

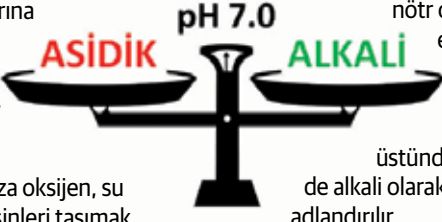
"Beyin emir verir, el emri yerine getirir. Kalp de yapılan işe rıza gösterir. İşte bu üç organın uyumuna çok önem veriyorum."

PROF. DR. GAZI YAŞARGİL

## Sağlıklı Ph dengesi

► Asidik bir vücut hastalıkları kendine çeken güçlü bir miktats gibidir. Bu nedenle de vücutun pH değerini olması gereken seviyede dengede tutmak, sağlıklı olmak ve iyi hissetmek için atılabilecek en büyük ve önemli adımlardan biridir. Vücudumuzun değişik organlarının pH değeri, söz konusu organların fonksiyonlarına göre değişiklik gösterirken, hücre, doku ve organlarımızı oksijen, su ve diğer besinleri taşımak

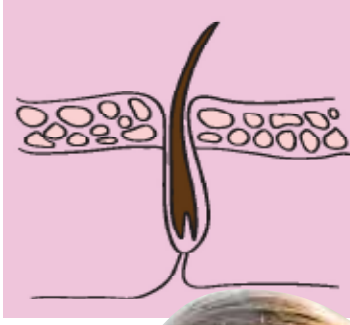
ve atıkları boşaltmak için aracılık eden kanımızın ideal pH değeri 7,35-7,45 aralığı genel anlamda sağlıklı olarak değerlendirilir. Bu seviyenin altı ve üstü vücutta türlü rahatsızlık ve hastalık oluşumuna uygun bir ortam olduğu anlamına gelir ve pH 7,0 seviyesini nötr olarak kabul edersek 7'nin altındaki değerler asidik, 7'nin üstündeki değerler de alkali olarak adlandırılır.



## Sebum üretimi

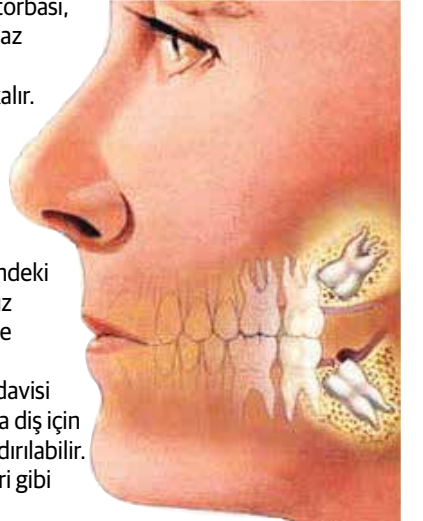
► Sebum yağ bezlerinden üretilir. Tüm vücut yüzeyinde bulunan sebum, el ve ayak derisinde daha az, avuç içi ve ayak tabanlarında ise hiç yoktur. Yağ bezleri sırtın ortasında, alında ve çenede daha büyük ve diğer deri bölgelerinden daha fazladır. Aynı zamanda kulak kanalında ve cinsel organların bulunduğu alanda da yoğunur.

Sebum üretimi, androjen dediğimiz seks hormonlarının kontrolü altındadır. En aktif androjenler; (erkeklik hormonu) testosteron, 5-testosteron (DHT) and 5-androstenediol'dür. Bu hormonlar ve diğerleri erkeklerde testis, kadınlarda yumurtalık ve böbrek üstü bezinden salgılanır. Bu organlar beyinde bulunan hipofiz bezi tarafından kontrol altında tutulur.



## Perikoronit nedir?

► Bazı yirmiyaş dişlerinin diş torbası, diş oluştuktan sonra kaybolmaz ve dişin arka tarafında bir cep meydana getirecek biçimde kalır. Bu dokunun enfeksiyonuna perikoronit denir. Oldukça ağrılı bir enfeksiyondur. Genellikle boğaz enfeksiyonlarıyla karıştırılır. Ateş yapabilir. Boyun bölgesindeki lenf modüllerini şişirebilir. Ağız kokusu ve abse yapabilir. Çene kemiğinde ağrı olabilir, hasta çenesini açmakta zorlanır. Tedavisi dişhekimerince yapılır. Ağzda diş için yer varsa üzerindeki doku kaldırılabilir. Ağzda yer yoksa 20 yaş dişleri gibi çekilebilir.



## Bir kuş tuttuk, kafese koyduk, öterse iyi düdük...

Semiramis ayaklandı, heyecandan elleri titriyordu. Annesine baktı, şarkıya başladı, Kenan peşi sıra kemanla eşlik etti. "Ağlar gezerim sahili..."

Annesi tenbih etmişti, Ali Rıza'nın en sevdiği parçaymış bu. Nitekim tesirini gösterdi, Ali Rıza dalgınlaştı. Titrek başlayan Semiramis az sonra sesini buldu, şarkıyı hakkını vererek bitirdi.



Ali Rıza'nın alkışları. Kendini tutamadı, gitti kızı alından öptü.

Aferin. Nezihe, bir pırlanta bu. Sayenizde olacağ efendim. Ali Rıza bir yıldız keşfetmiş olmanın heyecanı içinde sahneyi dört dönüyordu.

Semiramis'i yetiştireceğiz. Kenan Hoca kısa zamanda halleder bu işi.

Gitti Nezihe'nin önünde durdu.

Nezihe bak. Bir berber çırağının eline beş yıldan sonra ustura verilir. Meslek kolay kazanılmıyor. İşin cılığını çıkardılar. İki şarkı ezberleyen gudubet kadınlar sahne alıyor. O kadar ucuzlamadı bu iş.

O hızla Kenan'a döndü. Yaparsın değil mi Kenan? Emriniz olur efendim. Tekrar Nezihe'ye döndü. Semiramis emin ellerde merak etme.

Berberce kalktılar. Ali Rıza: Şimdi yazıhaneye geçelim. Bir anlaşma yapalım.

Yazıhaneye geçtiler. Bir sekreter daktilo başında idi. Oturdular, birer çay da orada içtiler. Ali Rıza, kızı anlaşmayı yazdırdı iki nüsha.

Buna göre Kenan bir yıl süreyle Semiramis'i eğitecek. Bu zaman zarfında Semiramis hiçbir yerde sahne almayacak. Ama kendisine belli bir maaş ödenecek. Bir yılın ardından hazır olduğunda büyük bir kampanya ile musiki dünyasına

takdim edilip sahneye çıkacak. Başarılı olduğu takdirde kendisiyle beş yıllık bir anlaşma yapılacak.

Oh be! Kaymaklı ekmek kadayıfı. Onlar gidince Ali Rıza keyifle koltuğa yaslanıp bir puro yaktı. Sekretere: Bir kuş tuttuk, kafese koyduk. Öterse iyi düdük, dedi.

Ötekiler kapı önünde bir süre konuştular. Haftada kaç gün çalışacaklar, ne zaman buluşacaklar falan.

Ayrıldılar. Kenan "Güzel kız, sesi harika, bundan assolist olur. Boyu biraz uzun olsaydı. Amaan, topuklu giyer, mesele biter. Benden gözlerini ayıramadı.

Ben! Zaman! Bakarız."

Nezihe ile Semiramis sevinçle heyecanlı konuşuyor. Karşılıklı konuştukları için birbirlerini anlayamıyorlardı. Kadınlar niye böyle. Makinalı tüfek gibi konuşuyorlar. İskeleye varıp bir banka oturduklarında yorulduklarını anlattılar. Nezihe: Kız biz o kadar yolu niye yürüdü. Bir dolmuş atlasaydık keşke.

Semiramis dalgın. Bilmem. Üsküdar vapuru bir duman fişkırttı, cakalı bir düdük çaldı, o hava ile iskeleye yanaştı.

★ Bir assolistin doğuşunu, ilk adımlarını anlatan bu satırlar, Mustafa Kutlu'nun "Tirende Bir Keman" kitabından... (!'ye dikkat. Oraya yanlışlıkla düşmedi.)

Aziz okurlarımız bilir, üstadın yazdığına bu şekilde selam çakanız. Yıldı bir.

Yorum yapmayı haddi aşmak sayarız. Söz söylemeyiz sözü üstüne.

Bu defa biraz geciktik. Kusur bendedir. Ziyarı yok, geç olsun güç olmasın.



**Anne sütü bebeğini ihtiyacına göre değişen, bağışıklık maddelerini içeren canlı bir sıvı. Teknolojinin bugün ulaştığı durumda bile anne sütüne eşdeğer bir besin maddesi üretilememek mümkün olmadı. Öyle ki artık anne sütü bebeğe ve annelere faydasının yanında tedavi sürecinde de tüketilmeye başlanan bir besin olarak konuşulmaya başlandı. Yani anne sütü artık herkes için...**

**A**ş gibidir ilk anne sütü ve devamı. Annenin kazandığı bağışıklık anne sütüyle bebeğe geçer. Aşları yapıncaya kadar anne sütü bebeği için ürünler daha üstün görülmüş. Bir dönem de bazen bebeklere ücretsiz dağıtılmış. Bu tabloya bakıldığında da, 1990'lı yıllarda sadece anne sütü verenlerin oranı yüzde 2'lere düştüğünü biliyoruz.

**ANNE GİBİ DEĞERLİ**

- Yeni doğan bebek için en ideal besin anne sütü. En doğal en taze besin.
- Her zaman temiz.
- Daima hazır, ekonomik. Özel harcama gerektirmez.
- Bebekle anne arasında ömür boyu sürecek özel sevgi bağı kurulmasını sağlar.
- Doğumdan sonra ilk birkaç saatte gelen ve yaklaşık beş-on gün süren koyu ağız sütü zıyan edilmeden bebeğe mutlaka verilmelidir.

## Süt verilmezse

- Obezite riski artıyor.
- Malnütrisyon görülebiliyor.
- Boy daha kısa kalabiliyor.
- Zihinsel gereklilik meydana gelebilir.

## BİR SEY YEDİRMEK İÇİN HEVES ETMEYİN

Her şeye rağmen annelerin bir şeyler yedirmek için heves edebileceklerine dikkat çeken Dilek Burbut şunları söylüyor: "Tamamlayıcı gıdaya hem erken hem de geç başlamak bebek üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Aile bunları o zaman farketmese de ileride farkedebiliyor. Anne sütü öyle bir mucize ki, bebek erken doğunca da, büyüdükçe de anne sütü de ona göre geliyor. Tamamlayıcı gıdaya bu aşamalarda gerek yok."

## MAMALAR İÇİN DOĞRU ZAMAN

1970'li yıllarda Türklerin Avrupa'ya çıkıp çalışmaya başlamalarıyla birlikte Avrupa'nın her yaptığı gibi

mül sütlerin ve mamaların oralarından getirildiğini biliyoruz. Bu konuya da Dilek Burbut şöyle dikkat çekiyor: "Pahalı olduğu ve oradan geldiği için ürünler daha üstün görülmüş. Bir dönem de bazen bebeklere ücretsiz dağıtılmış. Bu tabloya bakıldığında da, 1990'lı yıllarda sadece anne sütü verenlerin oranı yüzde 2'lere düştüğünü biliyoruz."

Mamaların ancak anne sütüyle beslenmenin imkansız olduğu durumlarda alınması gerektiğini hatırlatan Dilek Burbut şöyle devam ediyor: "Mamalar teknolojinin olanakları kullanılarak anne sütüne benzetilmeye çalışılmış ürünlerdir. Anne sütünün içeriği ve

## Biberon kullanmayın

► Biberon emme refleksini değiştiriyor ve meme başı şaşkınlığı yaşıyor. Böyle olunca da damak yapısı bozulabiliyor. Eğer bebeğe süt verilecekse kap-kaşık ya da bardakla verilmeli. Bebek dendiğinde herkesin aklına biberon gelir. Bebek dendiğinde akla biberon değil bebek gelmeli.

## İdeal emzirme

- Hamilelik döneminde emzirme eğitimi alınmalı.
- İlk yarım saatte olmalı.
- Bebek her istediğinde/ağladığında emzirmeli.
- Bebek üç saatten fazla uyuyorsa da uyandırıp emzirmeli.
- 6 aydan sonra tamamlayıcı gıdalara geçilmeli.
- Bebek de anne de isterse iki yaşımdan sonra da bir süre daha bebek emzirebilmeli.

bebeğin vücudundaki etkileri keşfedildikçe anne sütünün üstünlüğü benimsenmiş ve mamaların içerikleri bu doğrultuda geliştirilmeye çalışılmıştır."

## KANSERİN ONLENMESİ VE TEDAVİSİNDE DE KULLANILYOR

Organ nakil yapılmış gibi etkisi olduğu da söylenen anne sütünün artık kanser tedavisinde kullanılmaya başlandığını söyleyen Dilek Burbut şunları ifade ediyor: "Kadınlarda, meme, rahim, yumurtalık kanserinden koruyucu özelliği olduğu gibi

artık kanser tedavisinde de kullanılabilmesi için çalışmalar yapılıyor."

## ZEKAYA DA ETKİLİ

Yapılan araştırmalara göre anne sütü alan çocukların zeka puanının belirgin ölçüde arttığını da dikkat çeken Dilek Burbut, "Anne sütü alan çocuklar 4-6 kat daha zeki ve sağlıklı oluyor. Gelecekte de gelirlerinin yüzde 21 daha fazla olacağı tahmin ediliyor. Yani anne sütüyle sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da geleceğe yatırım yapılabiliyor" diyor.

## ANNEYLE DE İLGİLENİN Kİ SÜTÜ KESİLMESİN

Her anenin sütünü bebeğine yeteceğini söyleyen Dilek Burbut annenin etrafındakilerle ilgili şunlara dikkat çekiyor: "Sütü gelmediği söylenen annelerin bir çoğunun üzerinde yoğun baskı ve stres bulunuyor. Ülkemizde genelde anne doğum yaptığında önce bebeğe ziyarete gidiliyor. Bebekle anneden daha çok ilgileniliyor. Annenin durumu pek sorulmuyor. Halbuki önce anneye özgüven ve destek verilmeli. Çünkü sütün akışını hızlandıran oksitosin hormonunu ancak bu şekilde gelir. Anne üzülüp strese girince, kızınca anne sütü gidebilir ve yetmeyebilir."

## ACIK ARTIRMAYLA ANNE SÜTÜ SATILYOR

Dilek Burbut anne sütünün değerinin son yıllarda daha çok arttığını da dikkat çekerek, "Damlası altın değerinde ve artık açık artırımla Avrupa ve Amerika'da satılıyor. Ülkemizde de kanser olan kişinin tüketmesi için anne sütününün fazla biriktirildiğini de duyuyoruz."

## BEBEK DOSTU İŞYERLERİ GELİYOR

Bu sene emzirme yılında ana konuların biri de bebek dostu işyerlerinin oluşturulması. İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü anne destek grupları oluşturarak daha önce doğum yapmış ve emzirmiş annelere de destek veriyor. Sosyal medyada oluşturulan gruplarda ve herkesin üye olabileceği "Emziren Annelere Destek Derneği" ile de gene anne sütü teşvik ediliyor.

## Ev doktoru "cep"e girdi

► Sağlık odaklı küçük ve pratik cihazların üretimi yaygınlaşıyor. Bu cihazlar akıllı telefon kullanıcıları için de hızlı çözümler getiriyor. Kablosuz olarak üretilen bu tıbbi tarama cihazları vücuttan gelen hayatı sinyalleri okuyup değerlendirebiliyor.

### EKG'de çekiyor

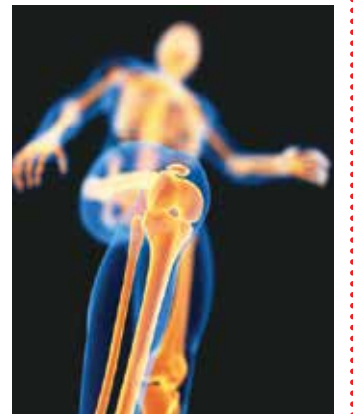
Ayrıca kalp atışını, vücut sıcaklığını, nefes alma değerini, tansiyonu, kandaki oksijen oranını ölçebilmesinin yanı sıra EKG de çekebiliyor. Elde ettiği verileri iOS ya da Android işletim sistemli akıllı telefonlarına Bluetooth LE üzerinden kablosuz olarak gönderiyor ve analiz yapmaya ve eğilimleri takip etmeye izin veriyor. Micro-USB girişi üzerinden şarj edilebilen cihaz, 1 saat kadar kısa bir süre içinde de şarj oluyor. NASA'nın uzay aracı Curiosity Rover'da kullandığı işletim sistemine dayalı olan cihazın sevkiyatına ise geçtiğimiz Mart ayında başladığını bildiriliyor. Erken teşhis konusunda da umut veren bu cihazlara internet üzerinden ulaşılabilir.



## Vücutun merak edilenleri

► Vücuttaki en büyük organ deridir. Yetişkin bir erkeğin derisi 1.9m<sup>2</sup> lik alan kaplar. Deri düzenli bir şekilde kabarıp dökülür. Her insan hayatı boyunca ortalama 18 kg deri döker.

► Gözler sahip olduğumuz bilginin yaklaşık yüzde 90' ını sağlar. Bu da bizi görsel canlılar yapar.



► İnsan kemikleri ağırlık kaldırmada taş kadar sağlamdır. Kibrit kutusu büyüklüğünde bir kemik üzerinde 9 ton taşıyabilir, bu da betonun taşıyabildiğinden 4 kat fazladır.

► Sünet derisi laboratuvarlarda yanlış insanları tedavi etmek amacıyla kullanılır.

► Her bir el ve ayak parmağı tırnağının en dipten en uca uzaması 6 ay sürer.

► 30 dakika içerisinde ortalama bir vücut, 2 litre suyu kaynatabilecek kadar ısı üretir.

## "Ümmetimin en şereflipleri Kur'an'ı ezberleyenlerdir."

Siz de evladınızın hafızlık ile şereflenmesini arzuluyor iseniz

**ADALI HAFIZ AHMET ERKEK KURAN KURSU**



Ortaokul mezunu yeni hafız adaylarını bekliyoruz.

-Ülkemizin seçkin hafızlarından eğitim alma şansını sağladığımız kursumuzda on yıldır Türkiye çapında düzenlenen hafızlık yarışmalarında Kur'an'ı Kerim Okuma Türkiye birinciliği dahil çeşitli kademelerde ödül alan hafızlar yetiştirdik  
-Gençlerimizi iyi bir hafız yetiştirmenin yanı sıra onların sosyal ve sportif aktivitelere katılımını sağlıyoruz  
-Aile sıcaklığında modern yurt imkanlarının sunulduğu kursumuzda öğrencinin tüm masrafı Adalı Hafız Ahmet Hızal Kur'an Kursu Demegince karşılanmaktadır

İletişim için;  
Reşat Sözen 0532 216 73 27 Hamit Şen 0534 416 95 99  
Kurs 0226 833 76 56 YALOVA