



CİSED GENEL BAŞKANI DR. CEM KEÇE

Sağlıklı seks hayatı için CİNSELLİK

cised@cised.org.tr

Kadına yönelik şiddete uygulanan ceza artmalı

İlkokul öğretmeniym. Sınıftaki çocukların çoğunun annesi, eşlerinin şiddetine

maruz kalıyor. Bu üzücü hadiselerin yaşanmaması için neler yapılabilir? D.S./Rize

Ülkemizdeki kadınlarımızın yaklaşıp yarınsı bir şekilde fiziksel şiddete maruz kalıyor. Kadınlarımızın birçoğu tokatlama, yumruk atma, tekmeleme ve itilip kakılmayı fiziksel şiddet olarak görmüyor!

En üzücü olanı da; "Dayak cennetten çıkmıyor, dayığı giden, dayığı hak eder" mantığının genel bir kabul olarak zihinlere yerleşmiş olması.

EĞİTİM GEREKİYOR

Sebebi her ne olursa olsun kadına şiddet son bulmalı, anaokulundan itibaren cinsel eğitim verilmeli, evlenmeden önce anne-baba ve eş eğitimleri zorunlu hale getirilmeli, kadına yönelik

şiddet konusundaki cezai yaptırımlar artırılmalı ve sosyo-kültürel çalışmalara ağırlık verilmelidir.

Kadınlar ancak bu şekilde; kendilerini tekrar cazip, değerli ve beğenilir olarak görebilir.

OLUMSUZ ETKİLER

İnsanlar öfkelenebilir ama önemli olan, öfkelerin şiddete dönüşmeden ifade edilebilmesidir. Şiddet yalnızca şiddet gören kişiyi değil, tanık olan kişilerin psikolojik durumlarını, özellikle çocukların psikolojik gelişimini de çok olumsuz etkilemektedir.

Kadınlara uygulanan şiddet sadece cinsel sorunlara yol açmıyor, toplum ruh sağlığını da tehdit ediyor.

Cinsel eğitim ailenin görevi

Kızım 6 yaşında, ona kendisini cinsel istismara karşı koruması gerektiğini anlat-

mak istiyorum ama nasıl yapacağımı bilemiyorum. Lütfen yol gösterin. E.Y./Ankara

Cinsel istismarı önlemede en temel yaklaşım, cinsel eğitimidir. Cinsel istismar ve cinsel eğitim konusunda en büyük görev de öncelikle aileye düşmektedir.

Aile çocuğu cinsel eğitim veren ruh-sal gelişim evrelerine uygun yaklaşımları benimsemelidir.

BİLİNCİDİRİN

Okul öncesi dönemde, adı tam olarak cinsel istismar olarak vurgulanmasa bile taciz konusuna değinilme; çocuklara kendilerine

istemedikleri bir davranış yapılması durumunda "Hayır" diyebilmesi öğretmek gerekir.

Anne-babalar iyi ve kötü dokunuşları anlatır; çocuklarını korkutup kaygılandırmadan, sakin ve yumuşak bir ifadeyle açıklamaya özen göstermelidir.

Dikkat edilmesi gereken diğer nokta ise çocukları; internet kafeler, eğlence merkezleri, park gibi yerlerde dikkatli olmaları yönünde bilgilendirmektir.



İlk geceden endişelenmeyin

23 yaşında bir erkeğim ve yakında evleneceğim. Sizce erkek gecesi nasıl olmalı?

Bir de; ilk geceden eşimi hamile bırakma ihtimalim var mı? H.K./Batman

Toplumumuzda ilk gece yaşanacak cinsel ilişkiye verilen önem; yeni evli çiftlerin cinsel bilgi eksiklikleriyle birleşince kaygıların yaşanmasına neden oluyor.

Oysa cinsellik; ne kaygı duyulacak ne de bir sınav olarak algılanacak bir süreçtir.

UZUN ÖN SEVİŞME

Cinselliği bir sınav gibi görmeyin, anı yaşayın, alacağınız zevki ar-

tırmak için eşinizle birlikte ilk olarak bedenlerinizle keşfetmeye çalışın.

Uzun bir ön sevişme, hem sizi hem de eşinizi rahatlatacak ve bir sorunla karşılaşma olasılığınızı azaltacaktır. Ayrıca cinsel bilgilerinizi arttıracak yayınları okumanızda fayda var. İlk gece korunmasız ilişki kurarsanız eşinizin hamile kalma ihtimali vardır. Her men çocuk yapmayı düşünyorsanız prezervatif kullanmalısınız.

BALIK YAĞININ FAYDASI ÇOK

Büyüme çağındaki bebek ve çocukların, zeka gelişimi ve kemik sağlığı için uzmanlar tarafından önerilen balık yağı; özellikle küçük yaşlarında hastalıklardan koruyor.

Balık yağına bu-lunan Omega 3'ün çocuklara olan faydaları şöyle:

■ Beyin ve sinir gelişimini destekler. IQ değerini olumlu etkiler bu-

lunur, problem çözme yeteneğini ve öğrenme kapasitesini artırır.

■ Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tedavisini destekleyen çocuklara iyi gelir.

■ Retina gelişimi ve görme fonksiyonlarını destekler.



BOY UZATMA TEKNİKLERİNDEKİ YENİLİKLER

SMS: 4122-ETU (MESAJ)

GÜNAYDIN sordu, Prof. Dr. Metin Küçükkaya anlattı

3 HAZIRLAYAN: ESRA TÜZÜN

TÜM DÜNYADA KULLANILAN EN YENİ 3 TEDAVİ YÖNTEMİ

KUMANDA EŞLİĞİNDE MİLİM MİLİM UZUYOR

Boy uzatma teknikleri artık çok gelişti. Dışarıdan hiç anlaşılmayan ve kemiğin içine küçücük bir delikten yerleştirilen kumandalı cihazlar ile son derece konforlu şekilde boy uzatmak mümkün

Boy uzatma konusunda dünyada otorite kabul edilen bilim adamlarından biri olan Prof. Dr. Metin Küçükkaya, ilk kez uygulanan tekniklere imzasını atıyor. Florence Nightingale Hastanesi ve Bilim Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Metin Küçükkaya; en yeni boy uzatma tekniklerini anlattı...



Prof. Dr. Metin Küçükkaya

HANDE DÜNYADA BİR İLK

■ En yeni uzatma yöntemi nedir?

Dünyada ilk kez uygulanan, miknatıslı ve uzaktan kumandalı boy uzatma yöntemi var. Daha önce boyu uzatılan hastaların aylarca, bacaklarında fiksator denilen demir kafesle dolması gerekiyordu. Bu yöntem, operasyon sırasında enfeksiyon riskini de beraberinde getiriyordu. Ardından dünyada yalnızca 12 merkezde motorlu boy uzatma tekniği kullanılmaya başlandı. Ancak bu kez de hastanın deri altına kablolara yerleştirilmesi gerekiyordu. Miknatıslı çivi tekniği sayesinde ise hiçbir kabloya gerek kalmadan boy uzatma sağlanıyor.

■ İlk kime uygulandı?

Bu teknikle tedavi edilcek ilk hastayı, onlara aday arasından seçtik. Sekiz yaşından beri topallamak zorunda kalan anaokulu öğretmeni

Hande Karamanlı... Bu uygulamaya için seçilince, önce uzun uzadıya yeni yöntemi anlat-tık. Dünyada ilk hasta olacağı için çok heyecanlanan Hande, uzun süre düştükten sonra "Varım" dedi. Önce ölçümler yapıldı. Titanyum çivi ve boy uzatması sağlayacak uzaktan kumanda Amerika'dan getirildi. 22,5 santimetre uzunluğunda ve 10,5 milimetre kalınlığındaki çivi, Hande'nin bacağına yalnızca bir santimlik iki küçük delikten takıldı. Üç saatlik operasyon sonrası genç kızın bacağına hiç iz kalmadı.

HER AKŞAM YARIM MİLİM

■ Hande'nin tedavisinin sonunda ne kadar uzama olacak?

Titanyum çivi ile ilk etapta 6,5 santimetre uzama sağlandı. Kemiğin tekrar uzaması için de işlem birkaç kez tekrarlanacak. Östelik Hande uzama işlemini, elindeki kumanda yardımı ile yapıyor. Her sabah ve akşam yarım milim uzadı.

■ Uzama sürecinde nelere dikkat etmek gerekiyor?

Bacağının üzerine 20 kilodan fazla yük binmemesi gerektiği için Hande'nin beş ay boyunca koltuk değneği ile yürümeye geçti. Çivi miknatıslı olduğu için de uzama işlemi sırasında yakınlarda hiçbir manyetik alete izin verilmiyor.



Fotoğraf: Şöheda AYKUT

KARINCALANMA İLE ANLIYORUM

21 yaşındaki Hande Karamanlı yaşadıklarını şöyle anlatıyor: "Uzatma işlemi sırasında hiçbir şey hissetmiyorum. Ancak yarım saat sonra karıncalanma oluyor. Bu sırada uzatmanın olduğunu anlıyorum. 15 günde bir röntgenlerimi çekildi. Bu tedavinin sonucu benim hayalimdi."

MOTORLU ÇİVİ SAYESİNDE 20 YAŞINDAN SONRA BOY ATTI



Burak Yalvac, koltuk değneklerinden kurtulup topallamadan yürüyeceği günleri ipe çekiyor.

UZATMA İŞLEMİNİ KENDİSİ YAPIYOR

■ Burak Yalvac, 25 yaşında. Doğuşta sağ bacağına olan kısıtlık, yıllar geçtikçe giderek artmış ve iki bacak arasındaki fark altı santimetreye ulaşınca, mecburen topallayarak yürümeye başlamış.

■ Ağrısı SİZİSİ YOK

■ Şimdi minik uçak motorlu çiviler sayesinde kısa olan bacağı milim milim uzuyor. Her gün bacağı bir milim kendi uzatıyor. Çivi takıldıktan sonra bacağı üç santim uzamış.

■ Yalvac'ın tedavisi halen devam ediyor. Hiç ağrı, sı-sız yok ama uzayan bacağın üzerine fazla basmamak için şu sıralar gecici olarak koltuk değneği kullanıyor.

■ Motorlu uzatma nasıl yapılır?

Boy uzatmada kullanılan kemik içine yerleştirilen çiviler var. Bu çiviler, iki tip... Birinin içinde motor, diğerinin içinde ise mekanik dişli bir sistem var. Bu iki mekanizmada da dışarıdan anlaşılmadan boy uzatılabilir.

■ Bu yöntemin avantajları nedir?

Hastalar boyları orzarken rahatsızlık hayatlarına devam edebiliyorlar. Eski yöntemde bir yıl kadar süren tedavi, bu yeni yöntemle 5-6 ay içinde tamamlanabiliyor.

■ Bu yöntem kozmetik amaçlı kullanılabilir mi? Yani boyu 1.65 santim olan biri, bu yöntemle boyunu 1.75 yapabilir mi?

Kozmetik boy uzatma, dünyada çok tartışılan bir konu. Sağlıklı kişilere çok öneril-

miyor. Çünkü uzatma yapıldığında kas ve kemiklerdeki oranın bozulmasına bağlı olarak topallama meydana gelebiliyor. Boy uzatmaya gerçekten ihtiyacı olan kişilerin, kas yapıları buna müsait olduğu için onlar etkilenmiyor.

6 SANTİM YETER

■ Motorlu yöntem ile ne kadar sürede kaç santim boy uzayabilir?

İki çivide de toplam beş santim, dört ille altı ay içinde uzayabiliyor. Çiviler en fazla sekiz santim uzatır. Ama sekiz santim çok gerekebilir değil. Ben genelde 5-6 santim uzatmayı tercih ediyorum. Ama tek bacak uzatma yapılacaksa, o zaman sırtı yok. Yaşına göre 10 santim bile uzatılabilir. Bu yöntemi; küçük bacak uzatma, eğrilgi düzelterek bacak uzatma kullanılıyor.

BİLGİSAYAR SİMÜLASYONU İLE ÇARPIK BACAĞI DÜZELDİ

■ Bilgisayarlı uzatma ne zaman olur uygulanıyor?

Bu yöntemin tam adı 'Bilgisayar Destekli Fiksator' dür. Ortopedide giderek artan oranda kullanılıyor. Amerika'da son yedi yıldır tamamen ilizarov (ameliyatsız boy uzatma) yönteminin yerini almış durumda. Klinikimizde de beş yıldır kullanıyoruz.

■ Nasıl uyguluyorunuz?

"Fiksator" dediğimiz halkalardan oluşan bir kafes, ameliyatsız hastanın bacağına takılıyor. Buraya kadar yöntem, ilizarova benziyor. Uzatma ve parantez bacakları düzeltme hesapları, bilgisayar programı aracılığıyla yapılıyor. Program, bize bir düzeltme reçe-



3

YASANTISINI DEĞİŞTİRMEDİ

32 yaşındaki Neval Aras Sertoglu, motosiklet kazası sonrası kısılan ve çarpılan bacağından bilgisayar simülasyonu tekniği ile kurtuldu. Tedavi sürecinde normal yaşantısına devam eden Sertoglu; rahat rahat yüzdü hatta dalış bile yaptı.

GÜNAYDIN

30 KASIM 2011 ÇARŞAMBA
YIL: 10 SAYI: 3392

TURKUVAZ
İmtiyaz Sahibi
Türkuvaz Gazete Dergi
Başım A.S. adına
AHMET ÇALIK

Genel Yayın Yönetmeni
ERDAL ŞAFAK

Yayın Yönetmeni
ŞİRİN SEVER

Yazıleri Müdürleri
YUSUF İZEL - ASLI ÇAKIR
Editör: **SEMA KUMBARACI**
Sorumlu Müstafi: **YUSUF YAZICIOĞLU**

Görsel Yönetmen
MEHMET YILDIRIM

Tüzel Kişi Temsilcisi: **ULAS YILDIZ**

TURKUVAZ REKLAM SATIŞ PAZARLAMA
Türkuvaz Reklam Grup Başkanı
ÜMIT ÖNAL

Genel Müdür
SEDAT ANALI - AYDOL EROZU
E-mail: **ARICI - KARACI**
Satış Departmanı Genel Müdürü
RAMA KARLIDAG
Pazarlama Genel Müdürü
ERDAL KALE

Marka ve Pazarlama Grup Başkanı **SİNAN KÖKSAL**
Kurumsal İletişim Grup Başkanı **RECİT ALPTEKİN**

Yatırım Yeri Barbaros Bulvarı, No: 153, Çan Halı, Kat: 5 Beşiktaş/İstanbul Tel: 0212 384 3810 e-posta: info@turkuvaz.com.tr
İSBN: 978-975-7996

BASIMCI: Türkuvaz Matbaacılık Yayıncılık A.Ş.
Adres: Barbaros Bulvarı, Çan Halı, Kat: 5 Beşiktaş/İstanbul
Beşiktaş Yeri Çan Halı Matbaası, Etiler Otosan Kırca Samandıra/Karlıca/İstanbul Tel: 0212 585 581 00
Ankara: Etiler Yolu, 13 km, Parafarlı Ankara
Tel: 0312 328 85 00
İzmir: Ankara Adliye, Sığın Karadagı, No: 3 Bornova/İzmir
Tel: 0232 461 67 00

Adana: Ceyhan Yolu, 5 km, Sabah Teslimi Yöneliminde
Tel: 0322 346 30 33

Anıyolu: Silece Caddesi, No: 1, Akınova Antalya
Tel: 0242 340 15 15

Yayın: Türkuvaz Gazete Dergi Başım A.Ş.
DAĞITIM: Türkuvaz Dergi Pazarlama A.Ş. Barbaros Bulvarı, Çan Halı, Kat: 5 Beşiktaş/İstanbul

Yayın Türü: Yayın Sirel, Sabah 7 Günüydün gazetesinde yayımlanan haber, yazı, çizim, fotoğraf ve diğer içerikler. Başın Kararıyla Karşılıklı olarak her türlü hakları Türkuvaz Gazete Dergi Başım A.Ş. ve diğer tüm izmirsiz, yayın gözetilmez, hak istemez.

YARIN: ESTETİK UZATMA OLUR MU?