde işitme kaybı görülme sıklığı yüksek yüzde 22,3 olarak belirlendi. Ek olarak, günde 80 dakikadan fazla kulaklık kullanan ergenlerin işitme kaybı riskinin, günde 80 dakikadan az kullananlara göre 4,7 kat daha yüksek olduğu saptandı. Yine de, 'kulaklık kullanmak kulak sağlığını bozar' demek çok iddialı olur. Burada belirleyici olan kulaklık kullanımının sürekli aşırı yüksek ses seviyesinde bilinsizce yapılmasıdır. Dolayısıyla net bir şekilde söylemek mümkündür ki, kulaklıkları kontrollü kullanmamak kalıcı işitme kaybına neden olabilir. Bu nedenle, kullandığımız kulaklığın ses seviyesi ve kullandığımız süre çok önemlidir. İnsan kulağı 85 desibel ses seviyesine ancak 8 saat kadar dayanabilir. Bu düzeylerden sonra işitme kaybı gelişir. İşitme kaybı önceleri geçici olabilir. Bazen de geçici kulak çınlaması yapıp bir süre sonra düzelebilir. Bu bizi yanıltıp, 'nasıl olsa geçecek' gibi bir fikre kapılmamıza neden olmamalıdır. Yüksek seslere maruz kalma sıklığı arttıkça kalıcı hasarlar ortaya çıkacaktır.

Eskiden bir yaşlılık hastalığı olan iç kulak tipi işitme kaybı son zamanlarda eğlence amaçlı kişisel kulaklıkların bilinçsizce kullanılması nedeniyle çocuk ve ergenlerde daha sık görülmeye başladı.

Inner ear hearing loss, once considered an age-related condition, has become more common in children and adolescents due to the indiscriminate use of personal headphones for entertainment.



sensorineural hearing loss. With the increase in smartphone usage, nearly 1.5 billion children and adolescents worldwide are at risk of hearing loss. In a study, it was found that the prevalence of hearing loss was as high as 22.3% among adolescents who use headphones for an average of 80 minutes or more per day. Furthermore, the risk of hearing loss was 4.7 times higher for adolescents who used headphones for more than 80 minutes per day compared to those who used them for less time. Nevertheless, it is too bold to claim that "using headphones impairs ear health." The crucial factor here is the indiscriminate use of headphones at consistently high sound levels. Therefore, it is possible to say that uncontrolled headphone use can lead to permanent hearing loss. Therefore, the sound level of the headphones we use and the duration of use are of great importance. The human ear can withstand a sound level of 85 decibels for only about 8 hours. Hearing loss occurs after these levels. Initially, hearing loss may be temporary. Sometimes, temporary tinnitus may occur and may improve after a while. This can deceive us and make us think, "It will pass." With increased exposure to high volumes, permanent damage will occur.

If the Sound is Dangerously High, Hearing Loss is Inevitable!

Even though we are careful, the sound level when listening to music with headphones is often unintentionally raised to dangerous levels. For every 3 decibels (dB) the sound level increases, the duration the ear can withstand this sound level is halved. Naturally, the human ear can tolerate sounds above 85 dB for a much shorter time. Therefore, sound levels above 85 dB are considered dangerous for the human ear. For example, the sound of a gunshot is approximately 120 dB, while a motorcycle or a saw produces 100 dB of sound. A musical instrument that operates at 70% volume produces approximately 85 dB of sound.

Akıllı telefonların kullanımındaki artışla dünya genelinde 1.5 milyara yakın çocuk ve ergen işitme kaybı riski taşıyor.

With the increase in smartphone usage, nearly 1.5 billion children and adolescents worldwide are at risk of hearing loss.

Ses tehlikeli seviyelerdeyse işitme kaybı kaçınılmaz!

Her ne kadar dikkatli olursa da kulaklıkla müzik dinlerken farketmeden ses seviyesi sıklıkla tehlikeli seviyelere kadar yükseltiyor. Ses seviyesi her 3 desibel (dB) arttığında kulağın bu ses seviyesine dayanabilme süresi yarı yarıya düşüyor. Doğal olarak 85 dB üzerindeki seslere kulağımız çok daha kısa süreli dayanabiliyor. Bu nedenle 85 dB üzerindeki ses seviyeleri insan kulağı için tehlikeli olarak tanımlanıyor. Örneğin, silah sesi yaklaşık 120 dB iken, motosiklet veya bir testere 100 dB'lik ses üretiyor. Yüzde 70 ses seviyesinde çalışan müzik aleti ise yaklaşık 85 dB'lik bir ses üretiyor. Ancak yapılan çalışmalarda çocuklarımız ve gençlerimizin bu seviyelerin üzerine çıktıkları görülüyor. 90-95 dB'lere çıkılıp sürekli kulaklık kullanan bir kişide işitme kaybı kaçınılmaz olacaktır.

Tedavide, erken tanı kritik!

Gürültüye bağlı işitme kaybı genellikle 'sinsice' ilerler. İlk olarak geçici çınlama ile kendini gösterebilir. İşitme kaybı, önce yüksek frekanslarda 'sinsice' başladığı için farkedilmez. Farkedildiği zaman ise iş işten geçmiş olabilir. Bu nedenle etkilenen kişinin henüz şikayeti olmadan işitme kaybı teşhis edilmelidir. İnsan kulağı, en iyi 500 ile 2000 frekansları arasındaki



However, studies have shown that our children and young people exceed these levels. When 90-95 dB levels are reached and prolonged use of headphones is involved, the individual will inevitably experience hearing loss.

Early Diagnosis is Critical for Treatment!

Hearing loss due to noise often progresses "silently." It may initially manifest itself with temporary tinnitus. Hearing loss initially affects high frequencies silently, so it may not be noticed. When it is noticed, it may be too late. Therefore, hearing loss should be diagnosed in affected individuals before they even have complaints. The human ear is most sensitive to sounds between 500 and 2000 Hertz. However, in hearing loss due to noise, the high frequencies between 12,000 and 16,000 Hertz and 4,000 Hertz are initially affected. The affected individual has not yet experienced any complaints at this point. Nevertheless, a diagnosis should be made at this stage, and necessary measures should be taken. Therefore, classic hearing measurements and expanded high-frequency hearing loss rate measurements must be performed alongside the usual diagnostic procedures. The most critical factor in the success of treatment is early diagnosis. Tinnitus usually starts "silently" and may sometimes stop on its own. However, the inner ear, which is damaged each time, cannot repair itself after a while, leading to permanent hearing loss.

sesleri algılıyor. Oysa gürültüye bağlı işitme kayıplarında ilk önce 12- 16 bin frekansları ve 4 bin frekansları etkileniyor. Bu frekanslarda etkilenme başladığında kişide henüz bir şikayet başlamamış oluyor. Yine de, bu aşamada teşhis konmalı ve gerekli tedbirler alınmalıdır. Bu yüzden bu kişilere klasik işitme kaybı oranını belirlemek için yapılan işlemlerin (odyometrik tetkikin) yanında yüksek frekans odyometri cihazları ile ölçümler de yapılmalıdır. Tedavinin başarısındaki en kritik unsur erken tanıdır. Çınlama başlangıçta genellikle kendi kendine geçtiği için ve henüz işitme kaybını fark edemedikleri için, hastalar bu belirtileri hafife alıyor. Ama aslında her defasında hasar alan iç kulak bir süre sonra kendini tamir edemiyor ve bunun sonucunda kalıcı işitme kayıpları geliyor.

Dış kulakta gelişen sorunlara dikkat!

Bilinsiz kulaklık kullanımı, dış kulakta da önemli sorunlara neden olabiliyor. Sürekli dış kulak yoluna takılan kulaklık uçları, dış kulak yolunu tahriş ediyor ve bakteriyel enfeksiyonlara davetiye çıkarıyor. Bunun yanında kullaklıkların uzun süre kullanımında hijyen sorunu ortaya çıkarken, sürekli kapalı kalan kulak yolunda mantar hastalıkları da gelişebiliyor.



Kulaklıkların kontrollü kullanılmaması durumunda gelişebilecek olan kalıcı işitme kaybını engellemek için, ses seviyesine ve kullanılan süreye dikkat edilmeli.

To prevent permanent hearing loss that may result from uncontrolled headphone use, attention must be paid to sound levels and usage duration.



Pay Attention to External Ear Problems!

Indiscriminate headphone use can also lead to significant problems in the external ear. Constantly inserted headphone tips can irritate the external ear canal and invite bacterial infections. In addition, with long-term headphone use, hygiene issues may arise, and fungal infections may develop in the continuously closed ear canal.

Ne yapmalı?

Kulaklık sağlığı için dikkat edilmesi gereken pek çok nokta bulunuyor. Bunların başında gürültülü ortamlardan kaçınmak, bu mümkün değilse, mutlaka kulak koruyucu tıkaçlar kullanmak geliyor. Kulaklık ile müzik dinlenecekse kulaklığın sesini yüzde 60'dan daha fazla açılmamalı ve kesintisiz kullanım süresi 1 saati aşmamalıdır. Tıpkı diğer organlar gibi kulaklarımız da yorulup, dinlenmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle, kulakları korumak için mutlaka dinlenme molaları verilmelidir. Dikkat edilmesi gereken bir başka önemli nokta ise kulaklıkla müzik dinleyerek asla uyumaması gerektiğidir.

Kulaklık seçiminde de arka plan gürültüsünü azaltan, müziği güvenli bir seviyede çalabilen, ses izolasyonu iyi olan cihazlar tercih edilmelidir.

Geçici de olsa kulak çınlaması veya işitme kaybı hissedilirse iş işten geçmeden hemen doktora başvurulmalıdır. Dış kulak yolunda darlık, egzema gibi kronik hastalıkları olanlarda kulak yolu enfeksiyonları ve mantar hastalıkları sık görüleceğinden bu kişiler daha dikkatli olmalı, sık sık kulaklıkları çıkarıp kulaklarını havalandırmaları gerekmektedir. Kaşınma ve ağrı gelişmesi durumunda ise gecikmeden bir doktora başvurulmalıdır.

Unutmayın, işitme gözle görülmez, elle tutulmaz! Bu nedenle işitme kayıpları kolayca fark edilmez. Kulaklık kullanıyorsanız veya çocuğunuz bir kulaklık kullanıcısı ise hiçbir yakınma olmasa da düzenli olarak kulak muayenesi yapılmalı ve klasik kulak ölçümleri yanında mutlaka genişletilmiş yüksek frekans işitme kaybı oranını belirlemek için yapılan işlemler uygulanmalıdır.



İşitme kayıpları kolayca fark edilmez. Kulaklık kullanıcısı iseniz veya çocuğunuz bir kulaklık kullanıcısı ise hiçbir yakınma olmasa da, düzenli olarak kulak muayenesi yapılmalıdır.

Hearing impairments are not easily noticeable. If you or your child is a headphone user, regular ear examinations should be conducted, even if there are no complaints.

What Should You Do?

There are many points to be considered for earphone health. Avoiding noisy environments is a primary step. If not possible, earplugs should be used. When listening to music with headphones, the volume should not be increased beyond 60%, and the continuous usage duration should not exceed 1 hour. Just like other organs, our ears get tired and need rest. Therefore, regular breaks should be given to protect the ears. Another essential point to note is that you should never sleep with headphones on. When choosing headphones, prefer devices that reduce background noise, play music at a safe volume, and have good sound isolation. If you feel temporary tinnitus or hearing loss, seek medical attention before it's too late. People with chronic conditions in the external ear canal, such as constriction or eczema, should be more cautious, and they should frequently remove their headphones and ventilate their ears. If itching and pain develop, see a doctor promptly. Remember, hearing loss is not visible, and it's not tangible! Therefore, hearing impairments are not easily noticeable. If you or your child is a headphone user, regular ear examinations should be conducted. In addition to traditional ear measurements, procedures to determine extended high-frequency hearing loss rates should also be performed.

Near East Hayat
Sağlık Sigortası ile

Sağlıklı Hayat



NEAR EAST HAYAT

Sigorta, bugün ve yarın

📍 25 Osman Örek Caddesi, Lefkoşa

☎ 0398 44 0 634

🌐 www.neareasthayat.com

✉ info@neareasthayat.com



Uzm. Dr. / Dr. Burak Akdöner
Psikiyatri / Department of Psychiatry
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi /
Near East University Hospital



Bağımlılığa Dikkat! **Beware of Addiction!**

MODERN İNSANIN BAŞ ETMEK ZORUNDA OLDUĞU EN GÜNCEL VE ZORLAYICI SORUNLARINDAN BİRİNE DÖNÜŞEN 'BAĞIMLILIK', GİDEREK TOPLUM GENELİNİ TEHDİT EDEN BİR SAĞLIK SORUNU HALİNE GELİYOR!

ADDICTION, WHICH HAS BECOME ONE OF THE MOST CURRENT AND CHALLENGING PROBLEMS FOR MODERN INDIVIDUALS, IS INCREASINGLY BECOMING A PUBLIC HEALTH THREAT!

Modern insanın en büyük sorunlarından birine dönüşen bağımlılık, sadece bireyleri değil toplumları tehdit eden en önemli sorunlardan birine dönüşüyor. Alkol ve madde kullanım bozukluklarının yanı sıra kumar, internet, ekran ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların sıklığının gün geçtikçe artması büyük bir risk yaratıyor. Bağımlılıkların toplumda daha sık görülmeye başlamasının ardında ise birçok

Addiction, which has become one of the major problems for modern individuals, is turning into one of the most significant problems that threatens not only individuals but also societies. The increasing prevalence of behavioral addictions such as gambling, internet, screen, and gaming addiction, in addition to alcohol and substance use disorders, poses a significant risk. Several reasons underlie the increasing prevalence of

neden yatıyor. Günlük hayatın hızlanması, sürekli daha fazla işitsel ve görsel uyarana maruz kalınmasının beynimizde yarattığı bazı nörobiyolojik değişiklikler, alkol ve maddeye ulaşımın kolaylaşması bunlardan en belirgin olanlar.

Bağımlılık tekrarlayıcı bir döngü halinde ve kronik bir gidişat gösteren, beynin ödül, ceza ve stres sistemlerinde değişikliklere yol açan, kronikleştikçe mental sorunların belirginleştiği kademeli bir hastalıktır. İlk dönemlerde haz alma ve dürtüsellik ön planda iken beynin ödül sistemlerinde aşırı etkinleşme görülür. Devamında ise haz almanın azalması ve bağımlı olunmaya başlanan madde ya da davranıştan uzak kalınan anlarda hissedilen şiddetli bir yoksunluk ortaya çıkar. Son olarak da zihnin sürekli bağımlı olunan madde ya da davranışlarla meşgul olmaya başladığını görüyoruz. Alkol bağımlılığında ya da bazı maddelerin bağımlılıklarında bu yoksunluk dönemlerinin ölüme kadar gidebilecek komplikasyonları oluşabilir. Bu nedenle bağımlılıktan kurtulmak isteyen kişilerin mutlaka profesyonel bir yardım alması gerekiyor.

İnsanlara ve ilişki döngülerine de bağımlılık gelişebilir!

Bağımlılık hakkında pek çok şey söylenebilir. Hatta biraz ileri gidersek her insanın bir şeye belli ölçüde bağımlı olduğunu söylemek çok da iddialı olmaz. Bağımlılık sadece alkole, maddeye, kumara değil; insanlara, ilişki döngülerine ve mesleğimize karşı da gelişebilir. İnsan, çevresinden ve onun getirdiklerinden tamamen bağımsız bir canlı değildir. Ancak burada önemli olan şey, kişinin verimli, üretken bir yaşam sürebilmesi ve günlük hayatın sıradanlığından keyif alabilmesidir. Bağımlılık, kişiyi bu noktadan ileri götürdüğünde bir hastalık haline gelir.



Bağımlılık, beynin ödül, ceza ve stres sistemlerinde değişikliklere yol açarak kronikleşen kademeli bir hastalıktır.

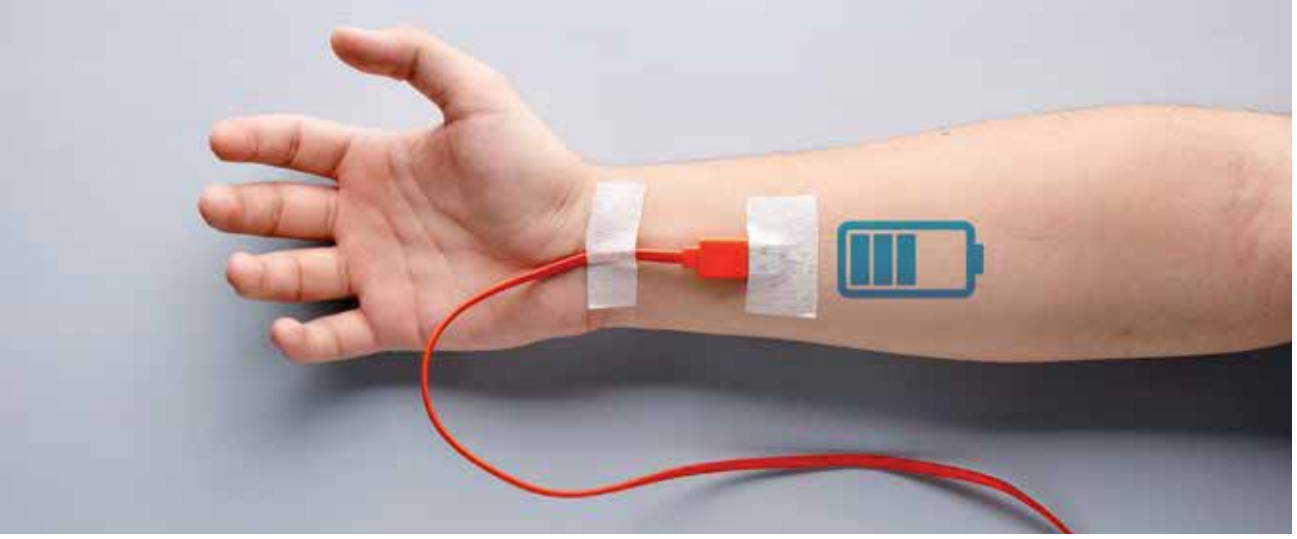
Addiction is a progressively chronic disease that results in changes in the brain's reward, punishment, and stress systems.

addictions in society. The acceleration of daily life, exposure to more and more auditory and visual stimuli, and easier access to alcohol and drugs are among the most prominent ones.

Addiction is a chronic disease that follows a recurring cycle and results in changes in the brain's reward, punishment, and stress systems, becoming increasingly marked with mental issues as it progresses. In the early stages, there is a predominance of pleasure and impulsiveness, with excessive activation of the brain's reward systems. Subsequently, there is a severe withdrawal experienced when not engaging in the substance or behavior that one has become addicted to, with a decrease in pleasure. Finally, the mind is continuously occupied with the addictive substance or behaviors. In cases of alcohol addiction or certain substance addictions, these withdrawal periods can lead to medical complications that can even result in death. Therefore, individuals who wish to overcome addiction should seek professional help.

Addiction Can Also Develop to People and Relationship Patterns!

Many things can be said about addiction. In fact, it wouldn't be too bold to say that every individual is to some extent addicted to something. Addiction can not only develop to alcohol, drugs, or gambling but also to people, relationship patterns, and our profession. Humans are not entirely independent of their surroundings and what they bring. However, what matters here is an individual's ability to lead a productive life and derive enjoyment from the ordinariness of daily life. When addiction takes a person beyond this point, it becomes a disease.



Tedavide bilinmesi gereken önemli ayrıntılar neler?

Bağımlılık tedavisi, diğer psikiyatrik hastalıkların tedavilerinden kısmen farklılık gösterir. Bipolar bozukluk veya şizofreni gibi hastalıkların alevlenme dönemleri, psikiyatri servislerinde uygulanan yatılı tedaviler ve düzenli ilaç kullanımı ile kontrol altında tutulabilir. Bağımlılıkta ise bu önlemler tek başına yeterli olmayabilir. Çünkü bağımlılık tedavisinde belirleyici olan, kişinin bağımlılıktan kurtulma motivasyonudur. Bu durum bir bakıma tedavi sürecini zorlaştırırken diğer yandan kişinin aktif katılım göstermesi durumunda, doğru zamanda ve doğru şekilde uygulanan tedavilerin başarıya ulaşma şansını da artırır.

Bu süreçte önemli noktalardan biri de tedavi hedefinin en baştan kişiye uygun şekilde planlanması ve bağımlılık hakkında yeteri kadar bilgilendirilmesidir. Kişilerin, yakınlarının zoruyla tedaviye başvurmaları, bağımlılığın inkarı ya da tamamen kurtulmak yerine azaltmak gibi hedefler, tedavinin başarı şansını ciddi oranda düşürür. Bu nedenle, tedavinin başlangıcında ilaç kullanımı ya da yatılı tedavi kararı da kişinin kendisiyle beraber verilmelidir. Kişiye istemediği bir tedaviyi uygulamaya çalışmak, uzun vadede neredeyse hiçbir zaman başarıyla sonuçlanmaz.

Important Details to Know About Treatment

The treatment of addiction differs to some extent from the treatment of other psychiatric disorders. The exacerbation periods of diseases such as bipolar disorder or schizophrenia can be controlled through inpatient treatments and regular medication use in psychiatric services. However, in the case of addiction, these measures may not be sufficient on their own. This is because the decisive factor in addiction treatment is the individual's motivation to break free from addiction. This situation, in a sense, makes the treatment process more challenging but, on the other hand, increases the chances of success when the individual actively participates in the right treatments at the right time.

One of the important points in this process is that the treatment goal should be planned in a way that is suitable for the individual from the beginning, and the individual should be sufficiently informed about addiction. Compelling individuals or applying treatment against their will, denial of addiction, or setting goals other than complete recovery all significantly reduce the success of treatment. Therefore, the decision to use medication or undergo residential treatment should be made in collaboration with the individual from the beginning. Attempting to apply unwanted treatment to an individual almost never leads to success in the long run.

Changing Habits After the Initial Stage of Treatment

It is important to remember that once addiction develops, it becomes a chronic process. Staying away from the substance or behavior one is addicted to for a while in the early stages of treatment does not indicate that the problem has been completely resolved. Furthermore, addiction treatment cannot be solved solely through

Tedavinin ilk aşaması biterken kişi alışkanlıklarını değiştirmeli!

Bağımlılığın, bir kez geliştikten sonra kronik bir süreç haline geldiğini de unutmamak gerekir. Tedavinin erken dönemlerinde bağımlı olunan madde ya da davranıştan bir süre uzak kalmak, sorunun tam olarak çözüldüğünü göstermez. Ayrıca, bağımlılık tedavisi sadece yatılı tedavi ya da ilaç kullanımı ile çözülebilecek bir şey de değildir. Kişi, ailesi, sosyal çevresi, profesyonel destek, psikososyal destek sağlayacak organizasyonların beraber çalışması hatta politika yapıcıların önleyici ve uzun süreli psikososyal destek sağlayacak önlemler alması gerekir. Örneğin, yatılı serviste kalarak bir süre ilaç tedavisi gören madde bağımlısı bir kişinin, taburcu olup aynı sosyal ortama döndükten bir süre sonra madde kullanımının tekrar başlaması sık rastlanılan bir durumdur.

Bu durumun, toplumsal yönlendirmelerin yanı sıra sinir sistemi hücreleriyle ilgili (nörobiyolojik) bir açıklaması da vardır. 'Yönlendirici güdü' olarak tanımladığımız bir mekanizma sonucunda, kişinin madde kullandığı ortam, beraber madde kullandığı kişiler, madde kullandığı sıradaki çevresel uyaranlar ile madde kullanmanın getirdiği beyindeki nörokimyasal aktivasyondaki artış birbiriyle eşleşir. Yani, kişinin benzer anımsatıcı uyaranlarla karşılaşması madde kullanma niyeti olmasa bile kişide o maddeye karşı yeniden istek oluşturabilir. Bu nedenle kişiye, tedavinin ilk aşaması biterken eski yaşantısına geri dönmeden önce, günlük alışkanlıklarını değiştirebileceği imkanlar sunmak son derece önemlidir. Bu durum belki de tedavinin en zorlu aşamalarından biridir. Çünkü, madde kullanan kişilerin beyinlerindeki ödül-ceza algılarının bozulması sıradan aktivitelerden keyif almalarını zorlaştırabilir. Bu kişilerin yeni aktivitelerle karşı motivasyonunu sürdürmesi için sosyal ve ekonomik koşulların oluşturularak kişinin desteklenmesi gerekir.

Tedavinin başlangıcında ilaç kullanımı ya da yatılı tedavi kararı da kişinin kendisiyle beraber verilmelidir.

At the beginning of treatment, the decision to use medication or undergo residential treatment should be made in collaboration with the individual.



residential treatment or medication use. The individual, their family, social environment, professional support, and organizations that provide psychosocial support must work together. For example, it is a common occurrence for a drug addict who stays in an inpatient facility, receives medication treatment for a while, and is discharged to return to the same social environment and relapse after some time.

There is also a neurobiological explanation alongside societal influences. Through a mechanism we describe as a 'cue trigger' the environment where the individual uses the substance, the people they use it with, and the environmental stimuli they experience during substance use become associated with the heightened brain reward sensations that the substance provides. This means that encountering similar cues can rekindle a desire for the substance, even if the individual has no intention of using it. Therefore, it is crucial to provide individuals with opportunities to change their daily habits before returning to their old way of life when the initial stage of treatment is completed. This is perhaps one of the most challenging stages of treatment because the alteration of reward-punishment perceptions in the brains of substance users can make it difficult for them to derive pleasure from ordinary activities. To maintain motivation for new activities, social and economic conditions must be created, and individuals must be supported.

No Stigmatization by Society, Social Support Should Be Provided...

The difficulties of overcoming addiction are not the only challenges; the problems brought about by the stigmatization of individuals who

Bağımlılık sadece alkole, maddeye, kumara değil; insanlara, ilişki döngülerine ve mesleğimize karşı da gelişebilir.

Addiction can not only develop to alcohol, drugs, or gambling but also to people, relationship patterns, and our work.

Toplum tarafından damgalanmamalı, sosyal destek verilmeli...

Bağımlılıktan kurtulmanın zorlukları kadar, tedavi sonrasında bu kişilerin toplum tarafından damgalanmasının getirdiği zorluklar da kalıcı bir tedaviyi zorlaştıran önemli unsurlardır. Yapılan birçok çalışma, bağımlılık öyküsü olan kişilerin daha zor iş bulduklarını, sağlık hizmetlerine ulaşmakta zorlandıklarını ve toplumsal hayatın içine dahil olamadıklarını gösteriyor. Buna karşın bağımlılıktan kurtulma konusunda ciddi olan ve tedavi sürecini başarıyla sürdüren kişilerin, toplum için son derece yararlı ve üretken kişiler haline gelebildiği de ortadadır. Bu nedenle, ABD’de yaygın ve etkin olarak sürdürülen destek gruplarında olduğu gibi, bağımlılık sorunu yaşayan kişilere etkili bir sosyal destek sağlanmalıdır!

have overcome addiction by society after treatment are also significant obstacles to achieving lasting treatment. Numerous studies show that individuals with a history of addiction have a harder time finding employment, accessing healthcare services, and integrating into society. Conversely, individuals who have successfully undergone addiction treatment can become extremely beneficial and productive members of society. Therefore, as is widely and effectively practiced in the United States, effective social support should be provided to individuals with addiction problems!

Bağımlılık tedavisinde en önemli unsur, kişinin bağımlılıktan kurtulma isteğiyle ilgili motivasyonudur.

The most crucial factor in addiction treatment is the individual's motivation to break free from addiction.



CARAMEL

Chocolate



Premium Belçika Çikolatası



☎ 0392 330 26 26

☎ 0539 110 26 26 - 0533 825 76 75

📍 Şht.Gzt. Hasan Tahsin Caddesi Hacı Ali Apt.Blok D1-2

Kermiya - Ortaköy / Lefkoşa

📱 CaramelCyprus 📷 caramelchocolate_cyprus



Doç. Dr. / Asst. Prof. Dr. Hatice Kemal Günsel
Kardiyoloji / Cardiology
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi /
Near East University Hospital



Kalbe Bakmak: Kardiyak MR Taking Care of the Heart: Cardiac MRI

KARDİYAK MR, SAĞLADIĞI YÜKSEK GÖRÜNTÜ KALİTESİ İLE PEK ÇOK KALP VE DAMAR HASTALIĞININ TEŞHİS, TEDAVİ VE TEDAVİ SONRASI PLANLANMASINDA NOKTA ATIŞI KARARLAR ALINMASINI SAĞLAYAN EN ÖNEMLİ YOL GÖSTERİCİLERDEN BİRİ OLARAK ÖNE ÇIKIYOR.

CARDIAC MRI STANDS OUT AS ONE OF THE MOST IMPORTANT GUIDING TOOLS FOR MAKING PRECISE DECISIONS IN THE DIAGNOSIS, TREATMENT, AND POST-TREATMENT PLANNING OF MANY HEART AND VASCULAR DISEASES, THANKS TO ITS HIGH-QUALITY IMAGING.

Radyo dalgaları, manyetik alan ve bilgisayar kullanılarak kalbin detaylı görüntülerinin alınmasını sağlayan ileri düzey bir kardiyovasküler görüntüleme yöntemi olan kardiyak MR, sağladığı yüksek görüntü kalitesi ile pek çok kalp ve damar hastalığının teşhis, tedavi ve tedavi sonrası planlanmasında yol gösterici olarak büyük bir fark yaratıyor.

Using radio waves, magnetic fields, and computers, cardiac MRI is an advanced cardiovascular imaging method that provides detailed images of the heart, offering essential guidance in the diagnosis, treatment, and post-treatment planning of various heart and vascular diseases due to its high image quality. This method provides detailed information for

Yöntem, kalp yetersizliği başta olmak üzere, perikard (kalp zarı), doğumsal kalp hastalıkları, kalp kapakçığı ve kalbi besleyen damarların hastalıklarının teşhisine, ayrıca kalp hastalıklarına bağlı anatomik yapıda meydana gelen hasarların saptanmasına yönelik detaylı bilgiler sağlıyor. Kalp yetersizliği derecesi, odacık ve kapaklarda yarattığı değişiklikler, kalp yetersizliğinin geri dönüşümlü olup olmaması konularında ileri düzey bilgi sağlayan kardiyak MR, aort hastalıkları ve koroner arter hastalığında kalp kasının etkilenme derecesi ve oksijenlenme bozukluğu olup olmadığını belirlemek için de yol gösteriyor.

Diğer yandan onkolojik ve romatolojik hastalıklar da kalbi olumsuz etkileyebiliyor. Bu hastalıklara bağlı olduğu tespit edilen kalp yetersizliğinde tedavi protokolleri de tamamen değişebiliyor. Bu nedenle Kardiyak MR, yetersizliğin nedeninin tespiti ve doğru tedavinin planlanmasında hayati rol oynuyor.

Ayrıca çarpıntı, bayılma, baş dönmesi, ritim bozukluğu olan hastalarda, buna neden olabilecek bir odak veya anatomik, hemodinamik sebep olup olmadığının araştırılmasında kullanılabilir. Ekokardiyografi ile görüntü kalitesi kötü olan ve tanı konulamayan hastalarda ayrıntılı bilgi vermesi açısından da son derece önemli.

Kardiyak MR, sağladığı yüksek görüntü kalitesi ve radyasyonsuz işlem özelliği sayesinde erişkin, çocuk, hatta gebelerde de uygulanabilen son derece etkili ve güvenli bir yol olarak kabul görüyor.

Nasıl uygulanıyor?

Uygulama ve sonuçların değerlendirilebilmesi aşamalarında uzmanlık gerektiren kardiyak MR öncesinde, hastanın geçmiş öyküsü, mevcut şikayetleri ve kullandığı ilaçlar öncelikle değerlendirilmelidir. Kronik böbrek yetmezliği, ilaç alerjisi, kalp pili veya vücudunda herhangi bir metalik obje olup olmadığı ve gebelik durumu mutlaka sorgulanmalıdır. Değerlendirilmesi planlanan patolojiye göre çekim protokolleri de değişmektedir. Bu nedenle ekokardiyografik değerlendirme yapılması veya hastayı yönlendiren hekimden ayrıntılı bilgi alınması hastanın hazırlık sürecini kısaltacaktır. İlaçlı çekimlerde alerjik bir durum olursa hastanın bulantı-kusması ve aspire etme riskini minimuma indirmek için 4-5 saatlik açlık gerekir.

Kalbin kanlanması değerlendirildiği perfüzyon MR çekimlerinde ise açlık yanında mutlaka hastanın son 24 saat içerisinde kafein almaması önemlidir.

diagnosing diseases of the heart, including heart failure, pericardium, congenital heart diseases, heart valves, and diseases affecting the heart's blood vessels. Cardiac MRI also helps evaluate the degree of heart failure, changes in chambers and valves, reversibility of heart failure, and provides advanced information on the extent of heart muscle damage and oxygen deficiency in coronary artery disease.

Furthermore, oncological and rheumatological diseases can negatively affect the heart. The treatment protocols for heart failure related to these diseases can change dramatically. Therefore, cardiac MRI plays a vital role in identifying the cause of heart failure and planning the appropriate treatment.

In addition, for patients with palpitations, fainting, dizziness, or rhythm disorders, cardiac MRI can be used to investigate whether there is a focal or anatomical and hemodynamic causes responsible for these issues. It is also crucial for providing detailed information in cases where echocardiography provides poor image quality and a diagnosis cannot be made.

Cardiac MRI is recognized as a highly effective and safe method that can be applied to adults, children, and even pregnant women, thanks to its high image quality and non-radiation process.

How is it performed?

In the stages of application and evaluation expertise is required. Before cardiac MRI, the patient's medical history, current complaints, and medications are evaluated. It is essential to inquire about chronic kidney disease, drug allergies, the presence of a pacemaker, any metallic objects in the body, and pregnancy. The choice of imaging protocols may vary depending on the pathology to be evaluated. Therefore, conducting an echocardiographic evaluation or obtaining detailed information from the referring physician can shorten the patient's preparation process. In cases of contrast imaging, the patient should fast for 4-5 hours to minimize the risk of nausea or vomiting during the procedure. In perfusion MRI to evaluate hearts' perfusion, in addition to fasting, it is essential that the patient has not consumed caffeine within the last 24 hours. If caffeine is consumed imaging should be postponed as it will affect the result.



Hastanın kafein alması sonucun yanlış değerlendirilmesine yol açacağından çekim yapılması uygun değildir. Hastaya ilaç uygulanarak çekim yapılacak ise öncelikle damar yolu açılır. Sadece anatomi yani kalbin yapısının, kapakların ve kalp ilişkili büyük damarların değerlendirileceği çekimlerde ise damar yolu açılmasına gerek yoktur.

Hasta, konforlu olacak şekilde, bir tüneli andıran MR cihazına yerleştirilir. Klostrofobik, yani kapalı alan korkusu olan kişilerde cihazın kapalı olması sorun oluşturabilir. Göğüs üzerine EKG bantları yerleştirilir ve çekim esnasında atım hızı kayıt altına alınır. Dışarıdan hastaya ses komutları ile nefes alıp vermesi söylenir. Her bir nefes tutma süresi genellikle 10 veya 20 saniye kadar sürebilir. İşlem sırasında hastanın nefes alıp verme komutlarına uyması ve hiç hareket etmemesi, görüntü kalitesi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle hasta ile öncesinde denemeler yapıp, bu kısmı doğru yaptığından emin olmak önemlidir. Çekim yaklaşık 50-60 dakika sürer ve herhangi bir ağrı, acı söz konusu değildir. Sonrasında da görüntüler detaylı olarak analiz edilerek hastalara raporları yaklaşık 1 hafta içerisinde teslim edilir.

Doktor tarafından aksi belirtilmedikçe kullanılan ilaçlar incelemenin yapılacağı güne kadar kullanılmaya devam edilebilir. Kalple ilgili daha önceden yapılmış tüm inceleme sonuçları ve raporları da işleme gelmeden önce getirmek hastanın daha bütüncül incelenmesi açısından fayda sağlayacaktır.

If the patient is to undergo imaging with the administration of medication, an intravenous line is established. In the case of imaging focusing solely on anatomy, including the evaluation of the heart's structure, valves, and related major vessels, there is no need to establish an intravenous line. The patient is positioned comfortably within an MRI machine, which can resemble a tunnel. Claustrophobic individuals, who fear enclosed spaces, may have trouble with the machine's enclosed design. ECG electrodes are placed on the chest, and the patient's heart rate is recorded during imaging. The patient is instructed to breathe in and out with voice commands from outside. Each breath-holding interval typically lasts for about 10 to 20 seconds. The patient's compliance with breathing instructions and minimal movement during the procedure is crucial for image quality. Therefore, it's important to practice with the patient beforehand to ensure they perform this part correctly. The imaging process takes approximately 50-60 minutes, and it is painless. Following the procedure, the images are analyzed in detail, and the reports are usually delivered to patients within approximately one week.

Patients can generally continue to use their prescribed medications until the day

Hangi hastalarda uygulanmamalıdır?

Çekime en sık engel olan durumlardan biri, kapalı alan korkusu yani klostorofobidir. MR cihazının kapalı bir tünel şeklinde olmasından dolayı bu kişiler cihaz içerisinde kalamayabilir. Çekim esnasında nefes alıp verme komutlarına uymak da büyük önem taşıdığı için sedasyon, yani rahatlatmak amacıyla ilaç vererek çekim yapılması uygun değildir.

Böbrek yetmezliği olan hastalarda ilaçlı çekim yapılacak ise mutlaka öncesinde kan düzeyleri incelenmelidir. Kronik böbrek yetmezliğine bağlı hemodiyaliz uygulanan hastalarda ise çekim güvenli bir şekilde yapılabilir ve ardından hastanın hemodiyalize alınması planlanabilir.

Hastanın vücudunun herhangi bir yerinde metal protez ya da MR ile uyumsuz bir pil varsa çekim yapılması önerilmez. Kalp pillerinin MR çekimine uyumlu olması halinde, çekim öncesi ve sonrası pil ayarı yapılarak rahatlıkla çekim gerçekleştirilebilir. Yeni nesil protez kapaklar da MR çekimlerine uyumludur. Kalp damarlarında stent olması çekime engel olmaz. İşleme karar vermeden önce hastaya protez kapağı, pili ya da vücudunda başka herhangi bir bölgede metal protez olup olmadığı mutlaka sorulmalıdır. Piercing gibi metallerin de çıkarılması gerekir.

Kardiyak MR çekiminde uygulanan ilaçlar ve güvenirliliği

Kardiyak MR, çekilirken bazı hastalara kontrast madde (gadolinium) veriliyor. Geç ya da erken gadolinium tutulumu adı verilen durumlar takip edilir. Erken tutulumda kalbin içinde herhangi bir pıhtı ya da mikrovasküler obstrüksiyon adı verilen sorun olup olmadığına bakılır. Geç gadolinium fazında ise kalbin miyokard adı verilen kas dokusu içerisinde bir bağ dokusu değişikliği olup olmadığını görmek için kontrast verilmesi şarttır. Kontrast madde verilmezse kalp kasındaki bağ doku değişimi, ölü kalp hücrelerinin lokalizasyonunu ya da miktarının görülmesi mümkün olmamaktadır.

Eğer hastanın böbrek fonksiyonları bozursa öncesinde değerlendirme yapılarak buna yönelik bazı önlemler alınır. Böbrek sorunları olanların kardiyak MR öncesi mutlaka hekime bunu bildirmesi gerekir. Kardiyak MR öncesi rutin olarak kreatinin değerine bakılmaktadır.

of the examination unless otherwise instructed by the doctor. All prior examination results and reports related to the heart should be brought before the imaging to enable a comprehensive evaluation.

Who should not undergo Cardiac MRI?

One of the most common conditions that can be an obstacle during imaging is claustrophobia, the fear of enclosed spaces, as the MRI machine is in the form of a closed tunnel. These individuals may not tolerate being inside the machine. Since it is essential to follow breathing instructions during the imaging, sedation, the administration of medication for relaxation, is not suitable. If medication is to be used during the imaging, an intravenous line should be established in advance. If the patient has any metallic prostheses anywhere on their body that are incompatible with MRI, imaging is not recommended. In cases where cardiac pacemakers are compatible with MRI, the pacemaker settings can be adjusted before and after the imaging, allowing the procedure to be performed safely. New-generation prosthetic heart valves are also compatible with MRI. The presence of stents in the coronary arteries does not pose an obstacle to imaging. Before making a decision to proceed with the procedure, it is imperative to ask the patient if they have a prosthetic valve, pacemaker, or any other metallic prostheses on their body. Metals such as piercings should also be removed.

Safety and security of the medication used in MRI

Contrast agents are given to some patients during Cardiac MRI. The process helps monitor conditions known as late or early gadolinium uptake. Early uptake is observed to check for any clots or microvascular obstructions within the heart. Late gadolinium phases are essential for seeing if there have been any changes in connective tissue within the heart's muscle tissue, referred to as myocardium. Without contrast agents, it is not possible to see changes in connective tissue within the heart muscle, locate the position or quantity of dead heart cells.

If the patient has impaired kidney function, their levels should be evaluated in advance. For patients with kidney problems, it is essential to report this to the doctor before Cardiac MRI. Prior to Cardiac MRI, the creatinine value is routinely checked. While the risk of developing an allergic reaction to contrast agents is rare, should this occur, the procedure is quickly stopped, and necessary interventions are made. Aside from these considerations, Cardiac MRI has no side effects.

Can Cardiac MRI be performed routinely?

Cardiac MRI is an advanced evaluation method.

Kontrast maddeye karşı alerjik reaksiyon gelişmesi nadir de olsa mümkündür. Böyle bir durumda hızlıca hastanın çekimi sonlandırılarak gerekli müdahale yapılmaktadır. Bunlar dışında kardiyak MR çekiminin hiçbir yan etkisi bulunmamaktadır.

Kardiyak MR rutin olarak çekilebilir mi?

Kardiyak MR görüntüleme ileri bir değerlendirme yöntemi olup eğer hastada herhangi bir endikasyon yoksa rutin olarak çekim yapılmasına gerek yoktur. Ancak hastanın kalp yetersizliği, kapak hastalığı, doğumsal kalp hastalığı, aort genişlemesi gibi takip gerektiren bir hastalığı varsa, bu hastaların kardiyak MR ile takibi ve değerlendirilmesi önerilebilir. Özellikle aort genişlemesi olan ve 1-2 yılda bir yakın takip gereken hastalarda, takibin bilgisayarlı tomografi yerine kardiyak MR ile yapılması radyasyon maruziyetini ortadan kaldırması açısından faydalıdır. Yine kalp kasının etkilenmesiyle oluşan miyokardit durumunda hastalığın iyileşmesi, iyileşirken kalan sekelin değerlendirilmesi için 3-6 ay sonra takip çalışmaları önerilmektedir.

Kardiyak MR uygulamasında, sağlık merkezinin donanımı kadar işlemi uygulayacak uzmanın eğitimi de büyük bir önem taşıyor. Bu, bileşimi ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde sadece Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi karşılıyor.

If a patient has no indication, there is no need for routine imaging. However, if a patient has a condition that requires monitoring, such as heart failure, valvular disease, congenital heart disease, or aortic enlargement, cardiac MRI may be recommended. In patients with aortic enlargement, who need close follow-up every 1-2 years, using Cardiac MRI for monitoring, instead of a computerized tomography, can eliminate radiation exposure. For myocarditis patients (inflammation of the heart muscle), follow-up studies 3-6 months after treatment are recommended for evaluating recovery and any remaining damage.

Cardiac MRI not only has diagnostic value but also plays a crucial role in the follow-up of patients with heart diseases. The performance and interpretation of Cardiac MRI are as essential as the quality of the health center's equipment. In North Cyprus, the only center providing this service is Near East University Hospital.

Kardiyak MR avantajları:

- Radyasyon maruziyeti olmaması önemli özelliğidir.
- Hastaların tanı ve tedavisinde olduğu kadar takip sürecinde de önemli yere sahiptir.
- Ekokardiyografi ve bilgisayarlı tomografiden farklı olarak kalpte doku düzeyinde değerlendirmeye olanak sağlar. Kalp yetersizliği olan hastalarda sürecin geri dönüşümlü olup olmadığı, nedenin miyokardit denilen kalp kası iltihabına bağlı olup olmadığı veya ailesel özellik gösteren genetik geçişli hastalıklara bağlı olup olmadığı konusunda ayrıntılı bilgi sağlar.
- Onkoloji hastalarında kullanılan kemoterapilerin bazıları kalp üzerine toksik etkiler gösterebilir. Özellikle geçirelen operasyonlara bağlı ekokardiyografik görüntüleme kalitesi düşük olan hastalarda kardiyak MR görüntüleme sağlanması mümkündür.

Advantages of Cardiac MRI:

- It does not expose patients to radiation, which is a significant advantage.
- It is important for both the diagnosis and the treatment of patients and for monitoring them.
- Unlike echocardiography and computed tomography, it provides an evaluation of the heart's tissue. It offers detailed information about the reversibility of heart failure, whether it is related to myocarditis, which is inflammation of the heart muscle, or any genetic diseases that are characteristic of the family, and any genetic conditions.

- Kalp kası iltihabı (miyokardit) tedavisi sonrası veya kalp krizi sonrası kalıcı bir hasar kalıp kalmadığı da kardiyak MR ile araştırılabilir.
- Hipertrofik kardiyomiyopati denilen genetik geçişli kalp kasının kalınlaşması ile karakterize hastalıkta, hastalık ciddiyetinin değerlendirilmesi, eşlik eden kapak patolojilerinin belirlenmesi ve ayrıca hastalığın progresyonunda kardiyak MR diğer kardiyak görüntüleme yöntemlerine göre büyük avantaj sağlamaktadır. Erken evre hastalık belirlenmesinde ve aile bireylerinin taranmasında ilk tercih edilebilecek görüntüleme yöntemlerindedir.
- Kalp içi pıhtı ve kitlelerin belirlenmesinde, çevre dokulara (perikard) yayılım olup olmadığının ortaya konulmasında kullanılmaktadır.
- Doğumsal kalp hastalığı olan hastalarda ayrıntılı anatomik değerlendirme sağlamaktadır. Kalpte delik (atriyal septaldefekt, ventriküler septaldefekt) bulunan hastalarda hemodinamik değerlendirmeye olanak sağlamaktadır.
- Koroner arter hastalığı olan hastalarda koroner darlıkların kanlanma bozukluğuna yol açması ve yaygınlığı Kardiyak MR perfüzyon görüntüleme ile değerlendirilebilir. Bu sayede darlık olan damara müdahale edilmesinin (stent veya bypass) gerekliliği kararlaştırılabilir. Hemodinamik olarak doku düzeyinde kanlanma bozukluğu yaratmayan darlıklarda gereksiz girişim uygulanmasında kaçınılabilir.
- Ekokardiyografik olarak değerlendirilmesi kısıtlı olan kalbin sağ tarafına bağlı hastalıkların tanısında ve takibinde altın standart görüntüleme yöntemidir.
- In cancer patients receiving chemotherapy, which may be toxic to the heart, Cardiac MRI imaging is possible, especially in patients with low-quality echocardiographic imaging after surgery.
- It can be used to investigate whether there is any permanent damage to the heart after myocarditis treatment or after a heart attack.
- Cardiac MRI is also beneficial for the evaluation of hypertrophic cardiomyopathy, a genetic disease characterized by the thickening of the heart muscle. It helps assess the severity of the disease, detect accompanying valve pathologies, and is an excellent choice for evaluating disease progression.
- It is used to determine the presence of intracardiac clots and masses and to see if they spread to the surrounding tissues (pericardium).
- In patients with congenital heart diseases, it provides detailed anatomical assessment. In patients with heart defects such as atrial septal defects or ventricular septal defects, it allows for hemodynamic evaluation.
- It can assess coronary artery disease and help decide whether intervention (stent or bypass) is necessary in cases of coronary stenosis, which may affect blood supply. It can also prevent unnecessary interventions in cases of stenosis that do not cause disturbances in tissue-level blood supply.
- For heart conditions affecting the right side of the heart, which have limited echocardiographic evaluation, Cardiac MRI is the gold standard imaging method.



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



Kışa uygun beslenin! **Eat right for winter!**

SOĞUK HAVALARDA BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN A, B, C, D VE E VİTAMİNLERİNİ YETERLİ MİKTARDA ALACAĞINIZ GIDALARI TÜKETİN. İŞTE KIŞ AYLARINDA TERCİH ETMENİZ GEREKEN BESİNLER!

TO STRENGTHEN IMMUNITY IN COLD WEATHER, CONSUME FOODS THAT PROVIDE SUFFICIENT AMOUNTS OF VITAMINS A, B, C, D AND E. HERE ARE THE FOODS YOU SHOULD CHOOSE DURING THE WINTER MONTHS!

Havaların soğumasıyla birlikte vücudumuzun enerji ihtiyacı da artıyor. Vücut ısını korumak için sarfedilen enerjiyi karşılayabilmek içinse beslenme şeklini değiştirmemiz gerekiyor. Üstelik, değişen ruh halimiz ve metabolik ihtiyaçlarımız, besin seçimlerimizi de etkilerken kış hastalıklarından korunmak için de beslenmenize dikkat etmemiz gerekiyor.

As the weather gets colder, our bodies require more energy to maintain body temperature. To meet the energy demands for maintaining body warmth, we need to adjust our eating habits. Moreover, changing moods and metabolic needs affect our food choices, and we must pay attention to our nutrition to prevent winter illnesses.

Vitaminlerin mucizesi!

Mevsim geçişlerinde metabolizma hızı değişiyor, bağışıklık sistemi zayıflıyor ve hastalıklara davetiye çıkıyor. Hastalıklardan korunmak için öncelikle vücut direncini arttırmamız yani bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz gerekiyor. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve bağışıklığı güçlendirmek içinse gerekli vitaminlerin yeterli miktarda alınması gerekiyor. Bağışıklığı güçlendiren vitaminler denilince ise akla A, B, C, D ve E vitaminleri geliyor. Bunlara ek olarak; selenyum, çinko, magnezyum gibi mineraller de bağışıklık sistemimiz için son derece önemli bir yere sahip. Yulaf, süt ve süt ürünleri, ay çekirdeği, pirinç, tavuk eti, hindi eti, sardalya, somon gibi besinlerden alabileceğimiz selenyum; antioksidan özelliği sayesinde bağışıklık sistemine katkıda bulunuyor.

Yapılan araştırmalar vücuda yeterli miktarda çinko alınmasının da soğuk algınlığı süresini azaltabileceğini ve enfeksiyon riskini düşürebileceğini gösteriyor. Kırmızı et, kümes hayvanları, kabuklu deniz ürünleri, baklagiller, özellikle yulaf, kinoa olmak üzere tahıllar ve kuru yemişler ise çinko açısından zengin besinler olarak öne çıkıyor.

Bağışıklık sistemi fonksiyonlarını destekleyen ve vücudu enfeksiyonlara karşı daha dirençli hale getiren magnezyum ihtiyacını karşılamak içinse tüketebileceğiniz besinler arasında yeşil yapraklı sebzeler, fındık ve tohumlar, tam tahıllar, muz, avokado ve koyu çikolata yer alıyor. Omega 3 ve Omega 9 yağ asitlerinin tüketimi de bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardım ediyor. Semizotu, badem ezmesi ve zeytin gibi besinlerde Omega 9; deniz ürünlerinin hepsinde ise Omega 3 yer alıyor.

The miracle of vitamins!

With the changing seasons, metabolism fluctuates, the immune system weakens, and it becomes more vulnerable to diseases. To prevent illnesses, the first step is to boost your body's resilience and strengthen your immune system. When it comes to vitamins that enhance the immune system, we think of vitamins A, B, C, D, and E. In addition to these vitamins, minerals like selenium, zinc, and magnesium play a crucial role in the immune system. Selenium can be obtained from foods such as oats, milk and dairy products, sunflower seeds, rice, chicken, turkey, sardines, and salmon, and it contributes to the immune system due to its antioxidant properties.

Research indicates that consuming an adequate amount of zinc in your diet can reduce the duration of colds and decrease the risk of infection. Foods rich in zinc include red meat, poultry, shellfish, legumes, especially oats and quinoa, and various grains and nuts.

Meeting the magnesium needs that support immune system functions and make the body more resistant to infections involves consuming foods such as green leafy vegetables, nuts, seeds, whole grains, bananas, avocados, and dark chocolate. The consumption of Omega 3 and Omega 9 fatty acids also contributes to strengthening the immune system. Omega 9 can be found in foods such as purslane and almond butter, while Omega 3 is present in all types of seafood.



Probiyotik besinler ile sebze ve meyve tüketimini arttırın!

Unutmayın; sağlıklı bağırsak sağlıklı insan anlamına gelir! Bu yüzden işe, en başta yeme içme düzeninizi kontrol altına alarak başlayın ve probiyotik içeriği yüksek olan besinlere yönelin. Çünkü probiyotiklerde yer alan kültürler, bağırsak sağlığını koruyor. Bu nedenle; bol bol kefir, yoğurt, turşu, lahana turşusu ve kombuça gibi probiyotik besinleri tüketmeye çalışın.

Sağlıklı beslenmenin en önemli parçalarından biri de sebze ve meyve tüketimi. Günde en az beş porsiyon tüketilmesi gereken sebze ve meyve, bağışıklık sisteminizi güçlendirip sağlığınıza korumaya yardımcı oluyor. Ayva, elma, mandalina, nar, portakal, kivi, greyfurt, trabzon hurması, kestane ve armut kış meyveleri arasında yer alırken; havuç, lahana, bal kabağı, ıspanak, karnabahar, kereviz ve pırasa ise kış sebzeleri olarak listelenebiliyor.

Yeterli , dengeli beslenin ve yemeklerinizde baharatlara yer verin!

Kış ayları ile içimizi ısıtan çorbalar ve doyurucu, besleyici yemeklere geçmenin zamanı da gelmiş oluyor. Yemeklerinize veya çorbalarınıza zerdeçal, zencefil, sarımsak ve kırmızı biber gibi soğuk algınlığı ve gribi önlemeye yardımcı olabilecek anti-inflamatuar özellikleri olan baharatları eklemeyi unutmayın. Baharatları diyetinize dahil etmek; aşırı şekere ve tuza gerek duymadan yemeklerinizi tatlandırmanıza yardımcı olurken, genel sağlığınızı da arttırıyor. Diyetinize bu baharatlardan önemli miktarda eklemeden önce doktorunuza başvurmayı ihmal etmeyin.

Karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineralleri günlük beslenme programınızda yeterli ve dengeli bir şekilde almaya özen gösterin. Yeterli vitamin ve minerali almak için özellikle besin çeşitliliğine önem verin. Bunların yanı sıra, yemeklerinizi kızartma yerine ızgara, haşlama, buğulama ve fırında pişirilmiş olarak tercih etmelisiniz.

Sofranızdaki zerdeçal, zencefil, sarımsak ve kırmızı biber size dost.

Turmeric, ginger, garlic, and red pepper in your meals are your friends.



Yapılan araştırmalar vücuda yeterli miktarda çinko alınmasının da soğuk algınlığı süresini azaltabileceğini ve enfeksiyon riskini düşürebileceğini gösteriyor.

Research suggests that consuming a sufficient amount of zinc can reduce the duration of colds and lower the risk of infection.

Increase your intake of probiotic foods and vegetables and fruits!

Remember that a healthy gut means a healthy person! Therefore, start by managing your eating habits and focusing on foods with a high probiotic content. Probiotics containing cultures help maintain intestinal health. Therefore, try to consume probiotic foods like kefir, yogurt, pickles, sauerkraut, and kombucha as much as possible.

One of the most crucial aspects of healthy eating is the consumption of vegetables and fruits. Consuming at least five portions of vegetables and fruits per day strengthens your immune system and contributes to maintaining your health. Among winter fruits, you can find quince, apple, mandarin, pomegranate, orange, kiwi, grapefruit, medlar, chestnut, and pear. Winter vegetables include carrots, cabbage, pumpkin, spinach, cauliflower, celery, and leeks, among others.

Eat a balanced diet and incorporate spices into your meals!

The winter months are the perfect time for comforting soups and nutritious, filling meals. When preparing your meals or soups, don't forget

Bol su için, stresten uzak durun, spor yapın !

Kış aylarında daha az terlediğimizden sıvı alımımız, genelde yaz aylarına göre daha az oluyor. Ancak vücudun sıvı ihtiyacının kışın da düzenli su tüketimi ile karşılanması gerekiyor. Bir diğer yandan havalar soğuyunca vücut, ısınısını dengelemek için yağ depolamaya çalışıyor. Bu yüzden kilo alımını engellemek için bu süreçte fiziksel aktivite aksatılmamalı hatta artırılmalıdır. Yeterli uyku alımına özen gösterin. Çünkü uyurken salgılanan sitokin, bağışıklık sistemini düzenleyerek vücudun enfeksiyonla savaşmasına yardımcı olan bir tür proteindir.

Stres ve yorgunlukta yine başlı başına bağışıklık sistemini zayıflatarak; daha sık soğuk algınlığı yaşamınıza ve enfeksiyonlara yol açabiliyor. Üstelik stres ve uyku yoksunluğu kilo alımına da neden olabiliyor.



Mevsim geçişleri, hem bedenimizi hem de ruhumuzu etkiliyor.

Seasonal changes affect both your body and soul.

to add spices like turmeric, ginger, garlic, and red pepper, which have anti-inflammatory properties that can help prevent colds and the flu. Incorporating these spices into your diet not only enhances the flavor of your meals without the need for excess sugar and salt but also improves your overall health. Before significantly increasing the use of these spices in your diet, be sure to consult your doctor.

Make sure to have a balanced intake of carbohydrates, fats, proteins, vitamins, and minerals in your daily eating program. Pay particular attention to food diversity to ensure you get the necessary vitamins and minerals. Additionally, choose cooking methods such as grilling, steaming, boiling, and baking over frying to prepare your meals.

Drink plenty of water, avoid stress, and exercise!

In the winter months, we tend to sweat less, which usually results in reduced fluid intake compared to the summer months. However, it's essential to meet the body's fluid needs through regular water consumption. Additionally, as the weather gets colder, the body tries to store fat to regulate its temperature. Therefore, to prevent weight gain, physical activity should not be neglected and may even be increased during this period. Pay attention to getting enough sleep. During sleep, cytokines are released, a type of protein that regulates the immune system, helping the body fight infections.

Stress and fatigue can weaken the immune system, leading to more frequent colds and infections. Moreover, stress and lack of sleep can also lead to weight gain.

Günde en az beş porsiyon meyve tüketin.

Consume at least five portions of fruits daily.

Vitamin Kaynakları!

- A vitamini, bağışıklık sistemini geliştirme, güçlendirmedeki ve iltihap önleyici etkisiyle biliniyor. Enfeksiyonlar ve özellikle solunum yolu enfeksiyonları ile savaşmaya yardımcı oluyor. Hayvansal gıdalar, yumurta ve süt ürünleri; A vitamini yönünden en zengin besinlerdir.
- B vitamini, tüm canlıların yaşamlarına devam edebilmesi için gerekli olan vitaminlerden biridir. Sekiz farklı B vitamini türü bulunuyor. Her birinin metabolizmanın düzenlenmesinde farklı görevleri vardır. Tam tahıllı ürünler, kırmızı et, yumurta, baklagiller, tohumlu ve kabuklu kuruyemişler, yapraklı sebzeler ve meyveler B vitamini deposu olarak biliniyor.
- C vitamini, antioksidan etkisine sahiptir. Bu vitaminin eksikliğinde, bağışıklık sistemi zayıflayabiliyor ve enfeksiyonlara yakalanma riski artabiliyor. Greyfurt, portakal, mandalina, limon gibi turunçgiller, kivi, ıspanak ve kırmızı (kapyra) biber; C vitamin bakımından zengin sebze ve meyvelerdir.
- D vitamini, beyaz kan hücrelerini çoğaltarak çeşitli hastalıklara karşı vücudun savunma sisteminin güçlenmesine yardımcı oluyor. Kırmızı et, yumurta sarısı, yağ oranı yüksek uskumru, somon ve sardalye gibi balıklar, süt, portakal suyu ve kahvaltılık tahıllar; D vitamini yönünden zenginleştirilen besinler arasında yer alıyor.
- E vitamini, enfeksiyonlara karşı direnç gösteren ve güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Bağışıklık sisteminin düzenli işleyişinde büyük bir öneme sahip olan bu vitamin ise, ay çekirdeği, fındık, fıstık, badem ve soya fasulyesi besinlerinden alınabiliyor.

Sources of Vitamins!

- Vitamin A is known for its immune system-boosting and anti-inflammatory effects. It helps fight infections, particularly respiratory infections. Animal foods, eggs, and dairy products are the richest sources of vitamin A.
- B vitamins are essential for the survival of all living beings. There are eight different types of B vitamins, each with different functions in regulating metabolism. Whole grains, red meat, eggs, legumes, nuts, and leafy greens and fruits are known as sources rich in B vitamins.
- Vitamin C acts as an antioxidant. In its absence, the immune system can weaken, and the risk of getting infections may increase. Citrus fruits such as grapefruits, oranges, mandarins, lemons, as well as kiwi, spinach, and red (bell) peppers are vegetables and fruits rich in vitamin C.
- Vitamin D helps increase the number of white blood cells and strengthen the body's defense system against various diseases. Foods enriched with vitamin D include red meat, egg yolks, fatty fish like mackerel, salmon, and sardines, milk, orange juice, and breakfast cereals.
- Vitamin E is a powerful antioxidant known for enhancing resistance against infections. This vitamin can be obtained from foods such as oats, milk and dairy products, sunflower seeds, rice, chicken, turkey, sardines, and salmon.

GÖKLERDEKİ EVİMİZ



FLY KIBRIS
HAVA YOLLARI



11 Yıllık Uykunun Sonu The End of 11 Years of Sleep

11 YILDIR GÜNÜN TAMAMINI UYUYARAK GEÇİREN 72 YAŞINDAKİ ZİLHA GAZİ, YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ YENİBOĞAZIÇI'NDE KONULAN DOĞRU TEŞHİS VE UYGULANAN TEDAVİ İLE İKİ HAFTADA NORMAL YAŞAMINA DÖNDÜ.

ZİLHA GAZİ, A 72-YEAR-OLD WHO HAD SPENT THE LAST 11 YEARS SLEEPING THROUGHOUT THE DAY, RETURNED TO A NORMAL LIFE WITHIN TWO WEEKS THANKS TO THE CORRECT DIAGNOSIS AND TREATMENT AT NEAR EAST UNIVERSITY HOSPITAL IN YENİBOĞAZIÇI.

Zilha Gazi, eşyle birlikte mutlu bir beraberliği olan, kendi halinde yaşayan ve hayattan keyif alan biriydi. Ta ki nedeni belirlenemeyen bir şekilde uykuya esir düşüne kadar. 11 yıl önce baş gösteren ve o günlerde 61 yaşında olan Zilha Gazi, her geçen gün kendini daha yorgun hissediyor, sürekli uyuma isteği duyuyordu. Bir süre sonra sürekli yorgunluk ve uyku hali nedeniyle gözlerini açık tutmakta zorluk çekmeye başladı. Zilha Gazi, günlük rutin ev işlerini yapamaz, özbakımını dahi tek başına sağlayamaz duruma gelmişti.

Zilha Gazi, who had a happy life with her spouse, enjoyed a quiet life and took pleasure in it. That was until she fell into an unexplainable state of sleep. Eleven years ago, at the age of 61, Zilha Gazi began to feel increasingly tired every day, with a constant desire to sleep. After a while, her constant fatigue and drowsiness made

Tüm bu sürecin sonunda tek başına ayağa kalkamayacak duruma gelen Zilha Gazi, desteksiz yürüyemiyordu. Gün geçtikçe durumu daha da ağırlaşan Zilha Gazi'nin artık konuşması da bozulmuş ve söyledikleri zar zor anlaşılır duruma gelmişti. Zilha Gazi, artık sadece uyuyor ve kendini dış dünyaya kapatıyordu.

11 yıl süren bu uyku hali boyunca, yakınları birçok farklı doktor ve hastaneye başvuruyor ancak belirli bir sonuç alamıyordu. Uyku hastalığı, alzheimer, parkinson ve depresyon başta olmak üzere sayısız farklı teşhis ve uygulanan değişik ilaç tedavilerine rağmen bir sonuç alamayan Zilha Gazi ve yakınları artık ümitsizliğe kapılıyordu. Tüm zorluklara ve olumsuz geçen tedavi süreçlerine rağmen ümidini kaybetmeyen bir tek kişi vardı, o da Zilha Gazi'nin hayat arkadaşı Hasan Gazi. Yarım asırı deviren evliliklerinde hiçbir zaman eşini yalnız bırakmayan Hasan Gazi'nin yoğun çabaları, çok sevdiği eşini yeniden hayata döndürdü.

Hasan Gazi; öğrenmeye çok meraklı, kararlı, azimli, engellerden yılmayan kişiliği ile karısının tekrar sağlığına kavuşabilmesi için yıllarca uğraşiyor, araştırıyor ve çareler aramaktan vazgeçmiyordu. Bir gün olsun ümidini kaybetmediğini söyleyen Hasan Gazi, Yakın Doğu Oluşumu'nun Yeniboğaziçi'nde yeni bir hastane açtığını duyarak, farklı bir görüş alabilmek için Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi'nin Nöroloji bölümüne başvurmaya karar veriyor. Ve işte tam bu noktada Zilha Gazi için her şey yeniden başlıyor.

Doğru teşhisi ve uygulanan tedavi ile 11 yıl süren uyku, iki hafta içinde bitti!

Zilha Gazi, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi Nöroloji Anabilim Dalı Uzmanı Dr. Tansel Ünal'ın kontrolünde yeni bir tedavi sürecine başladı. Tüm kontroller sonrasında konulan Parkinson Plus Sendromu teşhisi ve uygulanan tedavi ile Zilha Gazi, iki hafta içinde uyku halinden kurtuldu.

Uzm. Dr. Tansel Ünal'ın uyguladığı tedavi sayesinde hayata adeta yeniden doğan Zilha Gazi,

İnsan ömrü uzadıkça nörodejeneratif hastalıklara yakalanma olasılığı artıyor.

As human lifespans increase, the likelihood of developing neurodegenerative diseases also rises.

it difficult for her to keep her eyes open. Zilha Gazi could no longer perform her daily household tasks and couldn't even take care of herself independently.

As time passed, her condition worsened, and Zilha Gazi could no longer stand up on her own. Her ability to speak deteriorated, and what she said became barely understandable. Zilha Gazi was reduced to simply sleeping and isolating herself from the outside world.

During the 11 years of this sleeping condition, her family sought help from various doctors and hospitals, but they couldn't arrive at a specific diagnosis or find a solution. Despite facing numerous difficulties and undergoing various treatments, including medication for sleep disorders, Alzheimer's, Parkinson's, and depression, they couldn't achieve any results. Zilha Gazi and her family had become hopeless.

The only person who never lost hope was Zilha Gazi's life partner, Hasan Gazi. In their half-century-long marriage, he never left her side and put in years of effort, research, and the relentless search for solutions to restore her health. Hasan Gazi, a person known for his keen interest in learning, determination, resilience, and unwavering nature, persisted in his efforts to help his wife recover. One day, still holding onto hope, he learned that the Near East Organization had opened a new hospital in Yeniboğaziçi, prompting him to seek a different perspective. It was at this point that everything began anew for Zilha Gazi.

With the correct diagnosis and the applied treatment, 11 years of continuous sleep came to an end in just two weeks!

Zilha Gazi embarked on a new treatment process under the supervision of Dr. Tansel Ünal, a specialist in the Department of Neurology at Near East University Hospital Yeniboğaziçi. After all the necessary examinations, a diagnosis of Parkinson-Plus Syndrome was established, and with the treatment administered, Zilha Gazi managed to break free from her long-standing sleep state within two weeks.

Thanks to the treatment provided by Dr. Tansel Ünal, Zilha Gazi, who seemed to be reborn into life, is now leading a completely normal life. She can walk without the need for anyone's support, not even a cane. Zilha Gazi can comfortably manage her household chores and even go for walks with her husband, Hasan Gazi, just like in the old days.

Zilha Gazi'nin 11 yıllık uyku hali Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi'de iki haftalık tedaviyle son buldu.

Zilha Gazi's 11-year-long sleep came to an end with a two-week treatment at Near East University Hospital in Yeniboğaziçi.

artık tamamen normal bir hayat sürüyor. Kimsenin desteğine hatta bastona bile ihtiyaç duymadan yürüeyen Zilha Gazi, kendi ev işlerini rahatlıkla yapabiliyor, eşi Hasan Gazi ile eski günlerdeki gibi yürüyüşe çıkabiliyor.

11 yıl sonra yeniden ailesine ve sevdiklerine yemek hazırlamanın verdiği mutluluğu dile getiren Zilha Gazi, "Yeniden hayata dönmüş gibiyim. Bu mutluluk tarfi edilemez" diyerek tüm Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi ekibine ve Uzm. Dr. Tansel Ünal'a teşekkür ediyor. Eşi Hasan Gazi ise biricik hayat arkadaşının yeniden hayata dönmesi ile minnettarlığını "Mutluluğum sonsuz. Bunca yıl sonra karımın o güzel gözlerini yeniden görebilmemi sağladınız" ifadeleriyle dile getiriyor.

Uzm. Dr. Tansel Ünal: "Doğru tanıda bilgi birikimi ve deneyim hayati önem taşıyor."

Göz kapaklarını açmakta dahi zorlanan Zilha Gazi'nin belirti ve bulgularını dikkatle değerlendirdiğini anlatan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi Nöroloji Anabilim Dalı Uzmanı Dr. Tansel Ünal, "Doğru tanıda bilgi birikimi ve deneyim hayati önem taşıyor. Akabinde uygulanan ilaç tedavisi sayesinde, Zilha Gazi 15 gün gibi kısa bir sürede hayata yeniden gözlerini açtı" dedi.

"Aslında her şey göz önündeydi. Hastanın yakınmalarını dinleyip, muayene bulgularını yorumlayınca, Zilha Hanım'da nörodejeneratif hastalıkların hareket ile ilgili sistemi (ekstrapiramidal sistem) etkileyen grubuna ait 'Parkinson Plus Sendromlarının' bir alt tipinin bulunduğu kanaatine vardım ve bu yönde tedavi uygulamaya başladım" ifadelerini kullanan Uzm. Dr. Tansel Ünal, nörodejeneratif hastalıkların çoğunlukla genetik bazı hazırlayıcı faktörlere bağlı olarak, sinir sisteminin belirli bölümlerinin zaman içerisinde yıpranması sonucu ortaya çıktığını ve çok çeşitli formlarda olabildiğini söyledi.

Expressing the happiness she feels preparing meals for her family and loved ones again after 11 years, Zilha Gazi said, "I feel like I've come back to life. This happiness is indescribable." She expressed her gratitude to the entire Near East University Hospital Yeniboğaziçi team and Dr. Tansel Ünal. Her husband, Hasan Gazi, conveyed his boundless happiness, saying, "My happiness is endless. You have enabled me to see my dear life partner's beautiful eyes again after all these years."

Dr. Tansel Ünal, a specialist in the Department of Neurology at Near East University Hospital Yeniboğaziçi, emphasized the vital importance of knowledge and experience in making the correct diagnosis.

He explained how he carefully assessed the symptoms and findings of Zilha Gazi, even having difficulty opening her eyelids, and said, "Accumulated knowledge and experience are of vital importance in making the correct diagnosis. Subsequently, with the drug treatment applied, Zilha Gazi opened her eyes to life again in a short period, around 15 days."

Dr. Tansel Ünal stated the following when discussing the diagnostic process: "Actually, everything was in plain sight. By listening to the patient's complaints and interpreting the examination findings, I came to the conclusion that Zilha Hanım had a subtype of 'Parkinson Plus Syndromes', the neurodegenerative diseases that affect the motor-related system (extrapyramidal system). Accordingly, I started treatment in this direction." He further explained that neurodegenerative diseases usually result from certain genetic predisposing factors, causing specific parts of the nervous system to deteriorate over time, and they can manifest in various forms.

Dr. Tansel Ünal commented on the diagnostic process, saying, "As human life expectancy increases, we encounter such situations more frequently. While many diseases have clear definitions, there are still more awaiting definition. Although many diseases exhibit common symptoms, when faced with rare symptoms like those of Zilha Hanım's condition, a physician may find themselves in the dark, struggling to find the way. Thanks to my accumulated knowledge and experience, I was able to interpret the symptoms correctly. Fortunately, we were able to restore Zilha Hanım's health."

Uzm. Dr. Tansel Ünal, tanı süreci ile ilgili yaptığı açıklamasında ise şu ifadelere yer verdi: “İnsan ömrü uzadıkça daha sık karşılaştığımız durumlar bunlar. Bir çoğu net olarak tanımlanmış olsa da daha fazlası hala tanımlanmayı bekliyor. Birçok hastalık sık rastlanan belirtilere sahip olsa da, Zilha Hanım’ın rahatsızlığındaki gibi az rastlanan belirtilerle karşı karşıya kalındığında hekim karanlıkta kalıyor, yolunu bulmakta zorlanıyor. Bilgi birikimim ve deneyimlerim sayesinde belirtileri doğru yorumlayabildim. Ne mutlu ki, Zilha Hanım’ı sağlığına kavuşturabildik” ifadelerini kullandı.

Tanı ve tedavi yaklaşımı, hasta özelinde planlanmalı

Zilha Gazi’nin hastaneye başvurduğunda çok sayıda ilaç kullandığını, bu ilaçların kullanımının bir anda durdurulmasının mümkün olmadığını anlatan Uzm. Dr. Tansel Ünal, belli bir düzen ve aralıklarla eski tedavilerden uzaklaşılması için sürecin zamana yayıldığını anlattı.

Aynı zamanda Zilha Gazi için yeni tedavi planı hazırlandığını ve ilaçlarında doz ayarlaması yapıldığını ifade eden Uzm. Dr. Tansel Ünal, her hasta özelinde doğru yaklaşım ve doğru tanının ardından tedavinin ayrıntılı ve titizlikle planlanmasının büyük önem taşıdığını belirtti.

The approach to diagnosis and treatment should be tailored to the individual patient.

Dr. Tansel Ünal, who explained that Zilha Gazi was taking numerous medications when she applied to the hospital and that abruptly discontinuing the use of these drugs was not possible, mentioned that the process was extended over time to gradually move away from the previous treatments. Additionally, he stated that a new treatment plan had been prepared for Zilha Gazi, and adjustments were made to the medication dosages. Dr. Tansel Ünal emphasized the significant importance of a detailed and meticulous treatment plan following the correct approach and diagnosis specific to each patient.





Dr. / Dr. Ersen Ceylan
Pratisyen Hekim / General Practitioner
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Hayata Tutunmak Holding On to Life

TIBBİ ACİL DURUMLAR YA DA CİDDİ SAĞLIK SORUNLARINDA HAYAT KURTARAN TEDAVİLERİN UYGULANDIĞI YERLER OLAN “YOĞUN BAKIM ÜNİTELERİ”, BİRÇOK KİŞİNİN HAYATA YENİDEN TUTUNMASINI SAĞLAYARAK ONLARA YENİ BİR HAYAT SUNUYOR.

INTENSIVE CARE UNITS, WHERE LIFE-SAVING TREATMENTS ARE ADMINISTERED FOR MEDICAL EMERGENCIES OR SERIOUS HEALTH ISSUES, PROVIDE MANY PEOPLE WITH THE CHANCE TO HOLD ON TO LIFE AND OFFER THEM A NEW LEASE ON LIFE.

Tıbbi bakımın en kritik ve hassas noktalarını oluşturan ve hastane içindeki hastane olarak tanımlayabileceğimiz Yoğun Bakım Üniteleri; sağlık kurumlarının vazgeçilmez bir parçası olarak öne çıkıyor.

Yerleşim biçimleri özel olarak tasarlanan yoğun bakım üniteleri; yüksek teknolojiye sahip tıbbi cihazlar ve özel eğitilmiş tıbbi personelle donatılmış kapsamlı bölümlerdir. Bu üniteler, hastaların yaşamsal fonksiyonlarını sıkı bir şekilde izleyen, destekleyen ve gerektiğinde tedavi eden özel tasarlanmış tıbbi alanlardır. Genellikle; ciddi hastalık, travma, cerrahi operasyon sonrası izlem veya özel tedavi gerektiren hastalar bu ünitelerde tedavi altına alınır. Solunum yetmezliği, ağır zatürre, menenjit, kalp krizi, ani gelişen kalp ritmi bozuklukları, koma, şok, ciddi travma ve kazalar, zehirlenmeler ve ameliyat sonrası dönem de en sık yoğun bakım ünitesine yatırılma nedenleri olarak sayılabiliyor. Son son derece nitelikli bir sağlık personeli kadrosu tarafından yönetilen bu ünitelerde; yoğun bakım doktorları, hemşireler, yoğun bakım teknisyenleri ve diğer sağlık profesyonelleri, hastaların sürekli gözetim ve bakımını sağlamak için bir arada çalışır.

Son teknoloji donanımı ve uzman hekim kadrosu ile sağlık hizmetlerinde fark yaratan Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde, Yeni doğan, Kardiyovasküler, Koroner ve Genel Yoğun Bakım alanlarında 4 ayrı yoğun bakım ünitesi yer alıyor. Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yoğun Bakım ve Reanimasyon bölümü modern teknolojik alt yapısıyla, gelişmiş yoğun bakım üniteleri ile hizmet veriyor. Sahip olduğu tüm yoğun bakım üniteleri, hastalara 24 saat boyunca multidisipliner yaklaşımla destek veren teknolojik alt yapı ile tam hizmet sağlıyor.

Bu ünitelerde; hastanın vücut sıcaklığı, nabız, kan basıncı, solunum sayısı gibi hayati değerlerinin anlık ölçülmesini sağlayan monitörler,

Comprising the most critical and sensitive areas of medical care, Intensive Care Units, often referred to as hospitals within hospitals, stand out as an indispensable part of healthcare institutions.

Specially designed layouts in our intensive care units are comprehensive sections equipped with high-tech medical devices and specially trained medical personnel. These units are specialized medical spaces designed to rigorously monitor, support, and, when necessary, treat patients' vital functions. Typically, patients with severe illnesses, trauma, post-surgical monitoring, or requiring special treatment are admitted to these units. Conditions such as respiratory failure, severe pneumonia, meningitis, heart attacks, sudden cardiac arrhythmias, coma, shock, severe trauma, accidents, poisonings, and post-surgical recovery are among the most common reasons for admission to the intensive care unit. In these units, a highly qualified healthcare team, including intensive care physicians, nurses, intensive care technicians, and other healthcare professionals, collaborates to ensure constant supervision and care for patients. With state-of-the-art equipment and a team of expert physicians, Near East University Hospital provides services that make a difference in the field of healthcare. The hospital houses four different intensive care units specializing in Neonatal, Cardiovascular, Coronary, and General Intensive Care. The Intensive Care and Resuscitation Department of Near East University Hospital offers services with a modern technological infrastructure and advanced intensive care units. All these intensive care units provide comprehensive services with a technological infrastructure that offers multidisciplinary support to patients 24/7.

These units offer monitoring and treatment services that include equipment such as monitors for real-time measurements of vital signs like body temperature, pulse, blood

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, hastalara 24 saat boyunca multidisipliner yaklaşımla destek veren teknolojik alt yapı ile hizmet vermeye devam ediyor.

Near East University Hospital continues to provide services with a technological infrastructure, offering multidisciplinary support to patients 24/7.



mekanik solunum cihazları, tam donanımlı ve çok amaçlı hasta yatakları, elektrokardiyografi cihazları, ekokardiyografi ve ultrason cihazları, taşınabilir radyografi cihazları, kan gazı ölçüm cihazları, nabız oksimetre ve oksijen destek üniteleri, temel ve ileri yaşam destek ekipmanları, diyaliz cihazları, kateterizasyon ekipmanları, damardan tedavi verilmesini sağlayan tüm ekipmanlar ve bunların sağladığı takip-tedavi hizmetleri sunuluyor.

Yoğun bakım ünitelerini özel kılan 3 nitelik

Yoğun Bakım, hareketli bir ortamdır. Oradan oraya koşan birçok görevli ve yatan birçok hasta ve onların etrafında çok sayıda kablo, plastik tüpler, serumlar, tıbbi cihazlar... Hastanın kalp atışı, kan basıncı, oksijen saturasyonu, solunum sayısı, vücut ısısı gibi yaşamsal bulgularını gösteren monitörler, gerekli durumlarda yapay solunum desteği vermek için ventilatörler, sıvı ve ilaç vermek için perfüzyörler tıbbi cihazlar en önemlileri arasında yer alıyor.

Yoğun bakım ünitelerini, hastanelerin diğer bölümlerinden ayıran üç temel özellik ise; hasta başına düşen hemşire sayısı, yoğun girişimsel monitorizasyonun varlığı, mekanik ventilasyon, vazopressör ilaçlar, diyaliz gibi mekanik ve farmakolojik yaşam desteklerinin kullanılması oluyor.

pressure, respiratory rate, mechanical ventilators, fully equipped and versatile patient beds, electrocardiography devices, echocardiography and ultrasound devices, portable radiography devices, blood gas measurement devices, pulse oximeters, oxygen support units, basic and advanced life support equipment, dialysis machines, catheterization equipment, and all the equipment required for intravenous treatment, along with the monitoring and treatment services they provide.

Three Characteristics That Set Intensive Care Units Apart

Intensive Care Units are dynamic environments, with many attending staff members, multiple patients, and various cables, plastic tubes, IV drips, and medical devices crisscrossing the area. Monitors displaying vital signs such as the patient's heart rate, blood pressure, oxygen saturation, respiratory rate, body temperature, ventilators for artificial respiration support when needed, infusion pumps for delivering fluids and medication, and other medical devices are among the most crucial elements.

The three key features that distinguish intensive care units from other hospital sections are the number of nurses per patient, the presence of intensive interventional monitoring, and the use of mechanical and pharmacological life support measures such as mechanical ventilation, vasopressor medications, and dialysis.

Hidden Heroes

Hospitals have many hidden heroes who work tirelessly to assist patients and help them recover their health. Intensive care specialists are among these heroes. These professionals earn the title of "intensive care specialist" after completing subspecialty training by expert physicians specializing in one of the fields of anesthesiology and reanimation, internal medicine, general surgery, neurology, infectious diseases, or chest diseases.

Yoğun bakım ünitelerindeki yatak dağılımlarının doğru yapılması hayat kurtarıyor.

Proper distribution of beds in the intensive care units saves lives.

Gizli kahramanlar

Hastanelerde, tedavi süresince hastalara yardım eden ve sağlıklarına kavuşabilmeleri için tüm gücüyle çalışan birçok gizli kahraman var. Yoğun bakım uzmanları da bunların en başında geliyor. Bu kahramanlar; anestezi ve reanimasyon, iç hastalıklar, genel cerrahi, nöroloji, enfeksiyon hastalıkları ve göğüs hastalıkları alanlarından birinde ihtisas yapmış uzman hekimler tarafından alınan yan dal uzmanlık eğitimi sonucunda “yoğun bakım uzmanlığı” ünvanını alıyor.

Sonrasında ise; bu ünitelerde tedavi altında olan hastaların tanı, takip ve tedavi hizmetlerinin yürütülmesinde görev alan yoğun bakım uzmanları; hastaların hayatlarını kurtarmak ve sağlıklarını stabilize edebilmekte son derece önemli bir rol oynuyorlar.

Hangi hastalar yoğun bakım ünitelerinde tedavi ediliyor?

Hastalık veya travma sonucu yaşam fonksiyonları ileri derecede bozulmuş olan veya her an bozulma riski taşıyanlar kritik hastalar bu ünitelerde tedavi edilebiliyor. Bypass ve açık kalp ameliyatları, beyin cerrahisi, organ nakli, kafa travması veya omurilik yaralanması, kalp krizi, beyin damarlarının tıkanması ile ortaya çıkan inme, akciğer hastalıkları, organ yetmezlikleri, kanda ve diğer organlarda yaygın yayılım gösteren enfeksiyon hastalıkları, diyabet, beyin ve omurilik hastalıkları, koma gibi bilinç ve nörolojik yetilerde zayıflamaya yol açan hastalıklar, ilaç veya madde kullanımına bağlı zehirlenme tanısını ile tedavi gören hastaların takipleri de bu ünitelerde yapılıyor.

Ancak, durumu kötü olan her hasta yoğun bakım ünitelerine yatırılmamalıdır. Kronik hastalıkları veya mevcut durumları nedeniyle yaşam şansı hiç kalmamış, tamamen geri dönüşümsüz bir tıbbi tabloda olan hastalar ile artık sadece bakım ihtiyacı olan hastalar yoğun bakım ünitelerinde izlenmemelidir. Bu hastaların izlenmeleri için evde bakım teşvik edilmeli veya farklı üniteler oluşturulmalıdır. Aksi takdirde; gereksiz hasta yatışları hem hastane enfeksiyonları başta olmak üzere hastaların pek çok komplikasyona maruz kalmasına yol açar, hem de ihtiyacı olan diğer kritik hastaların yatışını engelliyor.



Subsequently, they carry out the diagnosis, monitoring, and treatment services for patients in these units, and they play an extremely important role in saving patients' lives and stabilizing their health.

Which Patients Are Treated in Intensive Care Units?

Patients with severe impairment of life functions due to illness or trauma, or those at risk of severe impairment, are treated in these units. Conditions such as bypass and open-heart surgery, brain surgery, organ transplants, head trauma or spinal cord injuries, heart attacks, strokes caused by occlusion of brain vessels, lung diseases, organ failures, widespread infections affecting blood and other organs, diabetes, brain and spinal cord diseases, coma, and patients receiving treatment for poisoning due to drugs or substances are monitored in these units.

However, not all patients in a critical condition should be admitted to an intensive care unit. Patients with chronic illnesses or those with no remaining chance of survival due to their current condition, in a completely irreversible medical condition, should not be admitted to an intensive care unit. Home care should be encouraged or different units should be established for monitoring these patients. Otherwise, unnecessary hospitalizations can lead to various complications for patients, including hospital-acquired infections, and block the admission of other critically ill patients who need it.

Damardan tedavi verilmesini sağlayan tüm ekipmanlar ve bunların sağladığı takip-tedavi hizmetleri, Yoğun bakım ünitelerinde yer alıyor.

All equipment that enables treatment through intravenous administration and the services it provides are available in intensive care units.

Yoğun bakım uzmanlarının başlıca görevleri

- Hastaların kritik durumunu değerlendirmek,
- Tanıya yönelik tetkikleri planlamak,
- Hastanın yakın takibi esnasında incelenmesi gereken periyodik tetkiklerin planlanmasını ve değerlendirmesini yapmak,
- Solunum yetmezliği durumunda mekanik solunum cihazlarıyla destek tedavisi sağlamak,
- Organ koruma tedavileri düzenlemek,
- Mevcut ya da süreç içinde gelişen diğer organ yetersizliklerinde (akciğer, karaciğer, böbrek vs.) gerekli ileri destek tedavilerini başlatmak ve yönetmek
- Temel ve ileri yaşam desteği uygulamak,
- Hastaların günlük geresimlerinin karşılanması konusunda gerekli stratejileri oluşturmak ve takip etmek (hasta hijyeni, yara bakımı, beslenme vb.)
- Hastanın uzun dönem idame tedavisinin planlamasına diğer ilgili bölümlerle birlikte karar vermek gibi görevlerde bulunmak.

Main Duties of Intensive Care Specialists

- Assessing the patient's critical condition.
- Planning diagnostic tests.
- Planning periodic tests when a patient is being closely monitored.
- Providing support therapy with mechanical ventilators in cases of respiratory failure.
- Administering organ-preserving treatments.
- Initiating and managing advanced life support treatments for existing or developing organ failures (such as lung, liver, kidneys, etc.).
- Implementing basic and advanced life support.
- Establishing strategies for meeting the daily needs of patients, such as patient hygiene, wound care, nutrition, etc.





keyif isin

Californian



Californian
Restaurant

Californian Lefkoşa
Tel: + 90 392 444 70 70

Californian Mağusa
Tel: + 90 392 365 61 70

Californian Esentepe
Tel: +90 546 999 7070



Uzman Klinik Psikolog / Expert Clinical Psychologist
Deniz Aykol Ünal
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Yeniboğaziçi /
Near East University Hospital Yeniboğaziçi



Akran Zorbaliğına Dikkat! Pay Attention to Peer Bullying!

HER İKİ GENÇTEN BİRİ; PSİKOLOJİK, TOPLUMSAL VE FİZİKSEL OLARAK PEK ÇOK OLUMSUZ SONUCA NEDEN OLAN AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALİYOR! ÇOCUĞUNUZUN AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALIP KALAMADIĞINI ANLAMANNIN YOLU İŞE DOĞRU BİR GÖZLEM DEN GEÇİYOR.

.....

ONE IN EVERY TWO ADOLESCENTS IS EXPOSED TO PEER BULLYING, WHICH CAN LEAD TO VARIOUS NEGATIVE PSYCHOLOGICAL, SOCIAL, AND PHYSICAL CONSEQUENCES. THE KEY TO UNDERSTANDING WHETHER YOUR CHILD IS EXPERIENCING PEER BULLYING LIES IN CAREFUL OBSERVATION.

Yaşlıları tarafından bir bireye fiziksel, duygusal veya sözlü saldırılar, tacizler veya kötü davranışlar uygulaması olarak tanımlanan akran zorbalığı, sanıldığından sık karşılaşılan bir durum. Fiziksel, sözlü, sosyal veya sanal ortamda gerçekleşebilen bu zorbalık türünün ne yazık ki en sık görüldüğü yerler ise okullar. Araştırmalara göre ise her iki çocuktan biri akran zorbalığına uğruyor. Akran zorbalığına uğrayan çocuklar; psikolojik, toplumsal ve fiziksel olmak üzere birçok olumsuz sonuçla baş etmek zorunda kalıyor. Üstelik bu durum daha şiddetli ve uzun süreli yaşandığında ve psikososyal destek yetersiz olduğunda sonuçları daha ciddi bir hal alıyor.

Dünya genelinde ve ülkemizde yaygın olarak karşılaşılan akran zorbalığı, büyüme çağındaki çocukların kişisel gelişimlerini doğrudan etkiliyor. Bu zorbalığın temelinde ise zorbalık yapan ile zorbalığa maruz kalan arasında güç eşitsizliği olması yatıyor. Günümüzde çok sık karşılaşılan bu durum, önlenmezse ciddi psikolojik sorunlara yol açıyor. Yapılan araştırmalara göre özellikle ergenlik döneminde maruz kalınan bu zorbalığın; depresyon, anksiyete, kendine zarar verme ve intihar gibi birçok ciddi olumsuz sonuçlara yol açabildiği görülüyor. Tüm bu nedenlerden dolayı, akran zorbalığına karşı mücadele etmek için uzman desteği almak büyük önem taşıyor. Duruma doğru şekilde müdahale edilmesi büyük fayda sağlıyor ve çoğu zaman hayat kurtarıcı oluyor.

Akran zorbalığı pek çok şekilde yaşanabilir!

Zorbalık denildiğinde akla ilk gelen şey fiziksel şiddet içeren durumlardır. Ancak akran zorbalığı farklı mekan ve durumlarda oldukça farklı formlara bürünebilir. Vurmak, tokatlamak, dövmek, tekmelemek, itme-çekme, saç çekme, çelme takma, tükürme, eşyalara zorla el koymak para veya eşya çalmak ya da eşyaları izinsiz kullanmak gibi eylemler fiziksel zorbalıklar olarak sınıflandırılabilir.

Akran zorbalığının temelinde, zorbalık yapan ile zorbalığa maruz kalan arasında güç eşitsizliği olması yatıyor.

At the core of peer bullying lies an imbalance of power between the perpetrator and the victim.



Peer bullying, defined as instances where peers engage in physical, emotional, or verbal attacks, harassment, or ill-treatment towards an individual, is more common than one might think. This type of bullying can occur in physical, verbal, social, or online environments, with schools being the most common locations. According to research, one out of every two children falls victim to peer bullying. Children who experience peer bullying often have to cope with various negative outcomes, encompassing psychological, social, and physical consequences. Furthermore, when this situation is prolonged and severe, and when psychosocial support is insufficient, the consequences become more serious.

Peer bullying, widely encountered worldwide and in our country, directly affects the personal development of children in their formative years. At its core, peer bullying is rooted in an imbalance of power between the perpetrator and the victim. This prevalent issue today, if left unchecked, can result in severe psychological problems. Research indicates that particularly during adolescence, exposure to this type of bullying can lead to serious negative outcomes, such as depression, anxiety, self-harm, and even suicide. For all these reasons, seeking expert support is of great importance in combating peer bullying. Proper intervention in the situation can be highly beneficial and often life-saving.

Ancak bu, zorbalığın tek formu değil. Fiziksel şiddet içermeyen ancak psikolojik olarak kişiyi baskı altına alan sözlü zorbalık ve sosyal zorbalık da oldukça yaygın görülen türlerdendir. Sözlü zorbalık, zarar verici sözlü ifadeler içeren bir zorbalık türüdür. Küfür etmek, alay etmek, lakap takmak veya boy, kilo, saç veya aksan gibi özellikleriyle dalga geçmek sözlü zorbalık örnekleri arasında yer alabilir. Sosyal zorbalık ise bir kişinin sosyal ilişkileri ve toplumsal statüsü üzerinde olumsuz etkiler yaratan bir tür psikolojik zorbalık türüdür. Bu zorbalı türü; kişinin grup içinde dışlanması, aşağılanması veya toplumsal olarak değersiz hissetmesi yoluyla gerçekleşir. Dışlama, ilgilenilmeme, umursanmama, dedikodu yapmak, haksız yere şikayet etmek veya onurunu zedelemek gibi davranışlar, sosyal zorbalıkta örnekleri arasında yer alıyor.

Diğer yandan, artan teknoloji kullanımı ve uzayan ekran süreleri nedeniyle dijital zorbalık da günümüzün en çok karşılaşılan olgularından biridir. Dijital zorbalık, internet veya akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştirilen zorbalık eylemlerini içerir. İnternette kişi hakkında dedikodu ve söylentiler yaymak, kişinin özel fotoğraflarını izinsiz olarak paylaşmak, tehdit edici, utanç verici ve saldırgan mesajlar göndermek, kişisel bilgileri kullanarak başkalarına zarar verici faaliyetlerde bulunmak sanal zorbalık örnekleri arasında yer alıyor.

Peer bullying can take many forms!

When we hear the term bullying, the first thing that comes to mind is situations involving physical violence. However, peer bullying can manifest in various forms in different places and circumstances. Actions such as hitting, slapping, punching, kicking, shoving, hair-pulling, tripping, spitting, taking someone's belongings by force, stealing money or items, or using items without permission can be classified as physical bullying.

However, physical violence is not the only form of bullying. Verbal and social bullying, which do not involve physical violence but psychologically oppress the individual, are also commonly observed types. Verbal bullying is a type of bullying involving harmful verbal expressions. Swearing, making fun, giving nicknames, or teasing based on features like height, weight, hair, or accent can be examples of verbal bullying.

Social bullying is a form of psychological bullying that negatively affects a person's social relationships and societal status. This type of bullying occurs by excluding a person from the group, demeaning them, or making them feel socially devalued. Behaviors such as exclusion, ignoring, not caring, gossiping, unjustified complaints, or damaging someone's reputation are examples of social bullying.

Furthermore, with the increased use of technology and extended screen time,



Zorbaliğa maruz kalan çocuklarda; kaygı, uykuya dalmada güçlük, gece kabusları, alt ıslatma, kekemelik, odaklanmada güçlük, okula gitmede isteksizlik ve akademik başarısızlık yeme bozuklukları, olumsuz benlik algısı ve depresyon semptomları gözlemlenebilmektedir.

Children who are victims of bullying may exhibit symptoms such as anxiety, difficulty falling asleep, nightmares, bedwetting, stuttering, trouble concentrating, reluctance to go to school, academic underachievement, eating disorders, negative self-image, and signs of depression.

Cinsel zorbalık ise çok daha yıkıcı etkiler bırakan bir zorbalık çeşididir. Kişinin cinsel isteği veya onamı olmadan, istismar edilmesi veya cinsel olarak saldırıya uğraması anlamına gelir. Bu durum kişinin onurunu ve güvenliğini zedeleyerek duygusal refahını etkiler. Kişide depresyona, izolasyona, yeme bozukluklarına ve kendine zarar vermeye yol açabilir. Bu tür bir zorbalığa maruz kalınmasını önlemek için ise kişinin genç yaşlardan itibaren cinsel zorbalık konularında eğitilmesi oldukça önemlidir.

Çocuğunuz akran zorbalığına maruz kalıyor mu?

Bu noktada, pek çok kişide “ya çocuğum bu tarz akran zorbalıklarına maruz kalıyorsa” endişesi oluşmuştur. Bunu anlamanın en iyi yolu iyi bir iletişim ve güçlü bir gözlemdir. Çocuğunuzu dikkatlice gözlemleyerek herhangi bir akran zorbalığına maruz kalıp kalmadığını anlayabilirsiniz.

İlk olarak çocuğunuzun son zamanlarda farklı davranması veya olduğundan daha endişeli bir halde olup olmadığına dikkat etmelisiniz. Vücudunda sürekli tekrarlayan ve çoğu kez açıklayamadığı fiziksel yaraların bulunup bulunmadığını gözlemeyin. Diğer yandan; iştahsızlık, uyku bozukluğu, unutkanlık, aşırı dalgınlık, eşya kaybetme ve sosyal aktivitelerden uzaklaşma, karamsarlık, güvensizlik, kendini yetersiz görme ve herhangi olumsuz bir durumda ağlamaya kadar giden üzüntü ataklarıyla karşı karşıya kalması akran zorbalığına maruz kaldığına işaret edebilir. Bu durumlarda, okula gitmek istemeyebilir veya onu

digital bullying has become one of the most commonly encountered phenomena today. Digital bullying includes bullying actions carried out through the internet or smartphones. Examples of cyberbullying include spreading rumors and gossip about a person online, sharing a person's private photos without permission, sending threatening, humiliating, or aggressive messages, and engaging in harmful activities using personal information.

Sexual bullying, on the other hand, is a much more devastating form of bullying. It involves sexual exploitation or sexual assault without a person's sexual desire or consent. This situation affects a person's emotional well-being by undermining their dignity and security. It can lead to depression, isolation, eating disorders, and self-harm. To prevent exposure to this type of bullying, it is essential to educate individuals about sexual bullying from a young age.

Is your child being subjected to peer bullying?

At this point, many people may have concerns about whether their child is experiencing this kind of peer bullying. The best way to understand this is through good communication and careful observation. By observing your child attentively, you can determine whether they are being exposed to any peer bullying.

First, pay attention to whether your child has been acting differently lately or if they seem more anxious than usual. Observe if they have any frequent, unexplained physical injuries on their body. On the other hand, indicators like loss of appetite, sleep disturbances, forgetfulness, excessive absentmindedness, losing personal belongings, withdrawal from

Doğru gözlem ve analizle akran zorbalığını anlayabilirsiniz.

Through proper observation and analysis, you can understand peer bullying.

okuldan gelip almanızı ve geç kalmamanızı sıkı sıkı isteyebilir. Tüm bu durumlara dikkat etmeniz oldukça önemlidir. Çünkü, çocuk uğradığı zorbalık durumun kendi hatası olduğunu düşünerek suçluluk hissedebilir ve bu durumu size anlatamayabilir.

Unutulmaması gereken ilk şey, zorbalığın doğal bir süreç olmadığıdır. Zorbalığı görmezden gelmek, zorbalık yapan kişiyi cesaretlendirirken zorbalık dozunu artırmasını da tetikleyebilir. Zorbalıkla mücadele etmek için uzman desteği almak, zorbalığı önlemenin en doğru yoldur.

Çocuğum, akranlarına zorbalık yapıyor mu?

Akran zorbalığına maruz kalan kişilere destek olunması kadar, bu tarz zorba davranışlar sergileyen kişilerin de yardıma ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerindeki güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler. Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler. Başkalarıyla iş birliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler. Diğer yandan, hukuk önünde "suçlu" konumuna düşebilir ve düşünmeden gerçekleştirdikleri eylemler bütün hayatlarını etkileyen önemli sonuçlar yaratabilir. Dolayısıyla, ebeveynlerin "çocuğum akran zorbalığına uğruyor mu" hassasiyeti kadar "çocuğum, akranlarına zorbalık yapıyor mu" hassasiyetine de sahip olması gerekiyor.

social activities, pessimism, lack of self-confidence, feeling of inadequacy, and episodes of sadness that may lead to crying could be signs that they are experiencing peer bullying. In these situations, they may not want to go to school or may insist that you pick them up from school on time. Paying attention to all of these signs is essential. It's important to note that a child might feel guilt and not share their experience with you, thinking that the bullying is their own fault.

It's crucial to remember that bullying is not a natural process. Ignoring bullying can encourage the bully and potentially escalate the bullying. Seeking expert support is the most appropriate way to combat bullying and prevent it.

Is my child bullying their peers?

It's essential to remember that just as individuals who experience peer bullying need support, those who exhibit such bullying behavior also require help. Without assistance, they may continue to misuse their power over others in the years to come, posing a threat to others. They may become isolated and lonely. They may miss out on the positive emotions that come from collaborating with others, such as happiness and spiritual satisfaction. Furthermore, they may end up in a "guilty" position before the law, and the actions they take without thinking can have significant consequences that affect their entire lives. Therefore, parents need to be sensitive not only to the question of "Is my child being subjected to peer bullying?" but also to the question of "Is my child bullying their peers?"



The TEN Özel Eğitim Kurumu

Zaman + Sabır = Mutluluk
Devamlılık + Disiplin = Başarı



Özel eğitim ihtiyacı duyan bireylerin gelişimine olumlu yönde katkı sağlayabilmek için ihtiyaçlarına göre eğitim sağlanmalıdır. Eğitim, kişinin hem sosyal beceriler hem de akademik yönden gelişimine katkı sağlayabilmesi adına 1:1 hazırlanmalı ve kişinin gelişimi sabırla beklenmelidir. The TEN Özel Eğitim kurumu tam da bu amaçla yola çıkmış ve hem çevrimiçi platformda hem de Haziran ayında Lefkoşa'da faaliyet göstermeye başlamıştır.

The TEN Özel Eğitim Kurumu tek güncenin bilgi, doğru yetiştirme, özveri olduğunu savunmaktadır. Kişilerin kendi benliğini bulmasına fırsat verilmelidir. Bu özel yolculukta ayrıca ebeveynleri / bakıcıları da desteklemek için buradayız. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar görülmesi gereken çok benzersiz ve yetenekli bireylerdir. Biz The TEN ailesi olarak hem çevrimiçi platformda hem de Lefkoşa'daki merkezimizde destek olmak ve geleceklerini aydınlatmak için çalışıyoruz.

Kurumumuzda bizi bir adım ileriye taşıyan en etkili yanlarımızdan biri de ABA ile 18 aylık – 6 yaş arası çocuklara istenen davranışları kazandırıp, istenmeyen davranışları söndürmemizdir. ABA (Applied Behaviour Analysis) veya UDA (Uygulamalı Davranış Analizi) olarak bilinen en güçlü tekniklerden biridir ve biz bu teknik sayesinde küçük yaş grubu çocuklarımızla meyvelerimizi oplanmaya başladık. Bu yolda ilerlememizi sağlayan değerli çözüm ortağımız İstanbul'da yer alan ABADENY ailesi ile emin adımlarla ilerliyoruz. Titiz istemelik bir çalışma gerektiren bu uygulama sayesinde çocukların ve ailelerin yaşam bugunlerini hem de geleceklerini aydınlatıyoruz.



'NEDEN' Kitap Serisi

Otizm, öğrenme zorluğu ve duyuşal zorluklar yaşayan bireylerin bazı sosyal aktiviteleri neden yaptıklarını anlamalarına yardımcı olmak için 'Neden' kitap serimizi çıkardık. 'Neden' kitap serimiz özellikle bireyin bu aktiviteleri yaparken hissedeceği farklı duyguları anlaması ve bu duyguların doğal olduğunu kabullenmesine yardımcı olurken, aynı zamanda da gidecekleri ortamlarda onları neler beklediğinin önceden farkında olmalarını sağlayacaktır. Her kitap, bireylerin kendi tecrübelerine göre hazırlayabilecekleri görsel pano kılavuzu ve şablonunu da içermektedir. Kitaplarımız ayrıca aile fertleri veya bakıcılar için faydalı olacak bilgileri de konu alıyor. Her bir kitapta farklı renkler kullanılarak otizmle birlikte yaygın olarak görülebilen 'Disleksi' (okuma zorluğu) olan kişilerinde bu kitapları kolayca okuyabilmelerine yardımcı olmak istedik. Temel ve basit bir dille, karmaşık olmayan çizimler kullanarak sosyal öyküler şeklinde hem İngilizce hem Türkçe yazılan 8 kitapta, bireylerin bu tecrübelerine hazırlanmasına yardımcı olmak amaçlanmıştır.





Op. Dr. / Op. Dr. Aşkın Pekbay
Kalp ve Damar Cerrahisi / Cardiovascular Surgery
Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi
Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital



Çalışan Kalbe Bypass! **Bypass on a Beating Heart!**

GELENEKSEL YÖNTEMİN AKSİNE KALBİ DURDURMADAN YAPILAN BYPASS AMELİYATLARI
BİRÇOK RİSKİ AZALTARAK HASTA KONFORUNU ARTIRIYOR!

CONTRARY TO THE TRADITIONAL METHOD, BYPASS OPERATIONS CONDUCTED WITHOUT
STOPPING THE HEART REDUCE MANY RISKS AND INCREASE PATIENT COMFORT!!

By pass ameliyatı, kalp damar hastalığına sahip olan kişilerde; dokuların kesilip açılması veya vücut boşluklarına girilmesi ile yapılan bir cerrahi yöntem. Bu ameliyatla, tıkanmış veya daralmış damarların açılması ve kan akışının yeniden sağlanması sağlanıyor.

Geleneksel koroner bypass ameliyatları, kalp durdurularak ve akciğerler söndürülerek yapılıyor. Vücut, kalp ve akciğer fonksiyonlarını üstlenen kalp akciğer pompası denen bir sisteme bağlanıyor ve operasyon gerçekleştiriliyor. Tüm kalp ameliyatları, elli seneden fazla bir süredir bu şekilde güvenle yapılıyor.

By pass surgery, a surgical procedure involving cutting and opening tissues or entering body cavities, is performed on individuals with coronary artery disease! It is used to open blocked or narrowed arteries and restore blood flow.

Traditional coronary bypass surgeries are carried out by stopping the heart and stopping the lungs. The body is connected to a system called the heart-lung machine, which takes over heart and lung functions, and the operation is performed. All heart surgeries have been safely conducted in this manner for more than fifty years.

The Beating Heart Bypass method, on the other hand, is performed without stopping the heart and

Çalışan kalpte bypass yöntemi, kalbi durdurmadan ve hastayı kalp-akciğer pompasına bağlamadan gerçekleştiriliyor. Yapılan bu işlem sırasında, kalp damarları içinde kan akımının devam etmesini sağlayan yöntemlerle kalbin yapısının korunması sağlanıyor. Bu yöntemin başarısı için ise uygun hasta seçimi oldukça önemli bir kriter.

Bu yöntemle, kalpte sadece bypass yapılacak damarın olduğu bölge bir takım özel yöntem veya aletlerle sabitleniyor ve ameliyat gerçekleştiriliyor. Tabiki durdurulmuş kalpte bypass yapmak, teknik olarak daha kolay bir yöntem. Ancak atan kalpte bypass yöntemi, tecrübeli bir ekip tarafından yüksek başarı oranlarıyla yapılabilir. Kalbi durdurmadan yapılan bypass yöntemi, ilk olarak kalp kasılma gücü zayıflamış yüksek riskli hasta grubu için tercih edilen bir yöntem olarak gündemde yer aldı. Daha sonrasında yüksek riskli hastalarda da başarılı sonuçlar alınca, standart bypass ameliyatlarında da başarılı bir şekilde uygulanabileceği düşünülerek devam edildi. Kalbi durdurarak yapılan bypass ameliyatlarında ölüm riski oranı yaklaşık yüzde 1 ila 4 arasında iken, çalışan kalpte yapılan cerrahide bu oran binde 5'in altına geriliyor.

without connecting the patient to a heart-lung machine. During this procedure, methods that maintain blood flow within the heart's blood vessels are used to preserve the heart's structure. Appropriate patient selection is crucial for the success of this method.

Initially, this method was primarily considered for high-risk patient groups with weakened heart contraction power. It later continued to be applied successfully in standard bypass surgeries when positive results were also achieved for high-risk patients. While the risk of death during bypass surgery by stopping the heart is approximately 1% to 4%, in beating heart surgery, this rate drops below 0.5%.

Çalışan kalpte bypass yöntemi, kalbi durdurmadan ve hastayı kalp-akciğer pompasına bağlamadan gerçekleştiriliyor.

The Beating Heart Bypass method is performed without stopping the heart and without connecting the patient to a heart-lung machine.



Özellikli bir cerrahi işlem!

Çalışan kalpte bypass ameliyatı sırasında özel yöntemler kullanılıyor ve sadece bypass yapılacak damarın olduğu bölge bölgenin hareketleri azaltılıyor. Bu sırada kalp, hem vücuda hem de kendisine kan pompalamaya ve yaşam için gerekli fonksiyonu yerine getirmeye devam ediyor. Bu işlem ile bilinç bozuklukları, davranış değişiklikleri, böbrek yetersizliği, karaciğer enzimlerinin yükselmesi, mide ve bağırsak hareketlerinin azalması gibi riskler minimum düzeye iniyor.

Neden çalışan kalpte bypass?

Çalışan kalpte bypass uygulaması, kalp fonksiyonlarının daha iyi korunmasını sağlarken riskli hastalarda ameliyat başarısını artırıyor, yoğun bakımda kalış ve solunum cihazına bağlı kalma süresini de azaltıyor. Ayrıca, hastanın ameliyat sonrası hastanede kalış süresini ve iyileşme süresini kısaltarak ameliyat sonrası halsizlik ve iştahsızlık gibi şikayetleri de en aza indiriyor. Diğer yandan, bypass cerrahisi sonrası ortaya çıkan davranış bozuklukları ve felç riskini azaltıyor ve cerrahi sonrası enfeksiyon riskini de minimuma indiriyor. Kısaca bu uygulama, cerrahi sırasında ve sonrasında hastaya konforlu bir iyileşme süreci de sağlıyor!

Yüksek riskli hasta grubu için tercih edilen bu yöntem artık başarılı bir şekilde standart bypass ameliyatlarında da uygulanıyor.

This method, preferred for the high-risk patient group, is now successfully applied in standard bypass surgeries.

Çalışan kalpte bypass yöntemi ile hastanın tedavi ve iyileşme sürecinde konforu yükseliyor.

The Beating Heart Bypass method enhances patient comfort during treatment and recovery.



A Special Surgical Procedure!

Special methods are used during Beating Heart Bypass surgery, and only the area of the artery to be bypassed is stabilized. Meanwhile, the heart continues to pump blood to the body and itself, maintaining its vital functions. This procedure minimizes the risks of consciousness disorders, behavioral changes, kidney insufficiency, elevated liver enzymes, reduced gastrointestinal movements, and other potential complications.

Why Beating Heart Bypass?

Beating Heart Bypass preserves heart functions better, increases the success of surgery in high-risk patients, and reduces the time spent in the intensive care unit and on a respirator. Additionally, it shortens the patient's hospital stay and recovery time, minimizing post-surgery complaints like fatigue and loss of appetite. Moreover, it reduces the risk of behavioral disorders and stroke that may occur after bypass surgery and minimizes the risk of post-surgical infections. In summary, this application provides a comfortable recovery process for the patient during and after surgery!

Her hastaya uygulanabilen çalışan kalpte bypass işleminde öncelikli hasta grubunu kimler oluşturuyor?

- Kalp kasılma fonksiyonları ileri derecede azalmış hastalarda,
- Daha önceden felç veya geçici iskemik atak (mini-felç) geçirmiş kişilerde,
- İleri derecede böbrek yetersizliği olanlarda,
- Kronik akciğer hastalığı bulunanlarda,
- Tedavi olan veya tedavi edilmiş kansere yakalanmış hastalarda,
- 70 yaş ve üstü hastalarda uygulandığında, hasta için yararlı ve başarılı sonuçlar sağlamaktadır.

Which patients are primarily considered for Beating Heart Bypass, a procedure that can be applied to every patient?

- Patients with significantly reduced heart contraction function
- Individuals who have had a previous stroke or transient ischemic attack (mini-stroke)
- Those with advanced kidney insufficiency
- People with chronic lung disease
- Patients with a history of or current cancer, who have received treatment
- When applied to patients aged 70 and above, it provides beneficial and successful results.





Uzm. Dr. / Spec. Dr. Zeynep Yasavur Hürkal
Plastik ve Estetik Cerrahisi Uzman Hekimi /
Plastic and Aesthetic Surgery Specialist
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi / Near East University Hospital



Sonbaharda Yenilenin!

Renew Yourself in Autumn!

SONBAHARDA DOĞA YENİ BİR CANLANMA DÖNEMİNE HAZIRLANMAK İÇİN KENDİSİNİ YENİLERKEN, SİZ DE YENİ ESTETİK YÖNTEMLERLE KENDİNİZİ YENİLEYEBİLİRSİNİZ!

AS NATURE READIES ITSELF FOR A PERIOD OF REJUVENATION IN THE AUTUMN, YOU CAN ALSO REFRESH YOURSELF WITH NEW AESTHETIC PROCEDURES!

Sosyalleşmek ve eğlenmek için yaz aylarında dışarıda geçirilen sürenin uzun olması ve güneşle çok daha fazla haşır neşir olmak özellikle ciltte önemli derecede yorgunluk yaratan etkiler bırakıyor. Doğanın kendisini yenileyerek yeniden canlanmaya hazırladığı sonbahar, sizin için de estetik dokunuşlarla bedeninizi tazeleyeceğiniz yeni fırsatlar sunuyor! Üstelik, aşırı sıcak ya da soğuk olmayan hava şartları ile pek çok operasyon için en uygun zaman olarak görülen sonbaharda, iyileşme süreci de çok daha hızlı ve sorunsuz gerçekleşebiliyor.

Spending extended periods outdoors during the summer months, socializing and having more exposure to the sun can leave significant signs of fatigue on your skin, particularly on your face. Autumn, as nature prepares for its own renewal, offers you the opportunity to rejuvenate your body with aesthetic touches! Moreover, the relatively mild weather conditions during the autumn, considered to be the most suitable time for many operations, make the recovery process faster



Tabii, Kıbrıs'ta kış aylarının da çok sert geçmediği düşünülürse bu dönemi sonbahar ve kış ayları diye genişletmek de çok daha doğru olacaktır!

Gerek sağlık nedenleri, gerekse güzellik açısından birçok kişinin hayatını kolaylaştıran estetik işlemler, cerrahi ve cerrahi olmayan uygulamalar olarak iki kategoriye ayrılıyor. Ancak bu işlemler gerçekleştirilmeden önce kişinin ihtiyaçlarının doğru belirlenmesi ve ona uygun bir yol haritası oluşturulması gerekiyor. Bu nedenle bu tip işlemlerin Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi gibi tam teşekküllü sağlık merkezlerinde gerçekleştirilmesi çok daha önemli bir hale geliyor.

Cerrahi tekniklerle uygulanan estetik cerrahi operasyonlar, uzun süren bir iyileşme süreci gerektiriyor. Cerrahi olmayan işlemler ise genellikle daha kolay olması ve hızlı sonuç alınması bakımından çok daha fazla tercih ediliyor. Bu işlemlerden en trend olanları ise botoks, dolgu ve çeşitli mezoterapi uygulamaları olarak öne çıkıyor.

and smoother. Given that winters in Cyprus are not extremely harsh, it's more accurate to extend this period to encompass both autumn and winter.

Aesthetic procedures that make life easier for many, for both health and beauty reasons, are categorized into surgical and non-surgical applications. However, it is crucial to accurately determine one's needs and create a tailored roadmap before these procedures are performed. Hence, the importance of having these types of procedures performed in fully-equipped healthcare centers like Near East University Hospital becomes even more significant.

Aesthetic surgical operations that employ surgical techniques require a longer recovery period. Non-surgical procedures are more commonly preferred due to their relative ease and quick results. The trendiest of these procedures include Botox, fillers, and various mesotherapy applications.

Estetik işlemler gerçekleştirilmeden önce kişinin ihtiyaçlarının doğru belirlenmesi ve ona uygun bir yol haritası oluşturulması gerekiyor.

Before undergoing aesthetic procedures, it is essential to accurately determine one's needs and create a tailored roadmap.





Botoks ile kırışıklıkların önüne geç!

Geçen yıllarla birlikte cildimizde ortaya çıkan en belirgin değişim belki de yüzümüzde oluşan ve 'kırışıklık' adını verdiğimiz çizgilerdir. Kırışıklıkları, kas hareketleri nedeniyle oluşan kasılmalarla ortaya çıkan çizgiler olarak tanımlayabiliriz. Bu çizgiler, zamanla mimik yapmadığımız zamanlarda da görünür hale geliyor ve buna 'kırışıklık' adını veriyoruz.

Cilde yerleşen bu çizgiler; yüzü olduğundan daha yorgun ve yaşlı gösterebiliyor. Uzmanlar tarafından uygulanan botoks işlemi ise mimik kaslarına etki ederek, kasların kullanım şiddetini azaltıyor ve kırışıklıkların derinleşmesine engel oluyor. Uygulanan işlem kesin çözüm içermiyor ancak botoksun içeriğindeki madde yaklaşık olarak 4 ila 6 ay süresince etkisini sürdürüyor. Botoksa başlama yaşı yaklaşık 25-30 yaş civarı olarak biliniyor ancak, kişinin genetik olarak kas yapısının gücü, mimik hareketlerinin sıklığı göz önünde bulundurulduğunda bu aralık değişebiliyor.

Botoksa en sık ihtiyaç duyan yerler ise alın, kaş ortası ve 'kaz ayakları'nın olduğu göz çevresi olarak öne çıkıyor. Uygulama öncesinde cilde uygulanan anestezi kremler ile işlem sırasında hissedilen ağrı minimuma indirilebiliyor.

Combat Wrinkles with Botox!

One of the most noticeable changes that occur in our skin over the years is the appearance of what we call "wrinkles" on our faces. Wrinkles, which can be described as lines that occur due to muscle contractions that become visible even when not making facial expressions, are a defining change in our skin. These lines, when they settle into the skin, can make your face appear tired and older than it actually is. The Botox procedure, administered by experts, affects facial muscles by reducing muscle contraction intensity, preventing the deepening of wrinkles. The effect of the treatment is not permanent, but the substance in Botox lasts for approximately 4 to 6 months. The age to start Botox is typically around 25-30 years, but this range can vary depending on factors like an individual's genetic muscle strength and frequency of facial movements. The areas that most frequently require Botox treatment are the forehead, the area between the eyebrows, and the area around the eyes, where "crow's feet" develop. The application minimizes the perceived pain during the procedure by applying anesthetic creams to the skin before treatment.

Achieve a Younger and Fresher Skin with Fillers!

The most preferred non-surgical aesthetic procedure, which does not require surgery, is filler application. Essentially, fillers containing hyaluronic acid are used for areas that have lost volume or for areas where additional volume is desired.

As you age, your skin's elasticity diminishes, and you experience volume loss in your skin. Losses that typically appear in the cheek-mouth region and the subcutaneous tissues under the skin can make you look tired and older than your actual age. To rejuvenate the skin and achieve a youthful look, the filler treatment is applied, not only reducing the effects of aging but also addressing anatomically incongruous areas even at a younger age.

Lip fillers, a commonly preferred treatment among younger individuals for a more aesthetic look, can be used. Fillers come in both permanent and temporary versions and can actively remain in the area of application for approximately 12 to 18 months without causing any harm to the body.

Dolgu uygulamaları ile daha genç ve diri bir cilt!

En çok tercih edilen ve cerrahi işlem gerektirmeden yapılan estetik işlemi ise dolgu uygulamasıdır. Temel olarak hyalüronik asit içeren dolgular, daha çok hacim kaybeden yerlere veya ek hacim istenilen yerlere uygulanıyor.

Yaşla birlikte cilt elastikiyeti azalıyor ve ciltte hacim kayıpları meydana geliyor. Sıklıkla yanak ağız bileşkesinde, cilt altı dokularında görünen kayıplar ise yüzü olduğundan yorgun ve yaşlı gösterebiliyor. Yıpranan ve yaşlanan cilt yapılarının, genç ve diri bir görünüme ulaşabilmesi için uygulanan dolgu tedavisi, sadece yılların etkisini azaltmakla kalmıyor anatomik olarak uyumsuz bölgeleri tamamlamak için genç yaşlarda da yapılabilir.

Özellikle gençlerin daha estetik bir görünüm için tercih ettiği dudak dolgusu ile daha çekici bir görünüm elde edebiliyor. İsteğe göre kalıcı ve geçici çeşitleri bulunan dolgu maddeler yaklaşık 12 ila 18 ay süre ile bulunduğu bölgede aktif kalabiliyor ve vücuda herhangi bir zararı bulunmuyor.

Mezoterapi ile gençleşmek mümkün!

Cildimizi yüzümüzü koruyan bir bariyer olarak düşünürsek, yaz aylarında güneş ışınlarının etkisi ile bu bariyerin ne kadar yıprandığını tahmin etmek hiç de zor değil. Özellikle Kıbrıs gibi güneş ışınlarının etkisinin çok olduğu yerlerde yaşayan kişilerde ciltte nem kaybı, erken yaşlanma, kırışıklık, ciltte incelleme, lekelenme gibi problemler sıklıkla yaşanıyor. Mezoterapi yöntemi ile deri altına küçük dozlarda ilaç, vitamin, mineral veya diğer biyoaktif maddeler enjekte edilerek bu etkiler tersine çevrilebiliyor. Uygulanan bu yöntemin, dışarıdan uygulanan bir krem veya dermakozmetik üründen en büyük farkı ise emiliminin ve etkisinin daha fazla olması. Biolifting adını verilen yüz germesi, ipe yüz germe gibi işlemlerin biyolojik moleküller yardımıyla yapılması da mezoterapi ürünleri ile uygulanabiliyor.

Gecici dolgu yöntemiyle 12 ila 18 ay süre ile daha genç bir görünüme sahip olabilirsiniz.

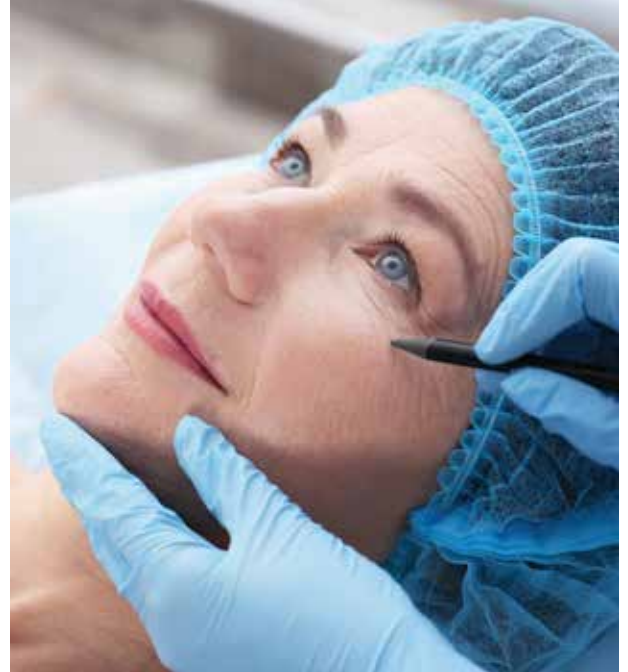
With the temporary filler method, you can achieve a more youthful appearance for 12 to 18 months.

Rejuvenate with Mesotherapy!

If we consider our skin as a barrier that protects our face, it's easy to imagine how much this barrier can be damaged due to the effects of sunlight during the summer months, especially in places where the sun is strong, such as Cyprus. Skin issues like moisture loss, premature aging, wrinkles, thinning, and pigmentation problems are frequently experienced. The mesotherapy method can reverse these effects by injecting small doses of medication, vitamins, minerals, or other bioactive substances under the skin. The primary difference between this method and externally applied creams or cosmetic products is that it has greater absorption and effectiveness. Procedures like bio-lifting and thread facelifts that use biological molecules for facial firming can also be applied using mesotherapy products.

Mezoterapi yöntemi, dışarıdan uygulanan dermakozmetik ürünlerden daha etkili.

Mesotherapy is more effective than externally applied cosmetic products.





Araştırma Görevlisi / Lecturer Uzm. Dyt. / Dietitian Burçin Karavelioğlu
Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü /
Faculty of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics

Doç. Dr. / Assoc. Prof. Dr. Mustafa Hoca
Sağlık Bilimleri Fakültesi / Faculty of Health Sciences
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı / Head of Department of Nutrition and Dietetics
Yakın Doğu Üniversitesi / Near East University



Kanser Kaderimiz mi? **Is Cancer Our Destiny?**

KİŞİLERİN YAŞAMINI OLUMSUZ ETKİLEYEN VE GÜNÜMÜZDE OLDUKÇA SIK RASTLANAN BİR HASTALIK OLAN KANSERDE DOĞRU VE YETERLİ BESLENME HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR. KANSER RİSKİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ İŞE HER GEÇEN GÜN ÖNEM KAZANIYOR.

.....

CANCER, A DISEASE THAT SIGNIFICANTLY AFFECTS PEOPLE'S LIVES AND IS QUITE COMMON TODAY, REQUIRES PROPER AND ADEQUATE NUTRITION. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND A HEALTHY DIET IN REDUCING THE RISK OF CANCER IS INCREASING EVERY DAY.

Sağlıklı hücrelerin, kontrolsüz olarak çoğalıp büyümelerinin sonucu oluşan kanser, günümüzde tüm dünyada ve ülkemizde artmaya devam ediyor.

Kanserin nedenleri arasında genetik faktörlerden etkilenilen çevresel faktörlere kadar pek çok neden bulunuyor. Beslenme ve tüketim alışkanlıkları da gerek kanser oluşumunda gerekse kanser tedavisi sürecinde oldukça önemli bir rol oynuyor.

“Kansere yakalanmak kader mi, yoksa önlemek mümkün mü?” aslında hepimiz bu soruların cevabını merak ediyoruz. Hepimizin atalarımızdan gelen genetik bir mirası bulunuyor ve bu kalıtsal özelliklerimizi değiştirmiyoruz. Yaşadığımız çevredeki toprak, su, güneş ve bunun gibi etkenler de bize bazı olası riskler yaratıyor. Peki, başta beslenme ve kötü alışkanlıklardan uzak durarak kanserden uzak durabilir ya da kanseri yenebilir miyiz? Elbette tüketilen besinlere özen göstermek, genel olarak sağlıklı bir yaşam için çok önemli. Ancak, kanser hastalığıyla mücadele eden kişiler için doğru beslenmenin önemi çok daha yüksek.

Sağlıklı beslenme kanser riskini yüzde 30 azaltıyor

Kanser, birtakım faktörlerin etkisiyle sağlıklı hücrelerin değişime uğraması sonucunda oluşan kronik bir hastalıktır. Vücudumuzdaki sağlıklı hücreler kontrollü bir şekilde çoğalırken, kanserli hücreler kontrolsüz olarak bölünüp çoğalır. Üstelik, kanserli hücreler, kan ya da lenf dolaşımıyla vücudun farklı noktalarına da atlayarak diğer dokulara da yayılabilir. Sağlıklı hücrelerde değişime neden olan faktörler yaş, kimyasal maddeler, virüsler, güneşin zararlı ultraviyole ışınları, genetik miras, yaşam tarzı ve beslenme olarak sıralanabilir. Atalarımızdan kalan gen mirasımızdaki bozulmalara bağlı olarak hücrenin yapısında çok faktörlü değişiklikler meydana gelebiliyor. Bu değişiklikler sonucunda kanser oluşturan genler (onkogenler) aktive olurken, kanser oluşumunu baskılayıcı genler görevini yerine getiremiyor. Bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında en fazla ölüme neden olan hastalıklardan biri olan kanser, ülkemizde ve içinde bulunduğumuz coğrafyada her geçen gün artıyor. Dünya Sağlık Örgütü, obezite ve yetersiz fiziksel aktivitenin, kanser riskini yüzde 35 oranında artırdığını açıklarken, Dünya Kanser Araştırma Fonu ise sağlıklı bir beslenme modelinin uygulanması ile bu riskin yüzde 30 oranında azalacağını ifade ediyor.

Bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında en fazla ölüme neden olan kanserde doğru beslenme hayati öneme sahip!

Proper nutrition is of vital importance in the prevention of cancer, the leading cause of death among non-communicable diseases.

Cancer, which results from the uncontrolled growth and division of healthy cells, continues to increase worldwide and in our country. There are many causes of cancer, ranging from genetic factors to environmental factors. Nutrition and dietary habits play a significant role in both the development and treatment of cancer.

"Is getting cancer fate, or is it preventable?" In fact, we are all curious about the answers to these questions. We all inherit genetic traits from our ancestors, and we cannot change these hereditary characteristics. The environment we live in, including factors such as soil, water, and sunlight, also exposes us to certain potential risks. So, can we prevent cancer or overcome it by primarily avoiding unhealthy eating habits? Paying attention to the foods we consume is certainly important for overall healthy living. However, the significance of proper nutrition is even greater for individuals battling cancer.

Healthy eating reduces the risk of cancer by 30 percent.

Cancer is a chronic disease that occurs as a result of healthy cells undergoing changes due to various factors. While healthy cells in our body multiply in a controlled manner, cancerous cells divide and multiply uncontrollably. Moreover, cancerous cells can also spread to other tissues by circulating through the blood or lymphatic system. Factors that cause changes in healthy cells can include age, chemicals, viruses, harmful ultraviolet rays from the sun, genetic inheritance, lifestyle, and nutrition. Changes in cell structure can occur due to disruptions in our genetic inheritance passed down from our ancestors. As a result of these changes, genes that cause cancer (oncogenes) become activated, while genes that suppress cancer formation cannot fulfill their function.



İşlenmiş etlerden uzak durun!

Aşırı beslenmeye bağlı olarak vücutta oluşan fazla yağ birikimi obeziteye neden olabiliyor. Obezite ise vücut savunma sisteminin bir parçasını etkileyerek vücutta stresi artırabiliyor. Bu nedenle bireyler, yaşamında yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamalı, buna özen göstermeli. Sağlıklı beslenmede ise; kurubaklagiller, tam tahıl taneleri, meyveler ve sebzelerin yüksek diyet posası içerdiği, ayrıca bu besinlerin vitamin ve mineral yönünden de zengin olduğu dikkate alınmalıdır. Posa, vitamin ve minerallerin bağıışıklık sisteminde önemli görevleri bulunuyor, koyu yeşil yapraklı sebzelerin günlük beslenme planında yer alması öneriliyor. Bitkisel protein kaynağı olan kuru baklagillerin haftada iki kez tüketimi önerilirken, tahıl tanelerinin işlenmemiş olarak tüketiminin vitamin, mineral ve diyet posası açısından daha faydalı olduğu biliniyor. Posalı besin kaynaklarını tüketmek, vücutta yararlı bakterilerin artışına neden olan kısa zincirli yağ asitlerinin oluşumunu sağlıyor. Böylece, hücre hasarının oluşumu engellenerek potansiyel sağlık yararı sağlanmış oluyor. Salam, sucuk, sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin aşırı tüketimi kanser riskini artırabiliyor. Bu nedenle bu ürünlerin tüketimine dikkat edilmelidir.

Cancer, which is one of the leading causes of death among non-communicable diseases, is increasing in our country and the region we are in. The World Health Organization states that obesity and insufficient physical activity increase the risk of cancer by 35 percent, while the World Cancer Research Fund suggests that implementing a healthy dietary model can reduce this risk by 30 percent.

Avoid processed meats!

Excessive consumption of food can lead to the accumulation of excess fat in the body, which can result in obesity. Obesity, in turn, can affect a part of the body's defense system and increase stress in the body. Therefore, individuals should ensure they have a sufficient and balanced diet and be mindful of it. In healthy nutrition, it's important to consider that legumes, whole grains, fruits, and vegetables are high in dietary fiber, as well as rich in vitamins and minerals. Dietary fiber, vitamins, and minerals play important roles in the immune system, and it's recommended to include dark green leafy vegetables in your daily diet. While legumes, a source of plant-based protein, are recommended to be consumed twice a week, it is known that the consumption of whole grains in an unprocessed form is more beneficial in terms of vitamins, minerals, and dietary fiber. Consuming foods rich in fiber helps promote the production of short-chain fatty acids, which increase beneficial bacteria in the body. This, in turn, prevents the formation of cell damage and provides potential health benefits. Excessive consumption of processed meat products such as salami, sausage, and sucuk can increase the risk of cancer. Therefore, it's important to be cautious about the consumption of these products.

Kanser hücrelerinin oluşumunu engelleyici besinleri hayatınıza katın!

Akdeniz tipi beslenmeyi benimsemek de sağlığınız için yapılması gerekenler listesinde yer alıyor. Zeytinyağı, bu beslenme tipinde, özellikle Akdeniz bölgesinde, sofraların vazgeçilmez lezzetidir. Kahvaltıda ve yemeklerin içerisinde tüketilen zeytin veya zeytinyağı, içeriğinde bulunan faydalı bileşenler sayesinde vücuttaki stresi engelleyerek kanserden koruyucu etki gösterebiliyor. Antioksidan etki gösteren vitaminlerden olan E vitamininden zengin kuruyemişler ve bitkisel yağlar da kanser hücrelerinin oluşumunu engelleyebiliyor. Süt ve süt ürünleri; protein, bütirat ve kalsiyum içeriği ile sağlık açısından faydalı etki gösterirken, yoğurt gibi fermente süt ürünlerinin tüketimi bağırsaktaki yararlı bakterilerin artışı sağlayarak koruyucu etki sağlıyor.

Sağlıklı pişirme yöntemlerini kullanın, alkol ve sigaradan uzak durun!

Beslenme konusunda bir diğer önemli unsur ise besin hazırlama yöntemleri. Kızartma, kavurma, tuzlama ve tütüleme kanserojen bileşiklerin oluşumuna neden olabiliyor. Bu durumda kızartma, kavurma, tuzlama ve tütüleme yöntemleri yerine buharda ya da kuru ısıda pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Sigarada bulunan kimyasal maddeler kanserojenik etki göstererek kanser riskini artırırken, aşırı alkol tüketimi vücutta birtakım değişikliklere neden olarak hücre hasarına neden olabiliyor. Yani, sigara ve alkol tüketimi vücutta strese neden olarak kanser riskini artırabiliyor. Aşırı alkol alımına bağlı olarak B grubu vitaminlerinden B6, B9 ve B12 vitaminlerinin eksikliği sonucunda vücudun savunma sistemi (antioksidan sistem) olumsuz yönde etkilenirken, antioksidan savunma sisteminde azalma olmasına bağlı olarak hücre hasarı oluşabiliyor.

Kanser riskinde fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin önemi her geçen gün daha da dikkat çekiyor.

The significance of physical activity and a healthy diet in reducing the risk of cancer is gaining more attention every day.

Incorporate cancer-preventive foods into your life!

Adopting a Mediterranean-style diet is also on the list of things to do for your health. Olive oil is a staple in this type of diet, especially in the Mediterranean region. Olives or olive oil consumed at breakfast and in meals can have a cancer-protective effect by reducing stress in the body due to their beneficial components. Nuts and vegetable oils rich in vitamin E, which has antioxidant effects, can also prevent the formation of cancer cells. Dairy products, with their protein, butyrate, and calcium content, have beneficial effects on health, while the consumption of fermented dairy products like yogurt increases beneficial bacteria in the intestines, providing a protective effect.

Use healthy cooking methods and avoid alcohol and smoking!

Another important aspect of nutrition is food preparation methods. Frying, roasting, salting, and smoking can lead to the formation of carcinogenic compounds. In this case, steaming or dry heat cooking methods should be preferred over frying, roasting, salting, and smoking. Chemical substances found in cigarettes have a carcinogenic effect, increasing the risk of cancer, while excessive alcohol consumption can cause changes in the body, leading to cell damage. In other words, smoking and alcohol consumption can increase the risk of cancer by causing stress in the body. Excessive alcohol intake can lead to a deficiency of B-group vitamins B6, B9, and B12, which can negatively affect the body's defense system (antioxidant system), resulting in cell damage due to a decrease in the antioxidant defense system.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirerek kanserle olan mücadele sürecini daha iyi yönetebiliriz.

We can better manage the fight against cancer by adopting healthy lifestyle behaviors.

Beslenme bireye özgü planlanmalı!

Büyüme ve gelişmede elzem olan besinlerin içeriğinde bulunan besin öğelerinin yetersizliği sağlığımızı bozarak bizi hastalıklara karşı dirençsiz düşürebiliyor. Savunma sisteminin güçlü olması bizi başta kanser olmak üzere kronik hastalıklara karşı koruyucu etki gösterirken, yetersiz ve dengesiz beslenme bağışıklık sisteminin düşmesinde önemli risk faktörüdür. Bu nedenle besin öğelerinin beslenme ile yeterli ve dengeli alınması çok önemlidir. Ayrıca, beslenme bireye özgü olarak planlanmalıdır. Beslenme konusunda diyetisyene danışılmalı, hastalık durumunda ise mutlaka bir hekime başvurulmalıdır.

Nutrition should be individually planned!

The inadequacy of essential nutrients necessary for growth and development can disrupt our health and make us more susceptible to diseases. A strong defense system protects us from chronic diseases, including cancer, while inadequate and unbalanced nutrition is a significant risk factor for a weakened immune system. Therefore, it is critical to ensure that essential nutrients are obtained through a balanced and adequate diet. Additionally, nutrition should be tailored to the individual. It is advisable to consult with a dietitian about nutrition, and in case of illness, it is essential to seek medical attention from a physician.

Dünya Sağlık Örgütü, obezite ve yetersiz fiziksel aktivitenin, kanser riskini yüzde 35 oranında artırdığını ifade ediyor.

The World Health Organization states that obesity and insufficient physical activity increase the risk of cancer by 35 percent.





Bugün 90'lı yaşlarında olan kanseri yenmeyi başaran Nazmiye Teyze, tedavi ve beslenme sürecini doğru bir şekilde yöneterek sağlığına kavuşanlardan. Tabii sahip olduğu yaşam sevinci de kanseri yenmesinde en etkili etkenlerden oldu. Nazmiye Teyze, "yürüyemiyorum" diyerek evde saklanmadı. Her türlü sert hava koşulunda, Covid-19 pandemi döneminde dahi, her aşamada yürüyüş yaparak, rutin spor aktivitesini hiç aksatmadı. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürerek sosyalliğinden de ödün vermeden kanseri yenmeyi başardı.

Today, Nazmiye Aunt, who is in her 90s, is one of those who successfully defeated cancer by managing her treatment and nutrition process correctly. Of course, her zest for life was one of the most effective factors in overcoming cancer. Nazmiye Aunt didn't stay hidden at home, even saying, "I can't walk." In all kinds of harsh weather conditions, even during the Covid-19 pandemic, she continued her routine exercise by walking at every stage without interruption. By maintaining healthy eating habits and not sacrificing her social life, she managed to beat cancer.



Prof. Dr. / Prof. Dr. Hakan Topaçoğlu
Acil Tıp Uzman Hekimi / Emergency Medicine Specialist
Dr. Suat Günsel Girne Üniversitesi Hastanesi /
Dr. Suat Günsel University of Kyrenia Hospital



Okulda Sağlıklı Kalmak! **Staying Healthy at School!**

ÇOCUKLARINIZIN SAĞLIKLI BİR OKUL DÖNEMİ GEÇİRMESİ İÇİN HİJYEN BİLİNCİ, AŞILAR, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK ALINABİLECEK BAŞLICA ÖNLEMLER ARASINDA YER ALIYOR!

MAINTAINING A SENSE OF HYGIENE, VACCINATIONS, AND BOOSTING THE IMMUNE SYSTEM ARE AMONG THE PRIMARY MEASURES FOR ENSURING YOUR CHILDREN HAVE A HEALTHY SCHOOL YEAR!

Okulda yeni bir dönem başlarken, sonbahar ve kış aylarında yaygın olan hastalıklardan korunma, çocukların sağlıklı bir okul yılı geçirmelerine yardımcı oluyor. Çocukların hasta olmadan, sağlıklı bir okul yılı geçirmesini sağlamak için ise hijyen, aşılar, bağışıklık sistemini güçlendirmek, maske kullanımı ve sosyal mesafe gibi önlemler bir arada uygulanmalı. Çocukların hastalanması durumunda ise alınacak tedbirlerle evdeki ve okuldaki diğer çocuklara hastalık bulaşma riskini azaltmak önem kazanıyor.

El yıkama süresi en az 20 saniye olmalı!

Çocuklara, okula gitmeden önce, tuvaletten çıktıktan sonra ve yemek zamanları gibi gerekli anlarda ellerini en az 20 saniye boyunca sabunla yıkamayı öğretin. Bu, mikropların yayılmasını önler. Bunun yanında; okulda dezenfektan kullanımı teşvik edilmelidir. Özellikle sık dokunulan yüzeylerin dezenfekte edilmesi de enfeksiyon riskini azaltır. Çocukların aşılarının güncel ve tam olması gerektiği de unutulmamalıdır. Grip aşısı mevsim hastalıklarından korunmak için aşı yaptırarak, hastalıklardan korunabiliriz!

Çocukların kış aylarında hastalıklardan korunması için hijyen, aşılar, bağışıklık sistemini güçlendirmek, maske kullanımı ve sosyal mesafe gibi önlemleri uygulayın.

To protect children from illnesses during the winter months, implement measures such as hygiene, vaccinations, strengthening the immune system, mask usage, and social distancing.

As a new school year begins, taking measures to prevent common illnesses during the autumn and winter months can help children have a healthy school year. To ensure that children have a healthy school year without falling ill, a combination of practices such as hygiene, vaccinations, strengthening the immune system, mask usage, and social distancing should be implemented. In case children do become ill, taking precautions to reduce the risk of disease transmission to other children at home or at school becomes crucial.

Handwashing Should Last for at Least 20 Seconds!

Teach children to wash their hands with soap for at least 20 seconds before going to school, after using the toilet, and at necessary times like before meals. This helps prevent the spread of germs. In addition, using hand sanitizers at school should be encouraged. Regularly disinfecting frequently touched surfaces can also reduce the risk of infection. It is also important to remember that children's vaccinations should be up to date. Getting a flu shot can help protect against seasonal illnesses.





Çocuklara ellerini en az 20 saniye boyunca sabunla yıkamayı öğretin, aşılarını ihmal etmeyin, sağlıklı beslenerek ve egzersiz yaparak bağışıklık sistemini güçlendirin, maske kullanın, sosyal mesafeyi koruyun...

Teach children to wash their hands with soap for at least 20 seconds, do not neglect vaccinations, strengthen the immune system by eating healthy and exercising, use masks, maintain social distance...

Beslen ve egzersize dikkat!

Çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli beslenme düzeni ile sağlıklı beslenmeleri gerektiği unutulmamalı. Bolca meyve, sebze, tam tahıl ve protein kaynakları içeren bir beslenme planı hazırlanmalıdır. Fiziksel aktivitelerin, bağışıklık sistemini desteklediği bilinciyle, çocukların düzenli olarak egzersiz yapmaları teşvik edilmelidir.

Semptomlara dikkat edin

Maske kullanımının, hem kendilerini hem de çevrelerindeki çocukları koruduğunu anlatın. Maske kullanımı yanında okulda sosyal mesafe kurallarına uymak da büyük önem taşıyor. Sınıf içinde ve okul koridorlarında mümkünse en az 1 metrelik bir mesafe korunmaya çalışılmalı. Aileler, çocuğun ateşi, öksürüğü, burun akıntısı veya diğer hastalık belirtileri varsa, onları okula göndermeden önce bir doktora danışmalı. Erken teşhis ve izolasyonun, hastalıkların yayılmasını engellediği unutulmamalı.

Pay Attention to Nutrition and Exercise!

Maintaining a balanced diet and healthy nutrition is crucial for strengthening children's immune systems. A diet plan that includes plenty of fruits, vegetables, whole grains, and protein sources should be prepared. In addition, children should be encouraged to exercise regularly, as physical activities support the immune system.

Pay Attention to Symptoms

Explain to children that wearing masks not only protects themselves but also the children around them. In addition to mask usage, adhering to social distancing rules is of great importance. Efforts should be made to maintain a distance of at least 1 meter inside the classroom and school corridors if possible. Parents should consult a doctor if their child has a fever, cough, runny nose, or other signs of illness. It should not be forgotten that early diagnosis and isolation prevent the spread of diseases.

Avoid Going to School and Public Areas Until Symptoms Are Gone

The main precautions to protect other children at home and at school from sick children include the following:

Staying in Separate Rooms:

Ensure that your sick child rests in a separate room if possible. If there is no separate room, minimize contact by using separate beds and blankets.

Follow Hygiene Rules:

A child showing signs of illness should avoid close contact with other children. They should wash their hands frequently and cover their mouths and noses when coughing.

Use Masks:

Encourage the use of masks between the sick child and other children. This helps prevent the spread of the disease.

Do Not Share Common Items:

Avoid sharing personal items such as toys, towels, and cups. This reduces the risk of spreading germs.

Hastalık belirtileri geçene dek okula ve toplu alanlara gidilmemeli:

Hastalanan çocuklardan, evdeki aile bireylerini veya okuldaki diğer çocukları korumak için başlıca önlemleri ise şu başlıklarda değerlendirebiliriz;

Ayrı Odalarda Kalmak:

Hasta çocuğunuzun mümkünse ayrı bir odada dinlenmesini sağlayın. Eğer ayrı bir oda yoksa, diğer çocuklarla mümkünse ayrı yatak ve örtüler kullanarak teması en aza indirin.

Hijyen Kurallarına Dikkat:

Hastalık belirtileri gösteren çocuk, diğer çocuklarla yakın temas kurmaktan kaçınmalıdır. Ellerini sık sık yıkamalı ve ağızlarını burunlarını kapatarak öksürmelidir.

Maske Kullanımı:

Hasta çocuk ve diğer çocuklar arasında maske kullanımını teşvik edin. Bu, hastalığın yayılmasını engellemeye yardımcı olur.

Ortak Eşyaları Paylaşmayın:

Oyuncaklar, havlu, bardaklar gibi kişisel eşyaları paylaşmamaya özen gösterin. Bu, mikropların yayılma riskini azaltır.

Hijyenik Temizlik:

Evdeki yüzeyleri düzenli olarak temizleyin ve dezenfekte edin. Özellikle hasta çocuğun temas ettiği yerleri sık sık temizlemek önemlidir.

Evde Kalma Süresi:

Hasta çocuk, belirtileri geçene kadar okula veya diğer toplu alanlara gitmemelidir. Doktordan gelen onay olmadan diğer çocukları okula göndermemeye özen gösterin.

Sağlık Profesyoneline Başvurun:

Eğer hasta çocuğunuzun durumu ciddiye veya belirtileri şiddetleniyorsa, hemen bir sağlık profesyoneline başvurun.

Hastalanan çocuklardan, evdeki aile bireylerini veya okuldaki diğer çocukları korumak için ayrı odalarda kalın, ortak eşyaları paylaşmayın, çocukları hastalık belirtileri geçene kadar okula veya diğer toplu alanlara götürmeyin...

To protect family members at home or other children at school from sick children, keep them in separate rooms, do not share common items, and do not take sick children to school or other public areas until the symptoms are gone...

Hygienic Cleaning:

Regularly clean and disinfect surfaces in your home. It is important to clean surfaces that the sick child has come into contact with.

Stay at Home:

The sick child should not go to school or other public areas until their symptoms are gone. Make sure not to send other children to school without confirmation from a doctor. Seek a Healthcare Professional: If the condition of your sick child is serious or their symptoms worsen, consult a healthcare professional immediately.





Uzm. Dyt. / Dietitian Ecem Fidan
Beslenme ve Diyetetik / Nutrition and Dietetics
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi /
Near East University Hospital



Beslenmede Yeni Trend: Mindful Beslenme

A New Trend in Nutrition: Mindful Eating

MINDFUL BESLENME YÖNTEMİ İLE BESLENMEYİ, FİZİKSEL BİR İHTİYAÇTAN ÖTEYE TAŞIYARAK
KEYFE DÖNÜŞTÜRÜN!

TRANSFORM EATING FROM A PHYSICAL NECESSITY INTO A PLEASURABLE EXPERIENCE WITH THE
MINDFUL EATING METHOD!

Hayatımızın hızı arttıkça, yemek yeme alışkanlıklarımız da aynı oranda hızlı bir şekilde değişiyor. Yoğun tempo, kısıtlı zaman derken zamanla yarışmamız, birçoğumuzun yemek yeme düzenini de alt üst ediyor. Bilgisayar ya da televizyon ekranına bakarken yemek ya da gün içerisinde sadece hızlı atıştırmalıklarla beslenmek, hayatının bir parçası haline geldi. Ancak, bu hızlı yeme alışkanlıkları sağlığınıza zarar veriyor.

İşte bu noktada, “Bilinçli Farkındalıkla Beslenme” yani yeni trend adı ile “Mindful Beslenme” devreye giriyor.

Beslenmede farkındalığın önemi!

Mindful Beslenme yani “Bilinçli Beslenme”; yemek yeme eylemini daha yüksek bir farkındalıkla gerçekleştirmeyi ifade ediyor. Bu yaklaşım, yemekleri sadece fiziksel açlığı bastırmak için değil, aynı zamanda bedeninin ihtiyaçlarına ve zevklere daha duyarlı bir şekilde tüketmeyi amaçlıyor. Yani aslında Mindful Beslenme, yemek yeme eyleminin tadını çıkarırken aynı zamanda da yemeklerin tadına, kokusuna ve dokusuna odaklanmayı içeriyor.

Tüm bunların tam tersi yani “Bilinçsiz Beslenme” ise, kişinin yemek yeme alışkanlıklarını düşünmeden veya farkında olmadan gerçekleştirmesi durumunu ifade ediyor. Yani kısacası, kişinin yemek yerken zihinsel olarak meşgul olması, dikkatinin dağılması veya yemeğin tadını tam anlamıyla hissedememesi anlama geliyor. Bu tarz bir beslenme ise kilo artışına, obeziteye, sindirim ve daha pek çok sağlık sorununa yol açabiliyor. Mindful Beslenme işte bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için etkili bir yöntem olarak ortaya çıkıyor!

Mindful Beslenme ile yemeklerinizi daha farklı bir şekilde deneyimleme fırsatı bulabilirsiniz.

With Mindful Eating, you can experience your meals in a different way.

As the pace of our lives increases, our eating habits are changing just as rapidly. The hustle and bustle, limited time, and the race against the clock have disrupted the eating routine for many of us. Eating while looking at a computer or TV screen or consuming only quick snacks throughout the day has become a part of life. However, these fast eating habits harm our health.

This is where “Conscious Mindful Eating,” or the new trend called “Mindful Eating,” comes into play.





Sadece açlığınızı değil ruhunuzu da doyurun!

Mindful beslenme, yeme alışkanlıklarımızı sadece fiziksel açlığı bastırmaktan öteye taşıyor. Yemeğin lezzetini, dokusunu ve kokusunu yoğun bir şekilde hissederek, doyumluk hissini daha güçlü yaşamınıza olanak sağlıyor. Ayrıca, sağlıklı besin seçimleri ve porsiyon kontrolü konularında daha bilinçli hale gelmenize de yardımcı olarak kilo kontrolünü de destekliyor.

Bu beslenme şekli aynı zamanda daha iyi bir sindirim sağlıyor, çünkü yemekleri yavaşça çiğnemek sindirimi iyileştiriyor ve sindirim sorunlarını azaltıyor. Yavaşça yemek, doyumluğunuzu daha iyi algılamaya ve gereksiz aşırı yemeyi önlemeye yardımcı olabildiği için kilo kontrolü de yine sağlıklı bir şekilde ilerleyebiliyor. Bilinçli yemek seçimleri yapabilmeyi sağladığı için de kişinin besin değeri yüksek yiyecekleri tercih etme eğilimini yükseltiyor. Mindful beslenmenin bir diğer önemli etkisi ise stresi azaltması. Çünkü yemek sırasında zihinsel olarak rahatlamayı da içeriyor. Sonuç olarak; Mindful Beslenme, yeme alışkanlıklarınızı daha bilinçli, sağlıklı ve tatmin edici hale getirerek beden kadar ruha da iyi geliyor!

The importance of mindfulness in nutrition!

Mindful Eating means performing the act of eating with a higher level of awareness. This approach aims to not only satisfy physical hunger but also for people to consume food more sensibly in line with the body's needs and pleasures. In other words, Mindful Eating involves enjoying the taste, smell, and texture of meals while eating.

On the contrary, "Mindless Eating" refers to eating without thinking or being unaware of one's eating habits. In other words, it means being mentally occupied, distracted, or not fully savoring the taste of the food during a meal. Such eating habits can lead to weight gain, obesity, digestive issues, and many other health problems. Mindful Eating has emerged as an effective method to eliminate these negative aspects!



Bilinçsiz beslenmenin getirdiği birçok olumsuz etkiye "Mindful Beslenme" ile dur diyebilirsiniz.

Say no to the many negative effects of mindless eating with "Mindful Eating."

Sadece yemek için yemek yemeyin.

Don't eat just to eat.



Beden, zihin ve ruh sağlığınızın kalitesi için farkındalıklı beslenin.

Eat mindfully for the quality of your body, mind, and soul.

Satisfy not only your hunger but also your soul!

Mindful eating takes our eating habits beyond simply satisfying physical hunger. It allows you to experience the taste, texture, and aroma of food more intensely, enhancing the feeling of fullness. Additionally, it helps support portion control and encourages more conscious food choices, aiding in weight management.

This way of eating also improves digestion because chewing food slowly enhances digestion and reduces digestive problems. Eating slowly helps you better perceive your fullness, preventing overeating and supporting healthy weight control. Due to the ability to make mindful food choices, it tends to increase the preference for foods with higher nutritional value. Another significant effect of mindful eating is stress reduction since it enables mental relaxation during meals. As a result, Mindful Eating not only benefits the body but also nourishes the soul!



Mindful Beslenme için Öneriler

- **Yavaş Yiyeceğiniz:** Yemeklerinizi yavaşça çiğnemeye ve yutmaya başlayın. Her lokmayı iyice çiğnemek, yemeklerin tadını daha fazla çıkarmanıza ve sindirim sürecinizi iyileştirmenize yardımcı olur.
- **Hedef Koyun:** Yemeklerinizi yavaş yemek ve her lokmayı dikkatlice tüketmek için kendinize meydan okuyun. Örneğin, bir lokmayı 30 kez çiğnemek gibi bir hedef belirleyebilirsiniz.
- **Ekranları Kapatın:** Yemek sırasında telefon, televizyon veya bilgisayar gibi dikkatinizi dağıtan cihazları kapatın. Ekran başında yemek, farkındalığınızı ortadan kaldırır.
- **Yemeğinizin Tadını Çıkarın:** Yemeğinizin tadını ve kokusunu tam anlamıyla deneyimleyin. Yemek yediğinizde, lezzetlere ve baharatlara dikkat edin.
- **Duygusal Yeme Alışkanlıklarını Bırakın:** Duygusal nedenlerle yeme eğiliminin farkında olun. Stres veya sıkıntı anlarında yemeğe olan tepkilerinizi gözlemleyin ve alternatif stres yönetimi tekniklerini deneyin.
- **Porsiyon Kontrolü Yapın:** Porsiyon kontrolüne dikkat edin. Yemek yeme sırasında porsiyonlarınızı bilinçli bir şekilde seçin ve yemeğinizin doyurucu olduğunu fark edin.
- **Bilinçli Yemek Seçimleri Yapın:** Yemeklerinizi seçerken besin değerini ve sağlık etkilerini göz önünde bulundurun. Besin etiketlerini okumayı öğrenin ve besin değeri yüksek yiyecekleri tercih edin.
- **Zihinsel Rahatlama:** Yemek yeme sırasında zihinsel olarak rahatlayın. Yemeğinizi yavaşça yemek ve iç huzurunuzu artırmak için derin nefes almak gibi zihinsel rahatlama tekniklerini kullanın.
- **İşlenmiş Gıdalardan Uzak Durun:** Gıdaların işlenme derecesini göz önünde bulundurun. Daha az işlenmiş, doğal gıdaları tercih edin ve katkı maddeleri içeren yiyeceklerden kaçının.
- **Şükredin:** Yemeğinizi yedikten sonra içten bir teşekkür ritüeli yapın. Bu, yemeğin sağladığı besinleri ve keyfi takdir etmenize yardımcı olabilir.
- **Mindful Beslenme Aplikasyonlarını Deneyin:** Bilinçli beslenmeyi desteklemek için özel meditasyon veya yoga gibi mindful beslenme uygulamalarını deneyin.
- **Sabırlı Olun:** Mindful beslenme pratiği zaman alabilir ve başlangıçta zorlayıcı olabilir. Sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın!

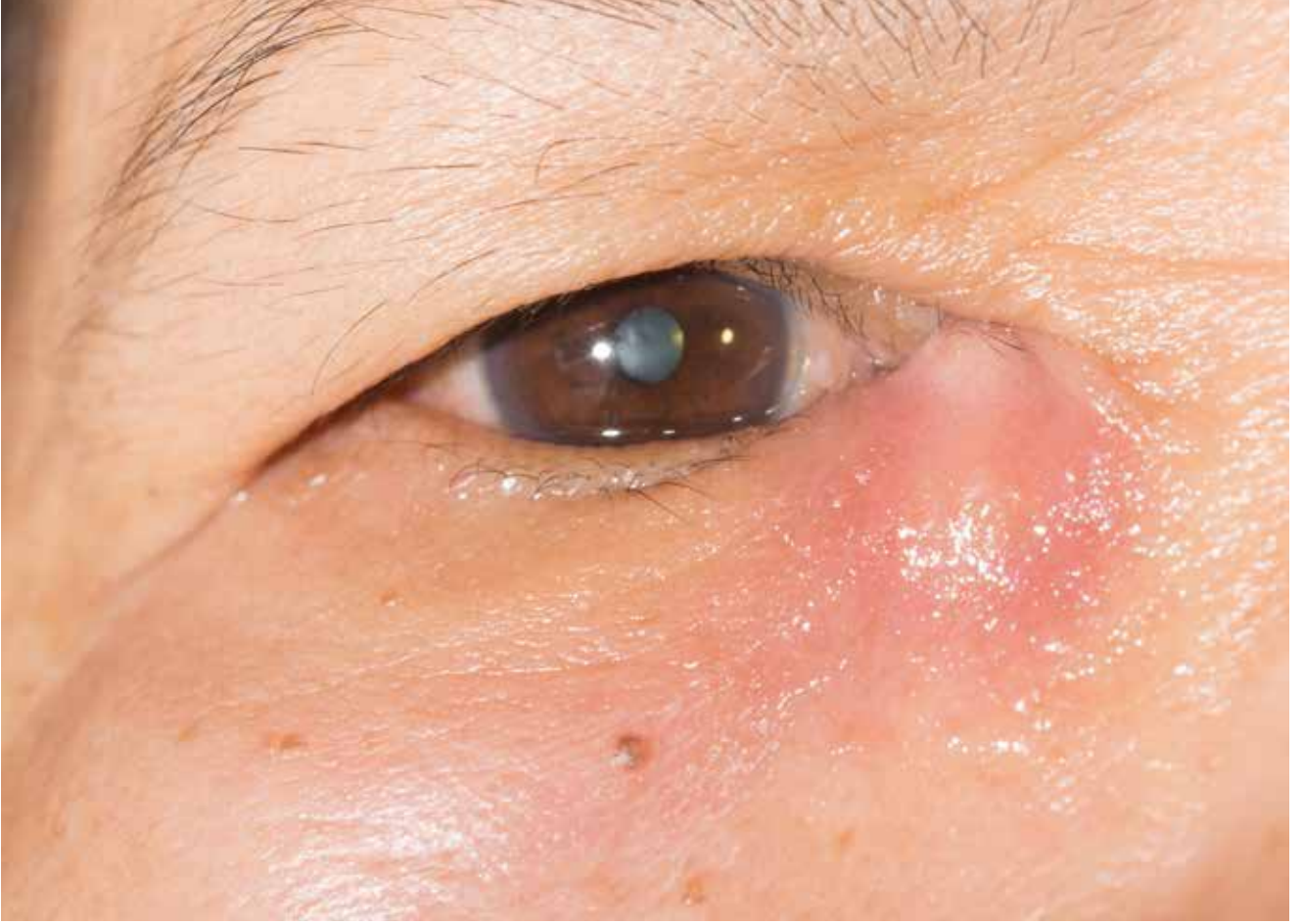
Tips for Mindful Eating

- **Eat Slowly:** Begin chewing and swallowing your food slowly. Chewing each bite thoroughly can help you enjoy the taste of your meals more and improve your digestion.
- **Set Goals:** Challenge yourself to eat slowly and consume each bite mindfully. For example, you can set a goal to chew each bite 30 times.
- **Turn Off Screens:** Turn off distracting devices like phones, TVs, or computers during meals. Eating in front of a screen eliminates your mindfulness.
- **Savor Your Food:** Fully experience the taste and smell of your food. Pay attention to flavors and spices as you eat.
- **Let Go of Emotional Eating Habits:** Be aware of emotional eating tendencies. Observe your reactions to food during stressful or anxious moments and try alternative stress.
- **Practice Portion Control:** Pay attention to portion control. Select your portions consciously and recognize when your meal is satisfying.
- **Make Conscious Food Choices:** Consider the nutritional value and health effects of foods when making choices. Learn to read food labels and opt for nutrient-rich foods.
- **Mental Relaxation:** Relax mentally during meals. Use mental relaxation techniques like deep breathing to enhance inner peace.
- **Avoid Processed Foods:** Consider the degree of food processing. Choose less processed, natural foods, and steer clear of foods containing additives.
- **Give Thanks:** Perform a sincere gratitude ritual after your meal. It may help you appreciate the nourishment and enjoyment provided by the meal.
- **Try Mindful Eating Applications:** Try specialized mindfulness eating practices, such as meditation or yoga, to support mindful eating.
- **Be Patient:** Mindful eating practices may take time and can be challenging initially. Be patient with yourself and allow time for adjustment!





Uzm. Dr. / Spec. Dr. Mehruz Cevadzade
Göz Hastalıkları / Eye Diseases
Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi /
Near East University Hospital



Göz Yaşı Kanal Tıkanıklığı Lazer Tedavisi

Nasolacrimal Canal Obstruction Laser treatment

GÖZ SAĞLIĞINI KORUMADA ÖNEMLİ BİR İŞLEVİ OLAN GÖZYAŞININ SÜZÜLMESİNİ ENGELLEYEN GÖZYAŞI KANAL TIKANIKLIĞI, GÖZLERİN SÜREKLİ OLARAK SULANMASINA, KIZARMASINA, İLTİHAPLANMASINA VE GÖZ KAPAKLARININ ŞİŞMESİNE NEDEN OLABİLİYOR. DIODE LAZER TRANSKANALİKÜLER TEKNİĞİ İLE BU SORUNDAN KOLAYCA KURTULMAK ARTIK MÜMKÜN!

.....

BLOCKAGE OF THE TEAR DUCTS, WHICH PREVENTS THE DRAINING OF TEARS, CAN LEAD TO CONSTANT WATERY EYES, REDNESS, INFLAMMATION, AND SWELLING OF THE EYELIDS. WITH THE "DIODE LASER TRANSCANALICULAR" TECHNIQUE, GETTING RID OF THIS PROBLEM IS NOW POSSIBLE!

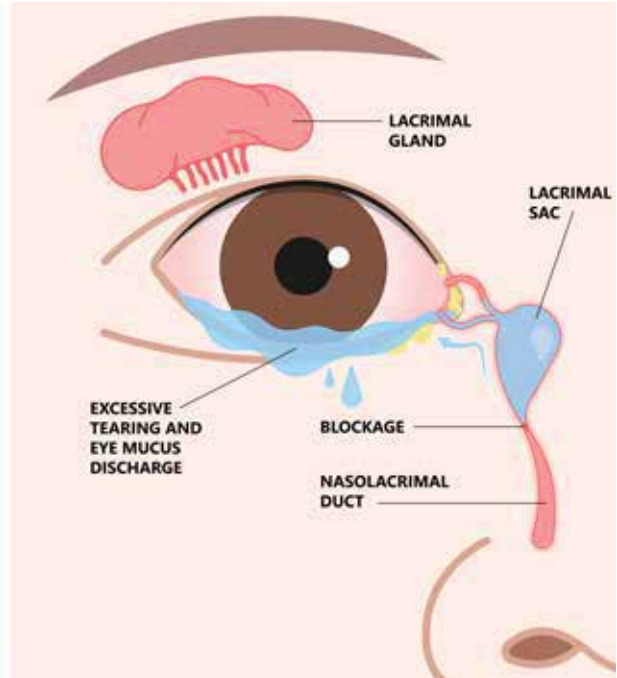
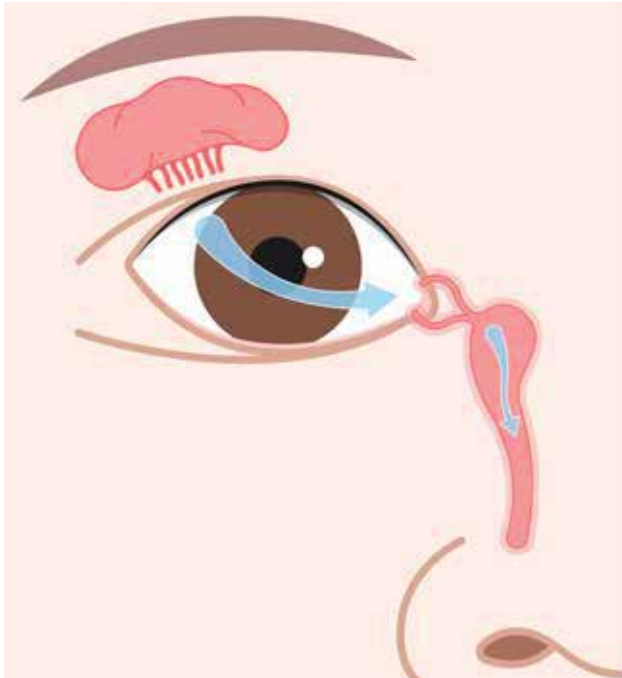
Bazen sevinçten bazen de üzüntüden düşer gözyaşlarımız. Duyguduruma dair bir dışavurum olarak algılanır daha çok üstelik bu durum. Oysa ki gözyaşlarının, bilmediğimiz birçok faydası var. Göz sağlığı ve görme yeteneği için hayati bir öneme sahip olan gözyaşı aslında gözlerimizi koruyor. Gözlerimizi dış etkenlerden koruyarak kir, toz ve mikropları temizliyor. Ayrıca gözün optik yüzeyini ıslatarak saydamlığını ve netliğini artırıyor böylece daha iyi bir görüş sağlıyor. Tüm bu işlevleri sayesinde gözyaşı, gözlerin sağlıklı ve rahat bir şekilde çalışmasını sağlıyor. Doğal olarak üretilen gözyaşının burun boşluğuna süzülmesini engelleyen bir durum olan gözyaşı kanal tıkanıklığı, bu korumadan mahrum bırakıp, gözlerin sürekli olarak sulanmasına, kızarmasına, iltihaplanmasına ve göz kapaklarının şişmesine neden olabiliyor.

Gözyaşı kanal tıkanıklığı kadınlarda daha fazla görülmekle birlikte her yaş gurubunda görülen bir hastalık. Yaşa ve duruma göre tedavisi değişebilen bu hastalık; çocuklarda gözyaşı kanallarının doğum sırasında açılmamasına bağlı olarak göz yaşarması ve çapaklanması ile belirti veriyor. Çocuklarda 3 yaşa kadar 'probing' dediğimiz sondalama tekniği ile açılabilir. Yüz kemikleri kıkırdak yapıda olduğu için sonda ile kanalın açılması daha kolay oluyor.

Our tears fall due to joy or sometimes sadness. It's often perceived as an expression of emotion. However, tears have numerous benefits that we might not be aware of. Tears play a vital role in eye health and vision. They protect our eyes from external factors, cleansing them from dirt, dust, and microbes. Moreover, by moistening the optical surface of the eye, tears enhance transparency and clarity, ultimately improving vision. Thanks to these functions, tears ensure that our eyes function healthily and comfortably. A condition that prevents the natural flow of tears into the nasal cavity, known as blocked tear ducts, deprives the eyes of these protections. This condition leads to constant tearing, redness, inflammation, and eyelid swelling.

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde "Diode Lazer Transkanaliküler" tekniği ile gözyaşı kanalı tıkanıklığından 1 saatte sorunsuz bir şekilde kurtulabilirsiniz!

At Near East University Hospital, you can easily get rid of blocked tear ducts within one hour using the "Diode Laser Transcanalicular" technique!

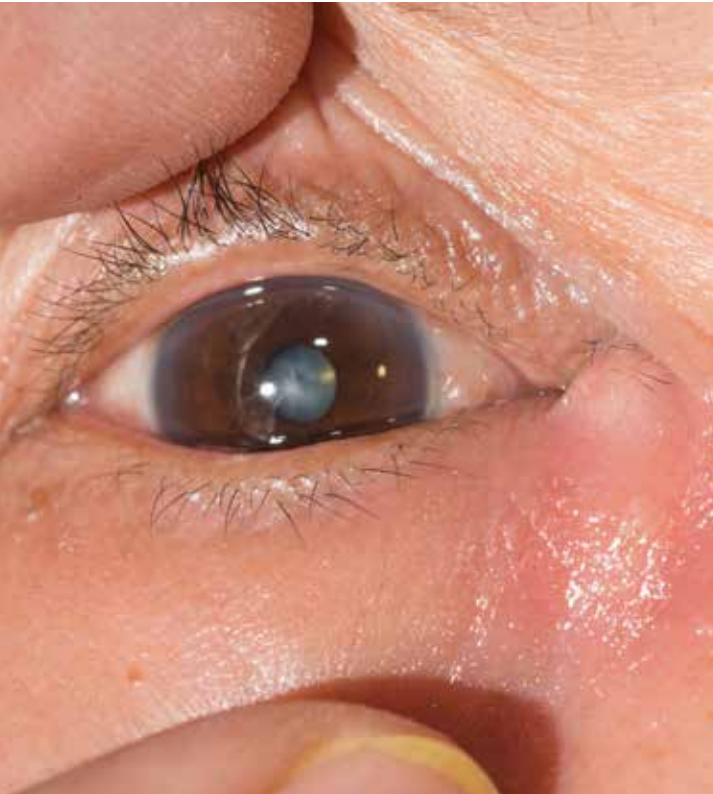


Daha büyük yaşlarda ise kırıldaklar kemikleştiği için sondalamanın hiç bir yararı olmuyor. Bu süre içerisinde de klasik DCR (Dakriyo-sisto-rinostomi) adlı ameliyat ile yine uygun bir şekilde kanalın açılması sağlanıyor. Eski bir ameliyat yöntemi olan DCR ile burun kökü, yan tarafındaki gözyaşı kesesinin bulunduğu bölgeden kesilerek kemik kırılıyor ve burun boşluğu ile gözyaşı kesesi birleştiriliyor.

Gözyaşı kanalının açılmasında yenilikçi bir yöntem!

Son zamanlarda ise bu yönetime alternatif bir yöntem olarak "Diode Lazer Transkanaliküler" yöntemi geliştirildi. Geliştirilen bu yöntem ile kesme ya da kırma işlemine gerek duyulmuyor. Lazer probu ile anatomik yoldan kanala girerek, yine lazer eşliğinde burun boşluğuna yeni bir yol açılıyor. Açılan bu yola geçici olarak silikop tüp yerleştiriliyor. Böylece ameliyat; kansız, ağrısız, morarma ya da şişme olmadan bitiriliyor.

Toplam bir saat gibi kısa bir sürede tamamlanan bu operasyon ile hasta konforlu bir tedavi sürecinden geçiyor. Ameliyatın lokal anestezi ile yapılması nedeniyle bu yöntem yaşlı ve anestezi alamayan hastalarda da rahatlıkla kullanılabilir. "Diode Lazer Transkanaliküler" tekniği ile Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi, gözyaşı kanal tikanıklığı olan her yaş grubundaki hastaya çözüm sunabiliyor!



Blocked tear ducts are more commonly observed in women but can affect individuals of all age groups. The treatment for this condition varies depending on age and circumstances. In children, blocked tear ducts can lead to tearing and crusting, with symptoms often appearing due to the inability of tear ducts to open at birth. In children, this issue can be resolved through a probing technique called "probing" until the age of 3. The cartilaginous structure of facial bones in children makes it easier to open the duct with a probe.

In older patients, when cartilages have hardened into bone, probing doesn't provide any benefit. During this time, the classical DCR (Dacryocystorhinostomy) surgery is performed to properly open the duct. DCR, an old surgical method, involves cutting the nasal root on the side where the lacrimal sac is located, breaking the bone, and connecting the nasal cavity to the lacrimal sac.

An Innovative Approach to Opening the Tear Duct!

Recently, as an alternative to this method, the "Diode Laser Transcanalicular" technique has been developed. This innovative technique doesn't require cutting or breaking. It involves entering the canal via a laser probe and, with the help of a laser, creating a new pathway to the nasal cavity. A temporary silicone tube is placed in this newly created pathway. This surgery is completed without bloodshed, pain, bruising, or swelling.

With a total duration of just one hour, this operation ensures a comfortable treatment process for the patient. As the procedure is performed under local anesthesia, this method can easily be used for elderly patients and those who cannot receive general anesthesia. The "Diode Laser Transcanalicular" technique at Near East University Hospital provides a solution for patients of all age groups suffering from blocked tear ducts!

NES ECZANE PAKET SİGORTASI

ile Risklere Yer Yok!

Near East Eczane Paket Sigortası ile yangın, hırsızlık, sel, deprem gibi insan ve doğa kaynaklı çok sayıda risklerin yanı sıra eczacılık faaliyetine özgü riskleri karşılamaya yönelik özel teminatlar tek bir poliçe ile **Near East Sigorta Güvencesinde...**



25 Osman Örek Caddesi, Lefkoşa

+90 392 444 0 637

+90 548 829 22 72

neareastsigorta

NEAR EAST SİGORTA



Doğanın Hafızası Nature's Memory

KIBRIS'IN 250 MİLYONLUK JELOJİK GEÇMİŞİ, BENZERSİZ BİTKİ TÜRLERİ VE CANLI TÜRLERİNİ TEK ÇATI ALTINDA TOPLAYAN "KIBRIS HERBARYUM VE DOĞA TARİHİ MÜZESİ" DOĞANIN HAFIZASINI GÖZLER ÖNÜNE SERİYOR.

THE 'CYPRUS HERBARIUM AND NATURAL HISTORY MUSEUM,' WHICH BRINGS TOGETHER CYPRUS' 250-MILLION-YEAR GEOLOGICAL HISTORY, UNIQUE PLANT SPECIES, AND VARIOUS ANIMAL SPECIES UNDER ONE ROOF, VIVIDLY PORTRAYS NATURE'S MEMORY.



Toplumun kültürünü ve geleneklerini şekillendiren en önemli etkenlerden biri de yaşadığı coğrafyanın özellikleridir. Bu özellikleri bilmek, görmek, yaşadığı değişimi dönüşümü takip etmek ve özgünlüklerinin farkında olmak yaşayan bir kültürün en önemli gerekliliklerindedir. Yakın Doğu Üniversitesi Kampüsü'nde ziyarete açık

olan Kıbrıs Herbaryum ve Doğa Tarihi Müzesi de Kıbrıs'ın doğa tarihini cisimleştirerek gözle görülür bir hale getiriyor.

Yakın Doğu Üniversitesi'nin yarım asıra yaklaşan birikiminin yansımaları da olan müzede, Kıbrıs'ta mevcut olan bin 600'e yakın bitki türünden 11 bin farklı çeşit bitki örneği, mantar çeşitleri, böcek türleri, çeşitli sürüngen türleri, deniz canlıları ve Kıbrıs jeolojisi ile ilgili fosil ve kayalar sergileniyor.

Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi binasında bulunan Kıbrıs Herbaryum ve Doğa Tarihi Müzesi'nde Kıbrıs'a özgü 140, Kuzey Kıbrıs'a özgü Beşparmak Dağları'nda yetişen 19 çeşit bitki türü de yer alıyor. Üç farklı gruba ait 106 çeşit mantar grubu, 250 su yosunu, 23 sürüngen canlı türü örneği, farklı taksonomik takımlara ait olan böcek koleksiyonları ile Beşparmak sıradağlarının 250 milyon yıllık kireç taşları ve 220 milyonluk fosilleşmiş ağaçlarından örnekler de yer alıyor. Müze, biyoloji, eczacılık, tıp, farmakoloji, ormancılık, besin mühendisliği alanlarında yapılacak bilimsel çalışmalara da yeni imkan ve görüş açıları sağlıyor.

Kıbrıs'ın endemik türleri yeni keşiflerle gün yüzüne çıkıyor!

Kıbrıs Herbaryum ve Doğa Tarihi Müzesi, sergilediği zengin materyallerin yanı sıra araştırmacılarının yürüttüğü çalışmalarla adanın endemik canlı türlerini de yeni keşiflerle gün yüzüne çıkarıyor. Beşparmak Dağlarında yer alan ormanlık ve çalılık alanlarda yapılan arazi çalışması sırasında keşfedilen yeni bir örümcek türü bunun en iyi

One of the most significant factors shaping a society's culture and traditions is the characteristics of the geographical area in which it resides. Understanding these features, witnessing them, keeping track of the changes and transformations, and being aware of their uniqueness are essential requirements for a living culture. The 'Cyprus Herbarium and Natural History Museum,' open for visitation at the Near East University Campus, embodies the natural history of Cyprus, rendering it visible.

The museum, which is a reflection of the Near East University's accumulation over almost half a century, displays 11,000 different plant samples out of the nearly 1,600 plant species available in Cyprus, mushroom varieties, insect species, various reptile species, marine life, and fossils and rocks related to Cyprus's geology.

Located in the Near East University Faculty of Pharmacy building, the Cyprus Herbarium and Natural History Museum features 140 species indigenous to Cyprus and 19 species that grow in the Beşparmak Mountains unique to Northern Cyprus. Additionally, the museum presents 106 types of mushrooms belonging to three different groups, 250 types of algae, 23 examples of reptile species, insect collections from various taxonomic groups, as well as samples from the 250-million-year-old limestone rocks of the Beşparmak mountain range and 220-million-year-old petrified trees. The museum

örneklerinden. 2020’de sürdürülen saha çalışmalarında keşfedilen “Araneae” takımının “Zodariidae” familyasına ait yeni örümcek türüne, “Lachesanabayramgocmeni” ismi verildi. Daha önce 2018’de de “Araneae” takımının “Dysderidae” familyasına ait yine Kıbrıs’a özgü bir örümcek keşfedilmiş ve Yakın Doğu Üniversitesi kurucu Rektörü Dr. Suat Günsel ve ailesine ithafen, keşfedilen örümceğe “günselorum” ismini verilmişti.



also provides new opportunities and perspectives for scientific research in the fields of biology, pharmacy, medicine, pharmacology, forestry, and food engineering.

Unveiling Cyprus' endemic species with new discoveries!

The 'Cyprus Herbarium and Natural History Museum' not only displays its rich materials but also uncovers the island's endemic species through the research conducted by its scientists. One of the best examples of this is the new species of spider discovered during fieldwork in the forests and scrubland areas of the Besparmak Mountains. Discovered during fieldwork in 2020, a new spider species belonging to the 'Araneae' order of the 'Zodariidae' family was named 'Lachesanabayramgocmeni.' Similarly, in 2018, a spider unique to Cyprus belonging to the 'Dysderidae' family of the 'Araneae' order was found and was named 'Günselorum' in honor of Near East University's Founder Rector, Dr. Suat Günsel and his family.





Uluslararası iş birlikleri ile ufuk açıyor!

Biyoloji, tıp, eczacılık, ziraat, orman ve daha birçok konuda araştırmalar yürütecekler için temel bir kaynak niteliğinde olan "Kıbrıs Herbarium ve Doğa Tarihi Müzesi" tüm araştırmacılara, bitki koleksiyoncularına, öğrencilere ve bu konuda çalışacak bilim insanlarına ışık tutmaya devam ediyor. Diğer yandan ilk, orta ve lise öğrencilerine de kapılarını açık tutan müze, yeni nesillerin doğa tarihini görerek öğrenmesine de olanak sağlıyor. Kıbrıs Herbarium ve Doğa Tarihi Müzesi halen Viyana Doğa Tarihi Müzesi, National Museum Cardiff içindeki Wales Doğa Tarihi Koleksiyonu, İtalya Palermo Üniversitesi, Eskişehir Üniversitesi, Ege Üniversitesi gibi pek çok kurumla da doğa bilimleri ile ilgili pek çok bilimsel araştırma projesi de yürütüyor.

Broadening horizons through international collaborations!

Serving as a fundamental resource for researchers in biology, medicine, pharmacy, agriculture, forestry, and various other fields, the 'Cyprus Herbarium and Natural History Museum' continues to be a source of knowledge for all researchers, plant collectors, students, and scientists working in this field. Additionally, the museum opens its doors to elementary, middle, and high school students, enabling the younger generations to learn about natural history through observation. The 'Cyprus Herbarium and Natural History Museum' is actively engaged in numerous scientific research projects related to natural sciences with several institutions such as the Natural History Museum Vienna, the National Museum Cardiff, Palermo University in Italy, Eskişehir University, and Ege University."



Asırlık Klasikler Century-old Classics

SAYISI 200'E YAKLAŞAN ZENGİN BİR OTOMOBİL KOLEKSİYONUNU ZİYARETÇİLERİ İLE BULUŞTURAN KIBRIS ARABA MÜZESİ'NDE 100 YAŞINI GEÇEN DÖRT ÖZEL KLASİK OTOMOBİL BULUNUYOR. ÜSTELİK DÜNYADA TEK ÖRNEK KALAN 120 YAŞINDAKİ WOLSELEY'Yİ DÜNYANIN BAŞKA BİR YERİNDE GÖRME ŞANSINIZ YOK!

THE CYPRUS CAR MUSEUM, WHICH EXHIBITS A RICH COLLECTION OF NEARLY 200 AUTOMOBILES, HOUSES FOUR SPECIAL CLASSIC CARS THAT HAVE SURPASSED 100 YEARS OF AGE. MOREOVER, THE 120-YEAR-OLD WOLSELEY, WHICH IS THE ONLY ONE OF ITS KIND IN THE WORLD, IS AN OPPORTUNITY NOT TO BE MISSED!



Offering a complete time travel opportunity for car enthusiasts and history buffs, the Cyprus Car Museum allows visitors to experience a rich collection of nearly 200 automobiles. Four vehicles in this rich collection showcase the transition from the carriage era to modern vehicles, with four of them being over 100 years old. Notably, the 120-year-old Wolseley is the only one in the world!

The 100-year-old cars at the Cyprus Car Museum include the 1901 Crestmobile Model C, 1903 Wolseley, 1909 Buick, and 1918 Ford Model T. The 1926 Whippet, the first model produced by the American car manufacturer Willys-Overland, is also among the cars approaching their 100th anniversary at the Cyprus Car Museum.

The oldest is 122 years old!

The Crestmobile Model C from 1901, which is the oldest vehicle at the Cyprus Car Museum, is 122 years old. The Crestmobile, one of the first cars produced in the United States, was only manufactured between 1901 and 1904. The single-cylinder chain-driven engine placed in the front of the car can be started by pulling a leather belt from inside the vehicle. The 1901 Crestmobile Model C, resembling a more modern carriage, has kerosene-operated headlights that can be detached from the car to provide light outside the vehicle.

The 120-year-old 1903 Wolseley, only at the Cyprus Car Museum!

The 1903 Wolseley, manufactured by the British car manufacturer Wolseley Motors, is the most special centennial classic at the Cyprus Car Museum. This car is the only one of its kind in the world! Powered by an internal combustion gasoline engine, this elegant vehicle was particularly popular among luxury car enthusiasts. Wolseley Motors Limited's was founded by Herbert Austin in 1901, and the 1903 Model Wolseley is among the most iconic vehicles in the history of the United Kingdom.

Automobil meraklıları ve tarihseverler için tam bir zaman yolculuğu fırsatı sunan Kıbrıs Araba Müzesi, sayısı 200'e yaklaşan zengin bir otomobil koleksiyonunu ziyaretçileri ile buluşturuyor. Bu zengin koleksiyonda yer alan araçlardan dört tanesi ise 100'ü aşan yaşları ile faytondan modern araçlara geçiş dönemini gözler önüne seriyor. Üstelik bunlardan 120 yaşındaki Wolseley dünyada tek olma özelliği taşıyor!



Kıbrıs Araba Müzesi'nin 100 yaşını deviren otomobilleri arasında 1901 model Crestmobile Model C, 1903 Model Wolseley, 1909 model Buick, 1918 Ford Model T yer alıyor. Dönemin Amerikalı otomobil üreticisi Willys-Overland tarafından üretilen ilk model olan 1926 model Whippet ise Kıbrıs Araba Müzesi'nin 100'üncü yaşı için gün sayan otomobilleri arasında yer alıyor.

En yaşlısı 122 yaşında!

1900'lü yılların başından günümüze kadar her dönemin ikonik araçlarını aynı çatıda buluşturan Kıbrıs Araba Müzesi'nin en kıdamlısı 122 yaşında olan 1901 model Crestmobile Model C. Amerika Birleşik Devletleri'nde üretilen ilk otomobillerden olan Crestmobile, sadece 1901 ve 1904 yılları arasında üretildi. Aracın önüne yerleştirilen tek silindirli zincir tahrikli motoru bir deri kemer aracılığıyla arabanın içinden çekilerek çalıştırılabilir. Daha çok modern bir faytonu andıran 1901 model Crestmobile Model C'nin gazyağı ile çalışan farları ise araçtan sökülerek sürücüne araç dışında da ışık sağlayabiliyor.

120 yaşındaki 1903 Model Wolseley dünyada sadece Kıbrıs Araba Müzesi'nde!

İngiliz otomobil üreticisi Wolseley Motors tarafından üretilen 1903 Model Wolseley ise Kıbrıs Araba Müzesi'nin

Wolseley Motors Limited, which became the largest car manufacturer in the United Kingdom after 1921, joined Morris Motors just before World War II. The company ended production under the Wolseley brand in 1975.

The 1909 model Buick, the oldest brand in the US, is on display

The 1909 Buick, one of the most special exhibits at the Cyprus Car Museum, was among the last models produced by Buick, founded by David Dunbar Buick in Detroit in 1888, before joining the American automotive giant General Motors in 1910. This 114-year-old car is one of the important models reflecting Buick's design capabilities at the time. This model, in which some features commonly seen in today's cars were used for the first time, includes a speedometer alongside its luxurious and splendid interior design. The car also features an elegant basket used as a 'trunk' at the rear.



en özel asırlık klasiği. Zira bu araç, dünyadaki tek örnek! İçten yanmalı benzinli bir motorla güçlendirilen olağanüstü bir otomobil örneği olan bu zarif araç, özellikle lüks araç tutkunları arasında da büyük ilgi görmüştü. 1901 yılında Herbert Austin tarafından kurulan Wolseley Motors Limited'in ilk araçlarından olan 1903 Model Wolseley Birleşik Krallığın en ikonik araçlarından biri olarak tarihteki yerini aldı. 1921'den sonra Birleşik Krallık'ın en büyük otomobil üreticisi haline gelen üreticisi Wolseley Motors Limited ise II. Dünya Savaşı'ndan hemen önce Morris Motors'a katıldı. Şirket 1975'te Wolseley markasıyla üretimi sonlandırdı.

ABD'nin en eski markası Buick, 1909 modeli sizleri bekliyor

1988'de David Dunbar Buick tarafından Detroit'te kurulan Amerika'nın en eski otomobil markası olan Buick'in 1910'da Amerikan otomotiv devi General Motors bünyesine katılmadan önce ürettiği son modellerinden olan 1909 model Buick de Kıbrıs Araba Müzesi'nin en özel parçalarından biri. 114 yaşındaki bu araç, Buick'in o dönemdeki tasarım yeteneklerini yansıtan en önemli modellerinden biri. Bugün otomobillerde görmeye alışıl olduğumuz bazı donanımların ilk kez kullanıldığı araçlardan olan bu model, lüks ve kilateli iç dizaynının yanında hız göstergesine de sahip. Aracın arka tarafında ise "bagaj" olarak kullanılan şık bir sepet bulunuyor.

Modern otomobillerin atası: Ford Model T

Söz konusu olan klasik otomobiller olunca seri üretim araçların atası olan Ford Model T'nin yeri elbette çok özel. Kıbrıs Araba Müzesi gibi zengin bir koleksiyona sahip bir müzeyi ziyaret ettiğinizde Ford Model T'nin ilk örneklerinden birini göreceğinizi okumak da sizi şaşırtmayacaktır. Henry Ford'un Ford Motor Şirketi tarafından 1908-1927 arasında üretilen Model T, hala dünyanın en çok satan otomobil modelleri arasında yer alıyor. Seri üretimin ilk kez uygulandığı Model T, aileye yetebilecek, bireysel kullanıma elverişli ve nispeten ucuz fiyatıyla otomobil kullanımını orta sınıflara genişlemesini sağlayan araç olarak biliniyor. Kıbrıs Araba Müzesi'nde bu özel aracın 1918 yapımı bir versiyonu da sizleri bekliyor.

The precursor of modern cars: Ford Model T

When it comes to classic cars, the ancestor of mass-produced cars, the Ford Model T, undoubtedly has a very special place. Visiting a museum with a rich collection like the Cyprus Car Museum, it would not surprise you to find one of the first examples of the Ford Model T. Manufactured by Henry Ford's Ford Motor Company between 1908-1927, the Model T remains among the best-selling car models in history. Recognized as the vehicle that initiated mass production, the Model T is known for making car usage accessible to the middle class with its ability to accommodate a family, suitability for individual use, and relatively affordable price. A 1918 version of this special car awaits you at the Cyprus Car Museum.





Kuşbakışı Tarih: Bellapais

Birdseye View of History: Bellapais

GİRNE ÜZERİNDE AKDENİZ'İ KUŞBAKIŞI İZLEYEBİLECEĞİNİZ BELLAPAIS, TARİHİ VE MİSTİK YAPISIYLA BÜYÜLERKEN EŞSİZ BİR GÜN BATIMI MANZARASI İLE KENDİSİNE HAYRAN BIRAKIYOR.

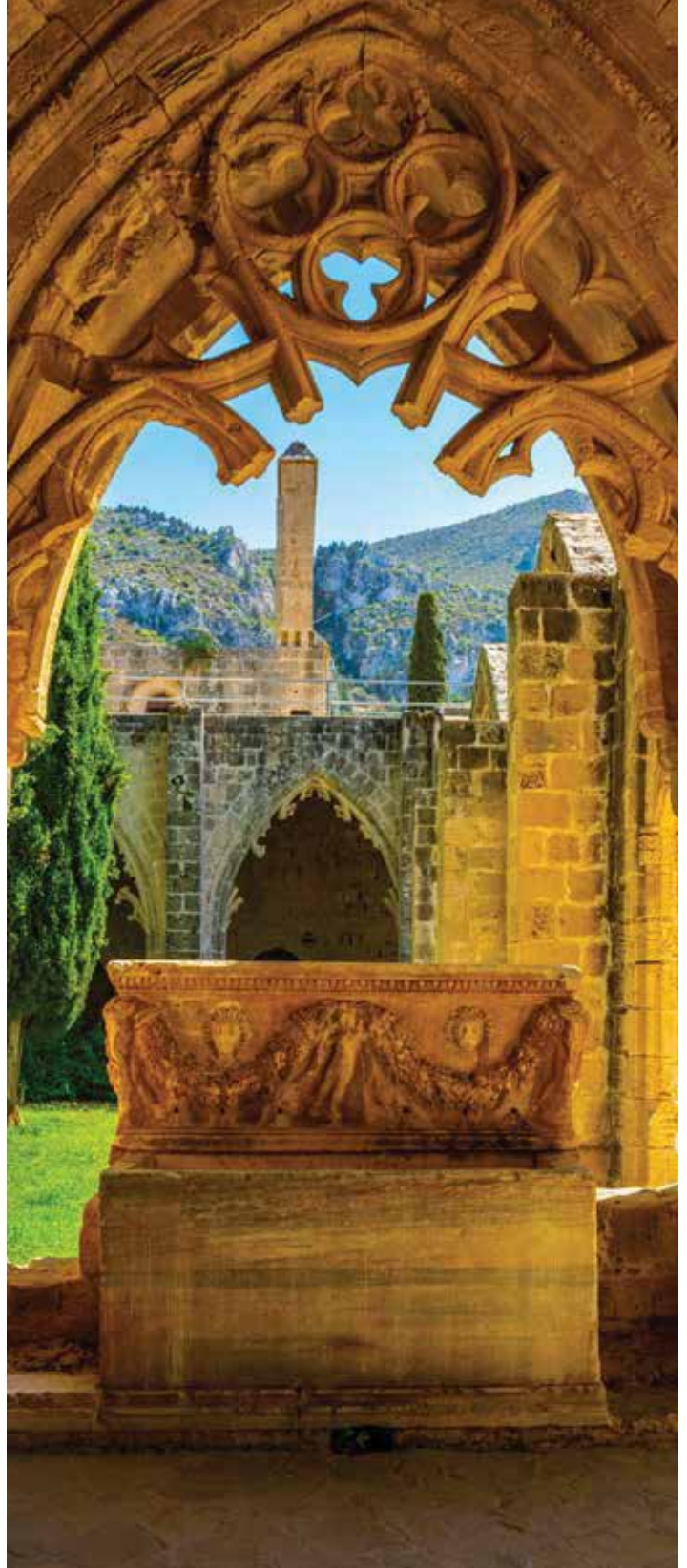
BELLAPAIS, WHERE YOU CAN ENJOY A PANORAMIC VIEW OF THE MEDITERRANEAN SEA ABOVE GIRNE, CAPTIVATES WITH ITS HISTORICAL AND MYSTICAL CHARM, LEAVING YOU IN AWE WITH ITS UNIQUE SUNSET SCENERY.

Girne'de Besparmak dağlarının eteklerinde derin bir uçurumun hemen üzerinde yer alan Bellapais, Kıbrıs tarihinin eşsiz parçalarından biri. İhtişamlı yapısıyla görenleri kendine hayran bırakan Bellapais, aynı zamanda Girne üzerinden Akdeniz'i kuşbakışı izlemenizi sağlayan büyüleyici bir manzaraya sahip.

Kuzey Kıbrıs'ın incisi Girne, dünyanın dört bir yanından gelen turistlerin ilgi odağı olmaya devam ediyor. Yeşilin binbir tonuyla süslü dağların Akdeniz'in maviliği ile buluştuğu eşsiz güzelliğe sahip olan Girne, plajları kadar tarihi güzellikleri ile de ziyaretçilerini kendisine çağırıyor. Bellapais; Venedikten Bizansa, Osmanlıdan İngiliz dönemine kadar tarihinin pek çok döneminden günümüze kalan tarihi yapıya ev sahipliği yapan Girne'nin en özel bölgelerinden biri olarak ön plana çıkıyor. 12'inci yüzyılda Roma döneminde inşa edilen ve orta çağda yapılan eklentilerle oluşan bu yapı, aynı zamanda gotik mimarinin de doğudaki en önemli örnekleri arasında yer alıyor.

Located on the cliffs just below the foothills of the Besparmak Mountains in Girne, Bellapais is one of the unique pieces of Cyprus history. The magnificent structure of Bellapais, which mesmerizes those who see it, also offers a captivating view of the Mediterranean from above Girne.

Girne, the jewel of Northern Cyprus, continues to be a focal point of interest for tourists from all around the world. With its unique beauty, where the various shades of green meet the blue of the Mediterranean, Girne beckons its visitors with its historical treasures as much as its beaches. Bellapais, hosting historical structures that have survived from many periods of history, from Venice to Byzantium, from the Ottoman era to the British period, stands out as one of the most special regions of Girne. This building, built in the Roman era in the 12th century and expanded with additions in the Middle Ages, is also one of the most important examples of Gothic architecture in the East.



Girne'nin hemen hemen her yerinden görülebilen bu manastır, turistlerin de büyük ilgisini çekiyor. Bellapais'in ismi ise Fransızca "Abbaye De La Paix" (Barış Manastırı) söyleyişinden geliyor. Tabii "Bellapais" olarak dillendirilse de bu güzel ve şirin yerin Türkçe'deki bilinen adı ise "Beylerbeyi". Limon ve nar ağaçları ile süslü Bellapais'e asıl şöhretini kazandıran ise gotik orta çağ mimarisinin şaheseri sayılan "Bellapais Manastırı". Manastıra ilk yerleşenler 1187 yılında Kudüs'ten göç eden Augustinian Mezhebi rahipleri olarak biliniyor. Manastırın ilk binası ise 1198 ve 1205 yılları arasında yapılıyor. Yapının büyük bir kısmı, Lüzinyan Kralı III. Hugh tarafından 1267 ve 1284 yılları arasında inşa ettiriliyor. 1571 yılında Kıbrıs'ın Osmanlı imparatorluğu tarafından fethedilmesi ile beraber "Bellapais Manastırı", Yunan Ortodoks Kilisesi'ne veriliyor.

Mevcut kilise üzerinde küçük değişiklikler yapılarak sadece kilise bölümü, ortodoks kilisesi özelliklerini barındıran eklentilerle tamamlandıktan sonra Rum Ortodokslar tarafından manastırın sadece kilise bölümü kullanılıyor.

This monastery, visible from almost every corner of Girne, also attracts the attention of tourists. The name Bellapais comes from the French pronunciation of "Abbaye De La Paix" (Abbey of Peace). Although it is pronounced as "Bellapais," the known Turkish name of this beautiful and charming place is "Beylerbeyi." Bellapais's fame is primarily attributed to the masterpiece of Gothic medieval architecture, the "Bellapais Monastery." The first settlers of the monastery were the Augustinian monks who migrated from Jerusalem in 1187. The first building of the monastery was constructed between 1198 and 1205. The majority of the building was constructed between 1267 and 1284 by King Hugh III of the Lusignan Kingdom. In 1571, with the Ottoman Empire's conquest of Cyprus, the "Bellapais Monastery" was given to the Greek Orthodox Church.





Mistik tarih, eşsiz gün batımı ve sanat...

Bellapais, diğer yandan Kıbrıs'ın en romantik köşelerinden de biri. Neden diye sorarsanız; Bellapais'in yer aldığı Beylerbeyi Köyü, Girne'yi kuş bakışı gören bir yamaçta kurulu ve yazın en sıcak günlerinde bile adanın serin bölgelerinden birisi. Aynı zamanda, adanın en güzel gün batımı manzarasına ev sahipliği yapan etkileyici ve romantik bir mekan. Manastırın içinde bulunan restoranda, Girne ve tüm Akdeniz'i ayaklarınızın altına alacağınız bir manzara eşliğinde unutulmaz bir akşam yemeği yemek de mümkün.

Kuzey sahillerinin tümüne hükmeden görüşü ve güzel dağ manzarasına ev sahipliği yapan bu eşsiz tarihi yapı; özellikle yaz aylarında düzenlenen klasik müzik konserleri ve çeşitli müzik festivalleri ile pek çok sanatsal etkinliğe de ev sahipliği yapıyor. Dünyaca ünlü "Bellapais Klasik Müzik Festivali" de her yıl Mayıs ayının son haftası düzenlenerek ziyaretçilere unutulmayacak anlar yaşıyor.

After making some minor modifications to the existing church and completing it with additions that include Orthodox Church characteristics, only the church section of the monastery was used by the Greek Orthodox community.

Mystical history, unique sunset views, and art...

Bellapais is also one of the most romantic corners of Cyprus. If you ask why, it's because Bellapais is located in the village of Beylerbeyi, which offers a panoramic view of Girne from a hilltop, even on the hottest days of summer. It is also an impressive and romantic place that hosts the island's most beautiful sunset view. In the restaurant inside the monastery, you can enjoy an unforgettable dinner with a view that overlooks Girne and the entire Mediterranean at your feet.

This unique historical structure, which commands views of the entire northern coast and offers a beautiful mountain view, also hosts numerous artistic events, especially during the summer, such as classical music concerts and various music festivals. The world-renowned "Bellapais Classical Music Festival" is held every year in the last week of May, providing visitors with unforgettable moments.

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



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Bülent Barış Güven**
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anaesthesiology and Reanimation



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



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



Prof. Dr. Rüyeyde Bundak
Çocuk Endokrinolojisi ve
Metabolizma Hastalıkları
Paediatric Endocrinology and
Metabolic Diseases



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



Prof. Dr. Arzu Babayigit
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Paediatrics



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



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



**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



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



**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



Prof. Dr. Mehmet Odabaşı
Genel Cerrahi
General Surgery



Op. Dr. Varol Esatoğlu
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 Ataç
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 İjlal Çekirdekçi
Kardioloji
Cardiology



Prof. Dr. Barış Buğan
Kardioloji
Cardiology



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



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



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



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 Özdemir
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery



Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Aşkın Pekbay
Kalp ve Damar Cerrahisi
Cardiovascular Surgery Department



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



**Prof. Dr.
Mehmet Ünsel**
Alerji ve İmmünoloji
Allergy and Immunology



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Arda Yaman**
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.)
Ceyhun Dalkan**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları /
Yenidoğan Yoğun Bakım
Pediatrics / Neonatal Intensive Care



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
Burçin Şanlıdağ**
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. 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 Engindereli**
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



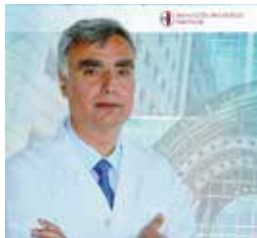
Prof. Dr. Hüseyin Kaya Süer
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik
Mikrobiyoloji
Infectious Diseases and Clinical
Microbiology



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



Prof. Dr. Aliye Tosun
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. 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



Doç. Dr. (Assoc. 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 Tülücü
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 Kılınc
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



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



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



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 Yayıc
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 Balcioğlu**
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



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



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. 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.)
Özlem Önder
Nöroloji
Neurology



Prof. Dr. Nuri Arslan
Nükleer Tıp
Nuclear Medicine



Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Deniz Bedel
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



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



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



Dr. Dilek Ejder
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



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. 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 Altmışdörtöğlü**
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



Prof. Dr. Süha Akpınar
Radyoloji
Radiology



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



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 Selhanoğlu**
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



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Selçuk Kılıçarslan**
Acil Tıp Uzmanı
Emergency Service



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



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Gökhan Aça**
Beyin ve Sinir Cerrahisi
Brain and Neurosurgery



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Şilem Özdenkçi**
Dahiliye
Internal Diseases



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



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



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



**Doç. Dr. (Assoc. Prof. Dr.)
İsmet Gün**
Kadın Hastalıkları
Gynaecology



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



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



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Fatih Gümüşer**
Kardiyoloji
Cardiology



Uzm. Deniz Aykol Ünal
Klinik Psikolog
Clinical Psychologist



**Prt. Dr.
Gulzar Abdushukurova**
Medikal Estetik
Medical Aesthetics



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Dağhan Doğruyol**
Ortopedi
Orthopaedics



**Yrd. Doç. Dr. (Asst. Prof. Dr.)
Teoman Toni Sevinç**
Ortopedi ve Travmatoloji
Orthopaedics and Traumatology



**Uzm. (Spec.)
Elçin Güvel Kılınc**
Pediatridi
Pediatrics

YAKINSAĞLIK

DOKTORLAR / DOCTORS
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ YENİBOĞAZIÇI



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Neşe Akcan**
Pediatri
Pediatrics



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



Prts. Dilfuza Abdushukurova
Pratisyen Hekim
Practising Physician



Dr. Mahir Çapa
Pratisyen Hekim
Practising Physician



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



**Uzm. Dr. (Spec. Dr.)
Eralp Kubilay**
Üroloji
Urology



Dr. Mehmet Ali Baş
Üroloji
Urology



Dyt. Ecem Fidan
Diyetisyen
Dietitian



Dyt. Sabiha Özdayı
Diyetisyen
Dietitian



Cemile Ekemen Kop
Fizyoterapist
Physiotherapist



**SON TEKNOLOJİ
VE ESTETİĞE
EVİNİZDE YER AÇIN**

9 SERİSİ



MÜKEMMEL PERFORMANS — ZENGİN UYGULAMA MERKEZİ — KUSURSUZ PİKSEL GARANTİSİ

Ekran Ölçüleri

55"139 cm

65"164 cm

 **arçelik**

Tüm Cardplus Kartlarınız Cardplus Mobil ile Cebinizde!

Kartınızı yönetmek artık çok kolay!

Harcamalarınız, Taksitleriniz, Ekstreniz,
Borç Ödeme, Para Transferi, Kampanyalar ve
birçok detay artık cebinizde.



Hemen Yükleyin!



Resim- deki aktris	↓	Gizli, içrek	↓	Anlam	↓	Voltamper kısa	↓	Helal olmayan	↓	Hayati sıvı	↓	Fiyat arttırımı
		Soru		Fas plakası		Koruma, esirgeme		Yüksek ses, nara	▶	Velilik		
		↓		↓		↓		Bir nehrimiz		↓		↓
▶								Boğa güreş alanı	▶			
Hoşgörü								Yatık matbaa harfi	▶			
Tinsel												
				Deniz generali	▶						Kırılgan, ince	
				Mevcut								
▶				↓	Kazaklarda Başkan	▶						
Gelir getiren mülk					Keyifli							Güvence
Yalaz	▶											
		Yurdumuz- da bir göl	▶							Gezinti teknesi	▶	
		Muğla ilçesi								Avrupa'da bir şehir		
En kısa zaman		↓								Menteşe	▶	
Bir işaret sıfatı	▶		Gerçek	▶						Doku teli		
					Dikenli bir bitki		İntikal	▶				
▶							Gurbette özlenen yer	▶				
Bir ilimiz			Ankara ilçesi	▶						Bir bağlaç	▶	
Mısır tapınması	▶		Depolanmış mal							Tür, çeşit		
		Bir gün	▶									
		Boynun arka tarafı	▶					Özen, özenme		Sodyum simge		Bir nota
		↓										
Baryum Simgesi										Ünlem	▶	
Otorite	▶									Vücut İfrazatı		
Dargın	Kısa yazı	▶			Bir deniz canlısı	▶						
	Doğup, çoğalma				Bir ay							
▶	↓											
							Bir tür cetvel	▶				
							Kabaca evet	▶				
Bir nota	▶		Büyük	▶								
Bir soru sözü			Televizyon kısa									
▶		Satrançta bir taş	↓	Leman..... şarkıcı	▶					Kalsiyum simgesi		
				Numara kısaca								
Bir tür tekne	▶	↓										
Kötü						Aktinyum simgesi	▶					
▶				Tasvip	▶							





Bio-Ram Biomedical Solutions Ltd.



“Adada Yanı Başınızda”

0 542 869 77 97

info@bio-ram.com

GE HEALTHCARE



AUTHORIZED DISTRIBUTOR



APPROVED SERVICE PROVIDER

Medikal sarf malzeme ve cihaz satışıımızın yanında teknik servis, bakım ve onarım hizmetlerimizle, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin akla gelen ilk medikal firmasıyız.



f biorambs

www.bio-ram.com

@ biorambs

Gönyeli Belediye Bulvarı, Polen Plaza 19/B, Gönyeli Lefkoşa, KKTC.



GURUSEL



Bizimle geleceğe süreceklek
ÇALIŞMA ARKADAŞLARI
ARIYORUZ!



gunsel.com.tr/kariyer

magic 2024
PROMOSYON

Bi'tıkla Promosyon!
www.magicpromosyon.com

0533 847 90 79



the magctouch
hediyeler • tekstil • promosyon
Gifts



“Geleceğe **Güvenle** Bakın”



SAğLIK SİGORTASI



KONUT SİGORTASI



TİCARİ PAKET



SEYAHAT SAğLIK SİGORTASI



KASKO POLİÇESİ



YAT SİGORTASI



FERDİ KAZA SİGORTASI