

ZİRKONYUM İLE GÜÇLÜ VE ESTETİK ÇÖZÜMLER

Ağzın kokusu
kaderiniz değil | 08

Tel tedavisi
ortodonti | 10

Hamilelikte
ağız ve diş sağlığı | 26

Dentopol
Çocuk | 48

İMTİYAZ SAHİBİ

DENTOPOL

Ağız ve Diş Sağlığı Grubu Adına

Dt. Selçuk ÖZBÖLÜK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

(Sorumlu Yazı İşleri Müdürü)

Sevda KOÇER

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Dt. Alpaslan KILIÇ

EDİTÖRLER

Dt. Alpaslan KILIÇ

Sevda KOÇER

YAYIN KURULU

Dt. Ercan ÖRKİ

Dr. S. Melek Altan KÖRAN

Dt. Alpaslan KILIÇ

Dr. Şule Kocabaş ELİAÇIK

Dr. Selen TOKGÖZ

Dt. Çilem Küçükoroç YILMAZ

GÖRSEL YÖNETMEN

Adem BEYAZ

TASARIMwww.beyazajans.com.tr**BASKI**

Yonca Ofset Matbaa Kağıt ve

Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti

YAYIN TÜRÜ

Yerel Süreli

YÖNETİM YERİ

Altayçeşme Mah. Bağdat Cad.

No:317 Maltepe / İSTANBUL

www.dentopol.comeditor@dentopol.com*“Dişin Uzmanı”***444 97 37**
dentopol.com

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.
Yazılarda kısaltma yapılabilir.
Hukuki sorumluluk yazara aittir.

Dentin Yaşam okuyucularına merhaba,

Dentopol Ağız & Diş Sağlığı Grubu, sektöründe lider şahsiyetlerinden oluşan yönetim kurulu ve güven veren, kaliteyi hizmetle birleştiren ayrıcalıklı dev bir kadro ile ilerlemektedir. **"Global Sağlık Hizmeti"** anlayışını benimsemiş, sınırları aşan bir felsefe ile yenilikçi, modern ve öncü bir yönetim sistemine sahiptir.

Dentopol **"Dişin Uzmanı"** iddiasında bulunacak tecrübe ve donanımı ile Maltepede hizmetinizdedir.

Dentopol, 2000 m² kapalı alanda, aynı anda 30 hastaya bakabilecek kapasitesi ile yurt içi ve yurt dışı diş hastalarının tedavi hizmetlerini karşılayacak tüm uzmanlık dallarında çözüm olanakları sağlamaktadır. Sterilizasyon ve hijyen konusunda ilgili otoritelerce onaylanmış uluslararası standartlarda ortam sunulmaktadır. Ayrıca pek çok uluslararası akreditasyon kurumu tarafından yönetim ve sağlık hizmeti anlamında kalite belgeleri ile sertifikalandırılmıştır.

Yayın hayatına başlayan Dentin Yaşam, gerek hastalarımız ve yakınları, gerek personellerimiz için değişik bir tat olmasını temenni eder ve daha nice yıllarda yayın hayatını sürdürmesini dilerim.



Selçuk ÖZBÖLÜK
Yönetim Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

08

AĞIZ KOKUSU KADERİNİZ DEĞİL !



10

TEL TEDAVİSİ ORTODONTİ



20

KENDİ KENDİNE DİŞETİ MUAYENESİ



24

PORSELEN LAMİNA (YAPRAK PORSELEN) UYGULAMASI





HAMİLELİKTE AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI

26

34

SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME



06

ZİRKONYUM İLE
GÜÇLÜ VE ESTETİK
ÇÖZÜMLER

14

BİR DESTANDIR
ÇANAKKALE

22

ENDİŞELENMEYİN !
DİŞLERİNİZİ
TEL TAKMADAN DA
DÜZELTTİREBİLİRSİNİZ

28

UZAKTA
BİR MASAL ÜLKESİ:
NEPAL

36

DİŞ HAKKINDA
BİLİNMEYEN
20 YANLIŞ

38

HEKİM HOBİ / FOTOĞRAFÇILIK

44

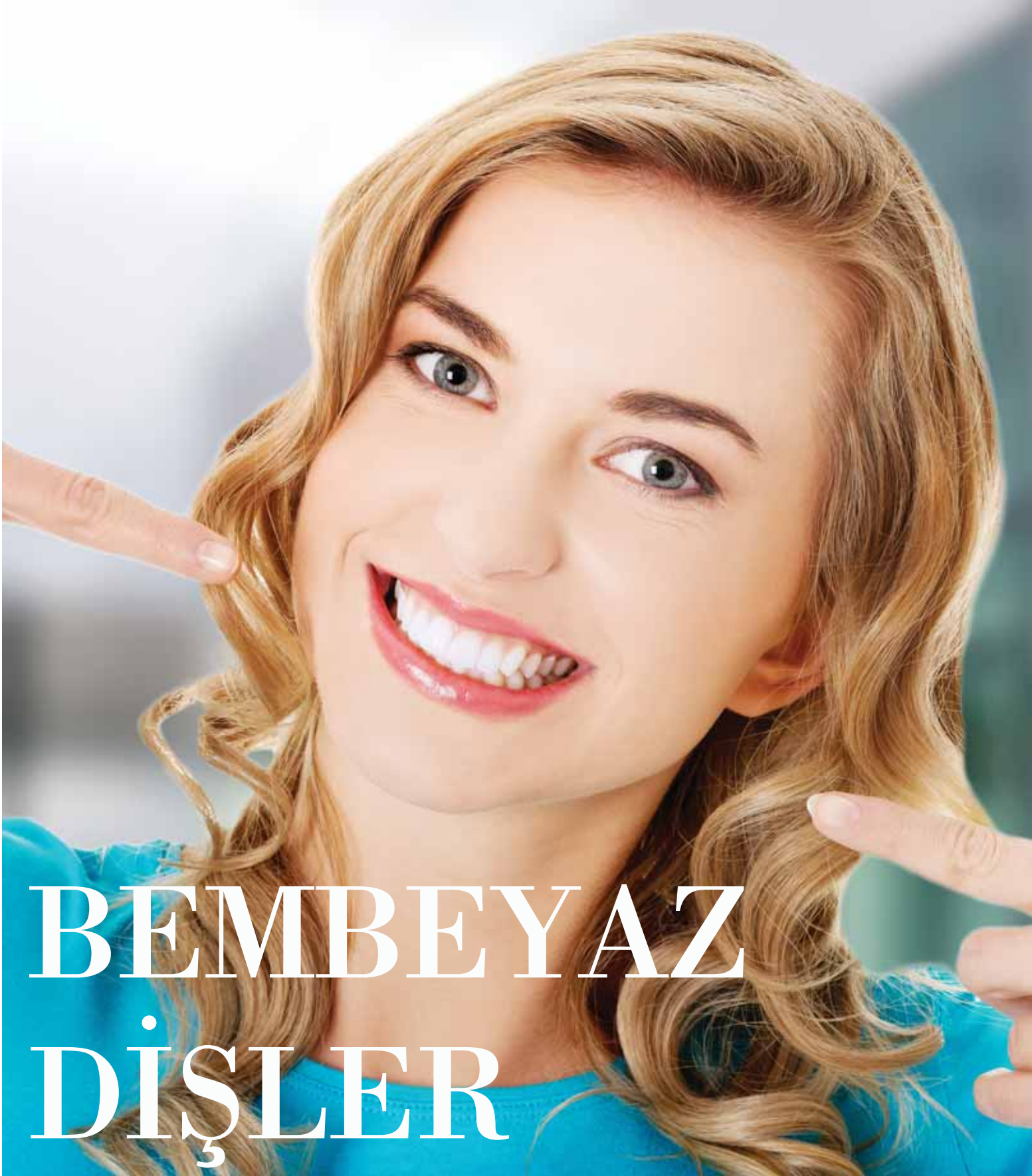
BULMACA

48

DENTOPOL ÇOCUK

58

GÜLÜMSEYENLERDEN :)
MESAJLAR



BEMBEYAZ DİŞLER

ZİRKONYUM İLE GÜÇLÜ VE ESTETİK ÇÖZÜMLER

■ ZİRKONYUM PORSELEN DİŞLER

Zirkonyum, günümüzde yaygın olarak uygulanan porselen köprü ve kuronların alt yapısı olarak kullanılan metal alaşımının yerini alan, en az metal kadar dirençli ve sağlam beyaz renkli bir alaşımdır.

Metal alt yapı porselenlerin opak ve donuk görüntüsü karşısında, zirkonyum alt yapı porselenler ışık geçirgenliği özelliği sayesinde doğal diş rengi ve görüntüsüne daha yakın ve estetikdir.

Zirkonyum porselenler, metal alt yapı porselenlere oranla doku dostu özelliği taşır, metal alerjisi bulunan kişilerde tavsiye edilir ve rahatlıkla uygulanabilir.

Zirkonyum, doku dostu bir malzeme olduğu için diş etiyle uyumludur. Metal destekli porselenlerde sıkça rastlanan diş etindeki morumsu renkleşme zirkonyum porselenlerde kesinlikle görülmez. Dolayısıyla diş eti estetiği üst düzeydedir.

■ BONDİNG YÖNTEMİ

Bonding yöntemi; çürük ve kırık dişlerinizi onarmak, dişler arasındaki boşlukları kapatmak, dişlerde şekil değişikliği yaparak daha güzel ve estetik gülüş tasarımı yaratmak için, doğal diş rengindeki kompozit dolguların dişler üzerine direk olarak uygulandığı yöntemdir.

Bu uygulamanın kullanım süresi, hastanın sert nesnelere ısırıktan ve kırmaktan kaçınması, tırnak yeme, kalem ısırma vb. gibi kötü alışkanlıkların olmaması, sigara, çay, kahve gibi lekelenme yapabilecek ürünlerin kullanılmaması veya çok az kullanılması durumunda 5-10 yıl arasında değişim gösterir.

Bonding yönteminin avantajları

- Tedavi süresinin 1 saat gibi kısa zamanda olması,
- Porselen kaplama, lamina gibi diğer estetik uygulamalara göre daha ekonomik olması,
- Diş minesinin aşındırılmadan veya çok az aşındırılarak uygulanması, başlıca avantajlarıdır.

■ DİŞ BEYAZLATMA

Diş beyazlatma için doktorunuzun klinikte uyguladığı ofis tipi ve evde kendinizin uygulayabileceği ev tipi olarak bilinen iki tip beyazlatma yöntemi mevcuttur.

■ OFİS TİPİ BEYAZLATMA

Diş hekimi öncelikle dişlerin tamamını plaklardan ve lekelerden arındırmak için diş taşı temizliği yapar. Sonrasında 30-45 dk. süren bir uygulamayla dişlere bir ışık kaynağı yardımıyla beyazlatma jeli uygulanarak işlem tamamlanır. Bu işlemde istenilen beyazlık seviyesine ulaşmak için birden fazla seans gerekebilir.

■ EV TİPİ BEYAZLATMA

Bu yöntemde, hastadan alınan ölçü vasıtasıyla alt ve üst çene için diş kalıpları hazırlanır. Hastaya uygulaması için beyazlatma jeli verilir. İstenilen beyazlatma seviyesine göre günde 4-6 saatlik kullanımla yaklaşık 10-14 gün süren bir beyazlatma yöntemidir.

En etkili ve tavsiye edilen yöntem, ofis ve ev tipi beyazlatma yöntemlerinin beraber uygulanmasıdır.

Bilinenin aksine doktor kontrolünde yapılan beyazlatma işlemi dişlere zarar vermez. En bilinen yan etki 1-3 gün süren sıcak soğuk hassasiyettir.

Diş beyazlatma işlemi süresince çay, kahve, sigara, kırmızı şarap, koyu renkli meyve suları v.b. gibi renkleştirici gıdalardan uzak durmak gerekir. Bu diyetle dikkat etmemiz durumunda dişlerdeki beyazlık 6 ay ile 2 yıl etkisini korur.



Dt. Ercan ÖRKİ
Estetik Diş Hekimi

CİDDİYE ALINMAYAN AĞIZ KOKUSU



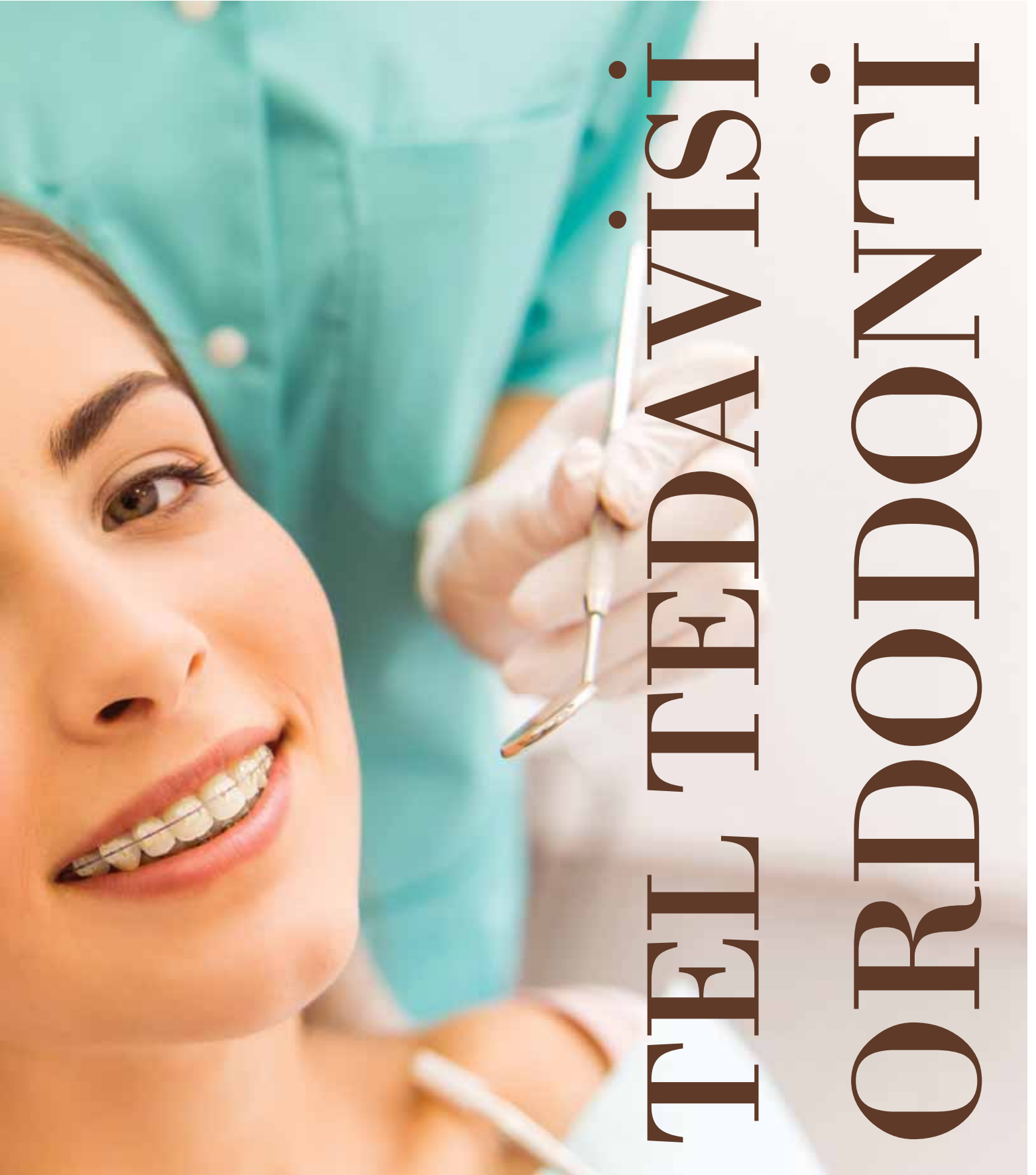
AĞIZ KOKUSU KADERİNİZ DEĞİL !

Dentopol hastalarını ağız kokusu hakkında farkındalığa çağırıyor. Pek çoğumuz günlük yaşamımızda ağız kokusu problemi ile karşılaşmaktayız. Bu bazen geçici olabilmekle birlikte süreklilik arz ederse yaşam kalitemizi olumsuz yönde etkilemektedir. Mesela sabah saatlerinde eğer güzel bir kahvaltı yapmamış ve dişlerimizi de fırçalamamış isek ağız kokusu problemi ile gün içerisinde karşılaşma olasılığımız çok yüksek olacaktır. Bu geçici bir durumdur. Bunun için gece yatmadan önce dişlerimizi düzenli fırçalamak önemli bir önlemdir. Fakat bazı ağız kokuları bunun gibi geçici değildir. Sürekli kötü koku problemi kişinin sosyal ilişkilerini etkilediği gibi aslında önemli bir sistemik rahatsızlığın ya da bir ağız ve diş sağlığı probleminin habercisi olduğu için önemlidir. **Ağız kokusunun %90'ını genellikle ağız içi problemler kaynaklıdır.**

Dentopol hastalarını bu konuda farkındalığa davet ederek nedenini birlikte belirleme hususunda destek sağlamaktadır.







TELL TED AVISI. ORDODONTI.

**DİŞLER
ARASINDAKİ
BOŞLUKLAR,
ÇAPRAŞIK DİŞLER,
SIKI VE ÇAPRAZ
KAPANIŞ GİBİ
ISIRMA
BOZUKLUKLARI,
ALT VE ÜST ÇENE
UYUMSUZLUKLARI**

Ortodontik tedavi hangi durumlarda uygulanır?

Yüz estetiği, objektif ve subjektif güzellik algısında önemli rol oynamaktadır. Düzgün sıralanmamış dişler, kişinin özgüvenini azaltan bir faktör olmasının yanında ağız hijyenini sağlamayı da zorlaştıracığından çürük ve dişeti problemlerine yol açabilmektedir. Çocuğunuzda veya kendinizde aşağıdaki problemlerden herhangi birini gözlemliyorsanız bir ortodonti uzmanı muayenesine ihtiyacınız var demektir.

- Süt dişlerinin erken veya geç düşmesi
- Çiğneme veya ısırma güçlüğü
- Ağız solunumu
- Anormal yutkunma (dil yutkunma sırasında dişlerin arasında konumlanması)
- Parmak emme veya diğer ağız alışkanlıkları (tırnak yeme, kalem ısırma vs.)
- Çapraşıklık, daimi dişlerin sürmesi için gereken yerin azalması veya tamamen kapanması
- Gömülü dişlerin varlığı
- Genetik olarak daimi diş veya birkaç dişin eksikliği
- Çenelerin asimetrisi, önde veya geride olması gibi konum bozuklukları ve buna bağlı oluşan eklem rahatsızlıkları
- Yanak ısırma veya alt kesici dişlerin üst kesici dişlerin arkasındaki dişetine sürekli teması gibi yumuşak doku travmalarının bulunduğu durumlar
- Üst ön dişlerin fırlak olması
- Konuşma zorluğu veya bazı seslerin tam olarak telaffuz edilememesi
- Dişlerin kapanış ve konum bozuklukları
- Ön veya arka dişleri ilgilendiren açık kapanış problemi (dişlerin dik yönde birbirleri ile temasının olmaması durumu)
- Yüzde görülen dengesizlik veya asimetri
- Diş sıkma ve gıcırdatma
- Dudakların rahatlıkla kapatılmaması
- Çene ve yüz bölgelerini ilgilendiren deformiteler (dudak-damak yarıkları vs.)

Ortodontik tedaviye ne zaman başlanmalıdır?

Sağlıklı bir gülüş için dişlerin ve çenelerin düzgün konumlanması gerekmektedir. Amerikan Ortodonti Birliği, çocukların ortodontik problemlerinin erken teşhisi için 7 yaşını geçmeden bir ortodonti uzmanına muayene olmasını tavsiye etmektedir. Bu dönemde ortodonti uzmanının problem varlığını

veya oluşma potansiyelini belirleyebileceği yeterli sayıda daimi diş mevcuttur. Ayrıca erken dönem muayenesi ile koruyucu veya önleyici tedaviler ile ortodontik tedavi ihtiyacı da azaltılabilmektedir. Bazı ortodontik problemler erken dönemde teşhis edildiğinde kolaylıkla düzeltilebilmektedir.

Genellikle ortodontik tedaviye başlangıç zamanı 9-14 yaşları arasında olmasına rağmen, bazı çocukların sahip olduğu ortodontik problem daha erken tedaviyi gerektirmektedir. Çocuğunuza uygun tedavi zamanını ortodonti uzmanınız kapsamlı bir değerlendirme sonrasında tavsiye edecektir.

Ancak şunu da hatırlatmak gerekir ki, ortodontik tedaviden fayda görmek için hiç bir zaman geç kalmış sayılmazsınız. Gelişen teknoloji ileri yaşlarda da tedaviye olanak sağlamaktadır. Bugün ortodonti hastalarının 1/5'ini yetişkinler oluşturmaktadır. Erişkinlere özel estetik ortodontik tedavi seçenekleri (şeffaf plaklar, porselen braketler veya lingual braketler) ile dişlerinizin düzgün sıralanması sizin daha sağlıklı ve güzel görünmenizi sağlayacaktır.

Ortodontik tedavi sırasında ağız hijyeni nasıl sağlanır?

Ortodontik tedavi sırasında dişler üzerine yapıştırılan braketler, tüpler ve bantlar gibi ataşmanlar ile bu ataşmanlara bağlanan teller ve elastikler, dişler üzerinde bakteri plağının birikimini arttırmaktadır. Bu sebeple düzenli olarak her öğün ve ara öğünlerden sonra dişleri fırçalamak gerekmektedir. Dişlerin fırçalanmasının aksatılması diş çürüklerinin ve dişeti problemlerinin oluşmasına sebep olabilir. Ortodontik tedavi sırasında genellikle ortodontik diş fırçaları, ara yüz fırçaları, özel diş ipi, şarjlı diş fırçaları, ağız duşu cihazları ve ağız bakım sularının bir kaçının kullanılması doktorunuz tarafından önerilebilir. Ortodontik diş fırçası veya şarjlı diş fırçası braket çevresinin, diş ve dişetin temizlenmesine olanak sağlamaktadır. Ara yüzlerde kalan bakteri plağını uzaklaştırmak için ise ara yüz fırçaları veya özel diş ipleri kullanılabilir. Daha derin bir temizlik için ise basınçlı bir şekilde su ve hava fişkırtan ağız duşu cihazlarının kullanımı önerilebilir. Ağız duşu dişler ve ataşmanlar üzerine basınçlı bir şekilde su fişkırtarak plak birikimini minimuma indirecektir. Son olarak ağız bir bakım suyu ile çalkalamak bakteri sayısını azaltarak ferah bir nefes kazandıracaktır.



Dr. Şule Kocabaş ELİAÇIK
Ortodonti Uzmanı



BİR DESTANDIR ÇANAKKALE

Dur yolcu! Bilmeden gelip bastığın
Bu toprak, bir devrin battığı yerdir.
Eğil de kulak ver, bu sessiz yığın,
Bir vatan kalbinin attığı yerdir.





Çanakkale'nin doğusunda ve güneydoğusunda Balıkesir, batısında Ege Denizi, kuzeybatısında Edirne, kuzeyinde Tekirdağ ve Marmara Denizi bulunmaktadır. Eski çağlarda HELLESPONTOS ve DARDANEL olarak anılan Çanakkale M.Ö. 3200 lerden beri yerleşim alanı niteliğini korumuştur. Boğazın en dar yerinde Fatih Sultan Mehmet döneminde Rumeli yakasında Sestos dolaylarında Kilitbahir, Anadolu yakasında Abydos dolaylarında Sultaniye (Kale-i Sultaniye)ya da Çanak Kalesi adı ile anılan kaleler yaptırılmıştır. Bugünkü Çanakkale İli adını Anadolu Yakasındaki Çanak Kalesinden almıştır. Bugün bu kale Çimenlik adı ile anılmaktadır.

Ege ve Marmara Bölgesinde toprakları bulunan ilin yüzölçümü 9737 kilometrekare, kıyı uzunluğu 671 kilometredir. Kıyı uzunluğu ile ülkemizin Muğla'dan sonra ikinci ili olma özelliğini taşımaktadır. 1897 Yılında İtalyan tüccar ve konsolosu Emily Vitalis tarafından yaptırılmış kentin simgelerinden biri olan Saat Kulesi vardır. İskelenin yakınındadır. Ayvalık taşından yapılmış olan kulenin dört cephesinde de saat vardır. Kentin bir diğer simgeside olan Çanakkale Türküsinde adı geçen 1889 yılında Abdülhamit döneminde İlia Halyo tarafından yaptırılan Aynalı Çarşısıdır. Çarşı hakkında pek çok şey öykülendirilir.

Erken Bronz Döneminden bu yana önemli bir yerleşim merkezi olan Çanakkale; Çanakkale Boğazı sayesinde Anadolu ile Avrupa ve Akdeniz ile Karadeniz arasındaki bağlantıyı sağlayan iki doğal boğazdan biridir. Boğaz 65 km. (35 mil) uzunluğunda genişliği 1 km ile 6 km (0.75 – 4 mil) arasında değişir. Ortalama derinliği 100 metre (328 ft.) civarındadır.

Çanakkale iklimi konumu gereği Akdeniz ve Karadeniz iklimi arasında bir geçiş gösterir. Çanakkale kent gezisine Çimenlik Kalesinden başlanarak Aynalı Çarşı, Havra, Çarşı Caddesi, Cumhuriyet Meydanı, Halk Bahçesi, Kordon, Yalı Caddesi gibi yer ve mekanlarda dolaşılabilir.

Bol balık veren temiz sahilleri ve Helenik Mitoloji ile Türkmen efsanelerinin birbirine karıştığı; Zeus'un Troia Savaşları'nı izleyip müdahale ettiği Kaz Dağlar (İda) ; Türkiye'nin en büyük adası Gökçeada (İmroz) ve turizm merkezi Bozcaada (Tenedos) ile bir deniz ve turizm merkezidir. Üniversitesi, turizme hizmet veren nitelikli otelleri, Ege mutfak kültürünün özel lezzetleri ile günümüzde de günlük yaşamın kolay olduğu bir cennettir Çanakkale.

İnsanlık tarihinde büyük önem taşıyan Türkiye'nin kuzeybatısında; Avrupa ve Asya kıtalarını birbirinden ayıran ve kendi adını taşıyan Boğaz'ın iki yanına kurulmuş benzersiz coğrafyası, binlerce yıllık tarihi zenginliği, kültürlerinde barındırarak efsanelere ve mitolojiye ev sahipliği yapmış Türkiye'nin ve Dünya'nın nadide illerinden biridir Çanakkale.



İzmir yolu üzerinde Çanakkale'nin en eski yerleşim izlerini barındıran dünyada bilinen en eski Tümülüslerden Dardanos Tümülüsü, Boğazın Anadolu yakasında, Çanakkale'ye 5 km uzaklıktaki Nara Kalesi, Çanakkale Deniz Savaşları sırasında büyük cesaret gösteren ve şehit olan Dardanos bataryası komutanı Üsteğmen Hasan ve Teğmen Mevsuf'un anısına yapılmış Hasan Mevsuf Şehitliği, İzmir çıkışında Çanakkale Boğazı kıyısında ve Çanakkale'nin sayfiyesi Kepez ve Kepezaltı, Kent Merkezine 14 km uzaklıkta Boğazın temiz sularında bir tatil merkezi Güzelyalı sahili Çanakkale'nin mutlaka gezilip görülmesi gereken tarihi kültürel ve turistik yerleridir.

Dünya arkeoloji literatürünün önemli mekanlarından olan Troia, Nrandria, Alexandria Troas, Assos, Chryse, Lamsokos, Çanakkale il sınırı içindedir.



ÇANAKKALE ŞEHİTLERİMİZİ SAYGIYLA ANIYORUZ.

ÇANAKKALE ŞEHİTLERİNE

Şu Boğaz harbi nedir? Var mı ki dünyâda eşi?
En kesif orduların yükleniyor dördü beşi.
-Tepeden yol bularak geçmek için Marmara'ya-
Kaç donanmayla sarılmış ufacık bir karaya.
Ne hayâsızca tehaşşüd ki ufuklar kapalı!
Nerde-gösterdiği vahşetle 'bu: bir Avrupalı'
Dedirir-Yırtıcı, his yoksulu, sırtlan kümesi,
Varsa gelmiş, açılıp mahbesi, yâhud kafesi!
Eski Dünyâ, yeni Dünyâ, bütün akvâm-ı beşer,
Kaynıyor kum gibi, mahşer mi, hakikat mahşer.
Yedi iklimi cihânın duruyor karşında,
Ostralya'yla beraber bakıyorsun: Kanada!
Çehreler başka, lisanlar, deriler rengârenk:
Sâde bir hâdise var ortada: Vahşetler denk.
Kimi Hindû, kimi yamyam, kimi bilmem ne belâ...
Hani, tâuna da züldür bu rezil istilâ!
Ah o yirminci asır yok mu, o mahlûk-i asil,
Ne kadar gözdesi mevcûd ise hakkıyla, sefil,
Kustu Mehmedciğin aylarca durup karşısına;
Döktü karnındaki esrârı hayâsızcasına.
Maske yırtılmasa hâlâ bize âfetti o yüz...
Medeniyet denilen kahbe, hakikat, yüz­süz.
Sonra mel'undaki tahribe müvekkel esbâb,
Öyle müdhiş ki: Eder her biri bir mülkü harâb.

Öteden sâikalar parçalıyor âfâkı;
Beriden zelzeleler kaldırıyor a'mâkı;
Bomba şimşekleri beyninden inip her siperin;
Sönüyor göğsünün üstünde o arslan neferin.
Yerin altında cehennem gibi binlerce lağam,
Atılan her lağamın yaktığı: Yüzlerce adam.
Ölüm indirmede gökler, ölü püskürmede yer;
O ne müdhiş tipidir: Savrulur enkaaz-ı beşer...
Kafa, göz, gövde, bacak, kol, çene, parmak, el, ayak,
Boşanır sırtlara vâdilere, sağnak sağnak.
Saçıyor zırha bürünmüş de o nâmerd eller,
Yıldırım yaylımı tûfanlar, alevden seller.
Veriyor yangını, durmuş da açık sinelere,
Sürü halinde gezerken sayısız teyyâre.
Top tüfekten daha sık, gülle yağın mermiler...
Kahraman orduyu seyret ki bu tehlide güler!
Ne çelik tabyalar ister, ne siner hasmından;
Alınır kal'â mı göğsündeki kat kat iman?
Hangi kuvvet onu, hâşâ, edecek kahrına râm?
Çünkü te'sis-i İlahi o metin istihkâm.

Sarılr, indirilir mevki-i müstahkemler,
Beşerin azmini tevkif edemez sun'-i beşer;
Bu göğüslerse Hudâ'nın ebedi serhaddi;
'O benim sun'-i bedi'im, onu çiğnetme' dedi.
Asım'ın nesli...diyordum ya...nesilmiş gerçek:
İşte çiğnetmedi nâmusunu, çiğnetmiyecek.
Şühedâ gövdesi, bir baksana, dağlar, taşlar...
O, rükû olmasa, dünyâda eğilmez başlar,
Vurulup tertemiz alından, uzanmış yatıyor,
Bir hilâl uğruna, yâ Rab, ne güneşler batıyor!
Ey, bu topraklar için toprağa düşmüş asker!
Gökten ecdâd inerek öpse o pâk alnı değer.
Ne büyüktün ki kanın kurtarıyor tevhidi...
Bedr'in arslanları ancak, bu kadar şanlı idi.
Sana dar gelmiyecek makberi kimler kazsın?
'Gömelim gel seni tarihe' desem, sığmazsın.
Herc ü merc ettiğin edvâra da yetmez o kitâb...
Seni ancak ebediyetler eder istiâb.
'Bu, taşındır' diyerek Kâ'be'yi diksem başına;
Ruhumun vahyini duysam da geçirsem taşına;
Sonra gök kubbeyi alsam da, ridâ namıyla,
Kanayan lâhdine çeksem bütün ecrâmıyla;
Ebr-i nîsânı açık türbene çatsam da tavan,
Yedi kandilli Süreyyâ'yı uzatsam oradan;
Sen bu âvizenin altında, bürünmüş kanına,
Uzanırken, gece mehtâbı getirsem yanına,
Türbedârın gibi tâ fecre kadar bekletsem;
Gündüzün fecr ile âvizeni lebriz etsem;
Tüllenen mağribi, akşamları sarsam yarana...
Yine bir şey yapabildim diyemem hâtrana.
Sen ki, son ehl-i salibin kırarak savletini,
Şarkın en sevgili sultânı Salâhaddin'i,
Kılıç Arslan gibi iclâline ettin hayran...
Sen ki, İslam'ı kuşatmış, boğuyorken hüsrân,
O demir çenberi göğsünde kırıp parçaladın;
Sen ki, rûhunla beraber gezer ecrâmı adın;
Sen ki, a'sâra gömülse taşacaksın...Heyhât,
Sana gelmez bu ufuklar, seni almaz bu cihât...
Ey şehid oğlu şehid, isteme benden makber,
Sana âğûşunu açmış duruyor Peygamber.

MEHMET AKİF ERSOY



**DIŞETİ
PROBLEMLERİNİZİ
ÖNEMSEYİN**

KENDİ KENDİNE DİŞETİ MUAYENESİ



Sağlıklı ve güzel bir gülümseme için sadece inci gibi dişler yeterli değildir. Dişleri çevreleyen ve adeta bir çerçeve gibi dişleri belirginleştiren dişetlerinin de dişler gibi sağlıklı olması gerekmektedir. Ancak maalesef dişeti hastalıklarına toplumda sanıldığından daha sık karşılaşılmaktadır. Diş eti hastalıkları ilerleyene kadar çok belirgin bir belirti vermediği için hastanın hekime gitmekte geç kalması, bu hastalık nedeniyle diş kaybedilmesine neden olabilir. Şüphesiz bir hastalığın belirtilerinin, hastanın kendisi tarafından erken dönemde saptanabilmesi tüm hastalıklar için teşhisin ve tedavinin erken yapılabilmesini sağlar. Peki diş etlerimizi kendimiz nasıl muayene edebiliriz ve ne görürsek diş hekimine başvurmamız gerektiğini anlamalıyız?

- Dişeti hastalığının hasta tarafından en kolay saptanabilen belirtisi olan diş eti kanaması, başlamış ve ilerleyen dişeti hastalığının habercisidir. Fırçalama ya da yemek yeme sırasında dişetlerinizde kanama saptarsanız...
- Sağlıklı dişetlerinin rengi açık pembedir. Ancak dişeti hastalığı olan bireylerde bu renk koyu pembeden kırmızıya kadar değişebilir. Koyu renkli dişetleriniz varsa...
- Dişetlerinizin dişlerinizle birleştiği bölgelerde bıçak sırtı gibi düz sonlanması gerekmektedir. Dişetlerinizde özellikle diş aralarında şişlikler saptarsanız...
- Dişetleriniz belli bir uyum ile kök yüzeylerinizi kapatmalıdır. Dişlerinizin dişeti ile birleştiği bölgelerde minenizden daha sarı bölgeler görüyorsanız dişeti çekilmeniz olabilir. Diş eti çekilmesi zamanla hassasiyet ve çürük riskinde artışa neden olur. Dişeti çekilmeleriniz varsa...
- Soğuk ve sıcak gıda tüketiminde hassasiyet şikayeti olmaması gerekmektedir. Diş eti hastalıkları nedeniyle oluşan dişeti çekilmelerinde hassasiyet oluşabilmektedir. Soğuk ve sıcak gıdaları tüketirken hassasiyet şikayetiniz varsa...
- Ağız kokusu sosyal yaşamı zorlaştırabilen bir sorundur. Ağız kokusu şikayetiniz çürük, dişeti hastalıkları, kulak-burun-boğaz hastalıkları ya da mide hastalıkları gibi pek çok nedenle oluşabilir. Ağız kokusu şikayetiniz varsa...
- Dişleriniz onları çevreleyen dişeti ve kemik ile bulunduğu yerde sabit tutulmaktadır. İlerlemiş dişeti hastalıklarına bağlı olarak zamanla dişlerde sallanma ya da yer değiştirme görülebilir. Dişleriniz sallanıyorsa ya da aralanmaya başlamışsa...

... hiç zaman kaybetmeden diş hekiminize başvurmalısınız.

Diş eti hastalıkları diş taşı temizliği ve ağız hijyeninin sağlanması ile tedavi edilebileceği gibi ilerlemiş diş eti hastalıklarında diş eti ameliyatlarının yapılması gerekebilmektedir. Teşhis ne kadar erken yapılırsa, yapılacak tedaviler de o oranda kolay olmakta ve daha az girişimsel işlem gerekmektedir. Altı ayda bir yapılan rutin hekim kontrolleriniz dışında sıklıkla kendinizi "muayene" etmeniz ağız diş sağlığı sorunlarını erken saptamanızda yardımcı olacaktır.



Dr. S. Melek Altan KIRAN
Periodontoloji Uzmanı

ARTIK TELSİZ DE ORTODONTİK TEDAVİ MÜMKÜN

ENDİŞELENMEYİN ! DİŞLERİNİZİ TEL TAKMADAN DA DÜZELTTİREBİLİRSİNİZ

Bir kişi düşünün ki dişlerinde çapraşıklık var, bu durumdan son derece rahatsız, düzeltilmesini istiyor. Diş hekimine gidiyor, tel takmadan çözüm bulmaya çalışıyor. Çünkü sosyal durumundan dolayı tel takması onu zor durumda bırakacak. Doktor arkadaşımız eskiden olsa ya tel takarak düzeltebiliriz ya da dişlerinizi küçülterek kaplama yapabiliriz , diyecekti. **Fakat günümüzde artık tel takmadan da dişlerinizi düzeltebiliriz, diye alternatif modern bir yöntem sunabiliyor.**

Nedir bu yöntem ?

Bu yöntem şeffaf plaklarla yapılan ortodontik tedavinin Türkiye'mizdeki adı OrtAligner.

OrtAligner plakları, dişlerin üzerine sıkıca yerleşen şeffaf medikal plastikten yapılan son derece şeffaf, neredeyse görünmeyen bir malzemeden yapılır. OrtAligner apareyleri aynı zamanda hafiflikleri, yumuşak dokuları sayesinde ağrı vermemeleri ve istenildiği an ağızdan çıkarılabilmeleri sayesinde ortodonti dünyasına yepyeni bir bakış açısı kazandırmıştır.

Bu yöntemin en güzel yanlarından birisi de, bozuk dişlerinizin tedavi sonunda düzelecek halini, üç boyutlu olarak tedaviye başlamadan görebilirsiniz.

Klasik ortodontik tedavilere oranla daha uzun aralıklı ve kısa süren kontrol süreleri vardır, Bu sayede yurtdışında veya şehirdışında da olsanız Ortaligner tedavisini rahatlıkla yaptırabilirsiniz.

Çevrenizde çoğunlukla ortodontik tedavi gördüğünüz anlaşılamayacağından sosyal yaşantınızda sıkıntılar yaşamayacak ve hayat tarzınızı değiştirmeyeceksiniz.

Çıkarılabilir olmaları sebebiyle yemek yeme, diş fırçalama,

diş ipi kullanımı gibi işlemler için rahatlıkla çıkarabilirsiniz. Bunun dışında da istediğiniz zaman çıkarabilirsiniz. En iyi sonuçlar için 22 saat süreyle takmanız gerekir.

Klasik ortodontik tedavilerde görülebilecek dişeti problemleri, braket çevrelerinde oluşan diş çürükleri gibi olumsuzluklara rastlanmaz.

Aklınıza gelebilecek soruları sıralayayım :

• OrtAligner, tel ve braketlerle yapılan ortodontik tedavi ile aynı işi görür mü ?

OrtAligner dişleri yavaş yavaş ideal pozisyonlarına doğru hareket ettirmek suretiyle klasik ortodontik tedavi yöntemi ile aynı işlevi görür.

• OrtAligner ile tedavide ağrı olur mu?

Her aşamanın başında birkaç gün küçük bir rahatsızlık duyulur. Bu normaldir ve bir baskı hissi gibi tarif edebiliriz. Bu da dişlerin hareket ettiğinin belirtisidir ve istenen bir durumdur. Bu, sistemin çalıştığına belirtisidir.

• Tedavi sırasında beslenme alışkanlığında kısıtlama olur mu?

OrtAligner çıkarılabilir olması sebebiyle yeme alışkanlıklarında kısıtlama oluşturmaz. Bu apareylerle yemek yiyilebilir ama tavsiyemiz çıkartılmasından yanadır.

• Uyku sırasında çıkma bozulma gibi durumlar olur mu?

OrtAligner dişlere sıkı sıkıya tutunduğu için çıkması söz konusu değildir. Uykuda da takılmaları gerekir.

• Ağızda kaplama ve köprüler var bunlar ağızdayken diğer dişlerimin düzelmesi mümkün mü ?

Aligner dediğimiz plaklar dişleri tümüyle sararak tedaviyi gerçekleştirdiği için ağızdaki kaplama ve köprüler plakların kullanımına engel değildir.



Dt. Alpaslan KILIÇ
Baş Hekim



PORSELEN LAMİNA (YAPRAK PORSELEN) UYGULAMASI

Diş hekimliği uygulamalarında son zamanlarda oldukça popüler olan porselen laminate veneerlerin yani yaprak porselen uygulamasının tarihi 1938'li yıllara dayanmaktadır. İlk defa Hollywood film artistlerinde daha güzel ve doğal bir görünüm kazanmak için uygulanmaya başlamıştır. Bu yüzden günümüzde de Hollywood gülümsemesi olarak bilinmektedir.

Yaprak porselen uygulamaları, doğal diş dokusunun en az miktarda kaldırıldığı korumacı yaklaşıma sahip bir restorasyon çeşididir. Dişin sadece dış yüzeyinden ve kesici kenarından 0.3-1.0 mm kadar diş dokusu kaldırmak gerekmektedir. 1 mm ya da daha ince porselen yapraklarının oldukça kuvvetli yapıştırıcılarla diş yüzeyine yapıştırılması ile uygulanır. Diş dokusu minimum seviyede aşındırıldığı için diğer seramik kuron-köprü sistemlerinde yani kaplama uygulamalarında karşılaşılabilecek olan diş hassasiyeti, pulpa perforasyonu sonucu kanal tedavisi ihtiyacı gibi olumsuz durumların olma olasılığı yoktur.



HOLLYWOOD GÜLÜMSEMESİ

Porselen lamina uygulaması, doğru endikasyon konulduğunda oldukça estetik bir tedavi seçeneğidir. Bu tedavi;

- Sağlam dişlerin yüzeylerinde büyük yüzey defektleri sonucu oluşan kötü görüntünün giderilmesinde
- Çeşitli sebeplerle renklemiş olan dişlerde beyazlatma işlemine rağmen istenen renge sahip olunamıyorsa
- Ufak miktardaki diş çapraşıklıklarının düzeltilmesinde
- Şekil,form ve uzunluk olarak estetik olmayan bir görüntüye sahip olan dişlerin düzeltilmesinde
- Kırılmış dişlerin estetik olarak restore edilmesinde
- Ayrık dişlerin kapatılmasında tercih edilebilir.

Bu tedavi seçeneği uygulanırken bazı hususlara dikkat etmek gerekmektedir. Hastada tırnak yeme, kalem çiğneme, diş sıkma(bruksizm) varlığında laminalara aşırı miktarda ve ters yönde kuvvet uygulanır. Bu durum laminaların düşmesine ya da kırılmasına yol açabilir. Bu gibi durumlara karşı hastalar bilgilendirilmeli ve tedavi gece plağı (splint) uygulaması ile desteklenmelidir. Ayrıca kötü ağız hijyenine sahip olan hastalarda, travmaya maruz kalabilecek meslek gruplarında olan bireylerde (boksör, üfleli enstrüman çalanlar vb), baş başa kapanışa sahip Sınıf 3 maloklüzyonlu bireylerde ve aşırı çapraşıklığa sahip bireylerde laminaların düşme olasılığı artar. Bu hususlara dikkat edildiği takdirde lamina restorasyonlarının düşme olasılığı oldukça azdır çünkü günümüzde kullanılan yapıştırıcı ajanlar oldukça kuvvetlidir. Bunun yanı sıra bahsedilen hususlar haricinde lamina porselenler daimi dişleri sürmüş ola her bireye uygulanabilir .

Lamina porselenlerin tedavi süresi, diş etine müdahale edilip gülme hattı ayarlanmayacak ise 1 hafta içinde 2 ya da 3 seansta biter. Gülüş hattı ayarlanarak yeni bir tasarım yapıldığında periyodontoloji uzmanının önereceği süreye göre diş etlerinin iyileşmesi için bir müddet daha beklenip daha sonra protetik işleme geçilir.

Tedavinin aşamaları ilk seansta mevcut durumun tespit edilmesi, mock-up işlemi ile hastanın beğendiği görüntü diş formu ve şeklinin belirlenmesi ile başlar. Beğenilen diş şekli ve formunun bir kopyası çıkarılır. Daha sonra diş preparasyonu gerçekleşir ve ölçü alınır. Diğer seansta ise laminalar hastaya yapıştırılır.

Uygun ağız hijyeni varlığında ve aşırı oklüzal kuvvetlerin olmadığı durumlarda (tırnak yeme, bruksizm,üfleli enstrüman) uzun yıllar sorunsuzca kullanılabilir.



Dr. Selen TOKGÖZ
Protez Uzmanı

HAMİLELİKTE AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI

Anne adaylarının, bebeklerinin sağlıklı olabilmesi için, genel sağlıkları kadar ağız ve diş sağlıklarına da özen göstermeleri gerekir.

Diş ve dişeti hastalıkları düşük ağırlıklı bebek doğum riskini 7 kata kadar arttırabilmektedir.

Planlı hamileliklerden önce tüm diş ve dişeti tedavilerinin bitmesi ve tam bir ağız hijyeni sağlanması en ideali olsa da hamilelik sırasında da bazı tedaviler yapılabilir. İlk 3 aylık dönem düşük riski nedeniyle hassas bir dönem olduğundan, son 3 aylık dönem de erken doğum riski ve büyüyen karnın getirdiği hareket kısıtlılığı nedeniyle acil durumlar dışında tedavi için tercih edilmez. Orta 3 aylık dönem ertelenemeyecek zorunlu tedaviler için en uygun dönemdir. Hamilelerin tetrasiklin grubu antibiyotikleri kullanması bebeğin dişlerinde renkleşme yapabileceğinden uygun değildir ama özel durumlar dışında doktor kontrolü altında penisilin grubu antibiyotikler kullanılmasında sakınca yoktur.

Hamilelikte tükürüğün asiditesi arttığından ve bazı hamileliklerde şiddetli mide bulantısı, kusma gibi durumlar nedeniyle ağız hijyeni ihmal edildiğinden dişler çürüğe daha yatkın hale gelir. Dişetleri de hamilelikte daha hassastır. Ödemli ve kanamaya meyilli dişetleri "**hamilelik gingiviti**" şeklinde adlandırılır. İkinci ay civarında başlar sekizinci aya doğru şiddetini artırır. Bazı hamileliklerde "**hamilelik tümörü**" denen şişlikler de görülebilir. İyi bir ağız bakımı ile doğum sonrası normale döner.

Toplumumuzda yaygın bir inanış vardır. "Her hamilelik bir diş kaybıdır" derler. Aslında bebek gelişimi sırasında yeterli kalsiyum bulamazsa gerekli olan miktar dişlerden değil de kemiklerden karşılandığından bu inanışın bilimsel bir dayanağı yoktur. Ama kötü beslenme ve kötü ağız hijyeni doğal olarak diş kaybıyla sonuçlanacaktır.

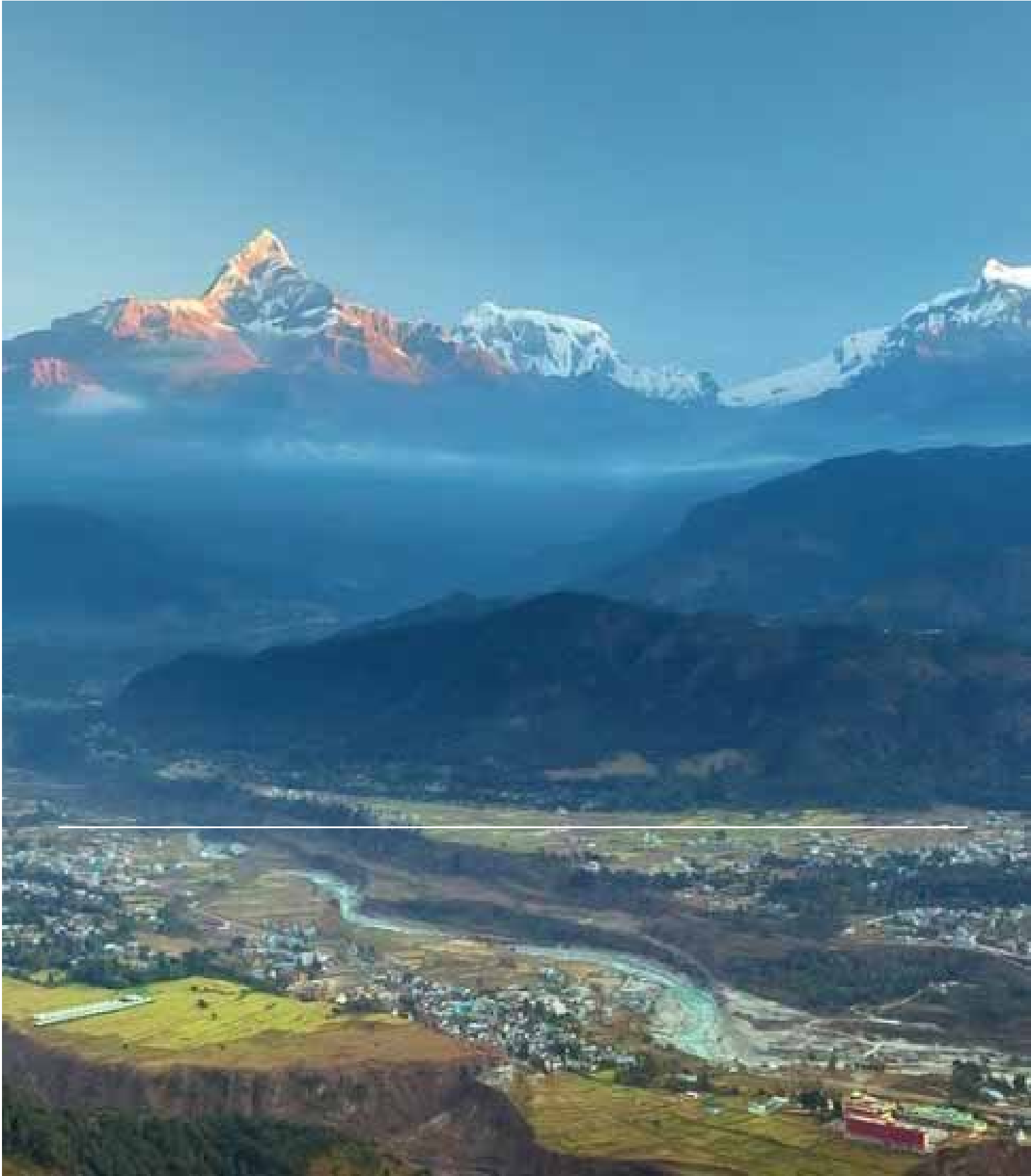
Peki hamilelikte diş ve ağız bakımı için neler yapmalıyız?

Mümkünse hamilelikten önce tüm diş ve dişeti tedavileri bitirilmelidir. Her zaman olduğu gibi hamilelikte de istisnasız günde en az iki kez dişler fırçalanmalı, düzenli olarak diş ipi kullanılmalı ve periyodik diş hekimi kontrolleri aksatılmamalıdır. B12, C ve D vitaminleri ile kalsiyum ve fosfordan zengin bir beslenme düzeni oluşturulmalıdır. Abur cubur ve şekerli gıdalardan kaçınılmalıdır.

Bebeğinizin diş gelişimi anne karnındaki ikinci ayndan itibaren başlar. Hamilelikte genel sağlığınız kadar ağız ve diş sağlığınızı da ihmal etmemeniz bebeğinize verebileceğiniz en güzel hediyelerden biridir.



Dt. Çilem Küçükoroç YILMAZ
Diş Hekimi





**DOĞA
SPORLARININ
BAŞKENTİ
NEPAL’İ
KEŞFETMEYE
HAZIR MISINIZ?**

UZAKTA BİR MASAL ÜLKESİ: NEPAL

Gezgin yazar İhsan Önder'in yeni kitabı HindistaNepal ile İstanbul'dan Delhi'ye oradan da Nepal'in Pokara ve Katmandu şehirlerine uzanan soluksuz bir macera sunuyor. İhsan Önder, rehber niteliğindeki bu gezinin bir bölümü olan Nepal'e yolculuk hikâyesini bizimle paylaştı.

Nepal, yaklaşık 30 milyon nüfusuyla görkemli Himalayalar'ın eteklerinde kurulmuş, dünyadaki üçgen şekilli tek bayraklı ülke. Her ne kadar Budizm'in doğduğu topraklar olsa da halkının yüzde 80'i Hindu. Yakın zaman önce çok partili sisteme geçen Nepal, kişi başına düşen 240 dolarlık gelire dünyanın en fakir ülkelerinden biri. Yeryüzündeki sayıları 14'ü bulan, 8 binin üzerinde yüksekliğe sahip dağların sekizi bu ülkede. Bu da dağcılığa gönül vermiş herkes için Nepal'i ve özellikle Katmandu'yu cazibesini sürekli koruyan bir rüya ülkesi haline getiriyor. Sadece Everest'e ev sahipliği yapıyor olmak bile Nepal'i özel kılıyor. Katmandu'da şehir gezgini de olabilirsiniz; aksiyonu bol doğa sporlarını da yapabilirsiniz. Özellikle turistik Tamel bölgesinde, zamanınıza ve bütçenize göre şekillendirebileceğiniz onlarca alternatif sunan turizm acenteleri hizmet veriyor.

Dağcılık dışında, dağ yürüyüşü, rafting, yamaç paraşütü, safari, kaya tırmanışı, dağ bisikleti ve kalbiniz yeterince dayanıklıysa bungee jumping, size unutamayacağınız deneyimler yaşıyor. 2000 yılı aşkın bir geçmişe sahip şehir, Katmandu vadisinde yer alan, Patan ve Bhaktapur ile birlikte üç tarihi yerleşim yerinden biri. Birbirine neredeyse yürüme mesafesinde olan bu üç şehrin tarihi dokusuna dokunmak için birkaç günden başlayıp bir haftaya kadar uzanan bir gezi planlaması yapılabilir.

Şimdi en başa dönelim, Katmandu macerasının en başına. Katmandu'ya havayolu veya karayoluyla gelebilirsiniz. Ben zor ama keyifli yolu tercih ettim. Hindistan'ın Varanasi şehrinden başlayıp, içinde bir gece konaklamanın da olduğu yaklaşık 33 saatlik kara yolculuğu, yol boyunca tanık olduklarım, gözlerime ve ruhuma çok iyi geldi. Jeep ile başlayıp iki ülkenin sınır kasabası Sonoli'den itibaren Tata midibüslerle devam eden yolculuğun son durağı Katmandu oldu. Katmandu'ya gelen her yabancı soluğu önce Tamel'de alıyor. Bizim Sultanahmet'in Tarlabaşı ile Tahtakale versiyonu diyebiliriz. Tamel'de ne ararsanız bulmak mümkün. Lüksünden hesaplısına oteller, esnaf lokantaları, hediyelik eşya dükkânları, outdoor mağazaları, masaj salonları, barlar, gece kulüpleri ve daha neler neler.

Aşk ve barış kenti: Katmandu

Nepal'in bir başka güzel şehri Pokara'ya geçmeden önce Katmandu'da geçirecek birkaç günüm var. Tamel'in dar sokaklarına dağılmış bir dolu otelden gözümü kestirdiğim birine giriyorum, fena değil.

Sonoli'de tanıştığım İngiliz Paul de benimle. Çantaları bırakıp kısa bir düşün ardından Tamel'i keşfetmek için sokaklardayız.

Neyse, çok geçmeden birinde karar kılıyoruz. İçerisi karanlık, sahnede Nepalli bir grup rock parçaları çalıyor. Hemen yan masada 60'lı yaşlarda kadınlı erkekli bir grup. Biraz dikkatli bakınca 68 kuşağının çiçek çocukları oldukları, buraya nostalji rüzgarıyla geldikleri belli oluyor.

Herkes Nepalli grubu, bense onları seyrettim çaktırmadan. 40 yıl önceki hallerini düşündüm. Acaba o zaman Katmandu nasıl bir yerdi? Çiçek çocukları için anlamı neydi? Ben o günlere yetişemedim ama yetişen biri Yazar Mehmet Yaşın, Katmandu'yu gençlik yıllarının aşk ve barış kenti olarak tanımlıyor.

Bu şehrin Türklerin bilgi dağarcığına girmesi 70'li yıllara rastlıyor. Sultanahmet'ten kalkan rengârenk otobüsler, Nasuh Mahruki'nin deyimiyle, Taksim'e gider gibi yolcu toplaya toplaya, Katmandu'ya kadar upuzun, macera dolu bir yolculuğa çıkarmış. Hippileri, Katmandu'ya en çok ne çekerdik bilmiyorum. Dünya barışı bahanesiydi de, aşkı mı arıyordu Batılılar bu uzak masal ülkesinde?

Zamanda yolculuğa çıkmış bir kâşif gibiyim

Sabah ilk iş, eli yüzü daha düzgün bir otel bulmak oldu. Yeni adresimiz Happy Home Guest House. Bakına bakına rehber kitabı takip ederek, bazen de yerel halka sorarak ilkini bir buçuk saatte tamamladım. Tek kelimeyle mükemmeldi. Gezinin, irili ufaklı bir dolu Budist tapınağı görmenin yanında halk pazarının tam ortasında kalmak gibi hoş sürprizleri de oldu. Arka sokaklara dalmak paha biçilmez bir deneyim.

İlk defa bastığınız topraklar, hele ki dünyanın bambaşka coğrafyalarında çok bilinmedik bir ülke ise, insana tarifi imkânsız bir mutluluk hissi veriyor. Kendimi zamanda yolculuğa çıkmış bir kâşif gibi hissediyorum. Yalnız bir kâşif. Zaman durmuş, sadece ben varım. Her sokak başında yeni bir deneyim. Tam birine alışmaya çalışırken az öncekini unutturan yeni bir tanesi. Usta ellerden çıkmış, gerçek zanaat ürünü stupalar, hararetili bir sohbete dalmış iki sevimli rahip, üzerine sinekler yapışmış etleri derme çatma mahalle dükkânında satmaya çalışan kasap, kulağımda patlayan motosiklet egzozu, zihnimde zaman ve mekân kavramını bulanıklaştırıyor.

Küçük nefes alma anlarında bol bol fotoğraf çekiyorum. Yürüyüş Tamel'in güneyinden başlıyor. Aslında Tamel ile şehrin önemli simgelerinden Durbar Square arasındaki en iyi rota demek yanlış olmaz. Nepali dilinde saray anlamına gelen Durbar, şehrin sarayının bulunduğu meydana adını veriyor.



Her şehirde bir saray olduğunu düşünürsek her şehirde bir Durbar Meydanı olduğunu söyleyebiliriz. Ben geldiğimde fazla kalabalık değildi. Meydandaki Budist stupası ve Hindu tapınağı, birbirlerine yüzyıllardır göz kırıyor. Sarayların gölgesinde oturup, yarım saat kadar sessizliği dinledim. Elimdeki notlar, meydanın eski şehrin tam kalbi ve Katmandu'nun en göz alıcı arkeolojik eserlerinin bulunduğu nokta olduğunu söylüyor. UNESCO tarafından 1979 yılında kültür mirası listesine alınmış olan meydanda bir başka görülmesi gereken yer hiç şüphesiz 12. yüzyılda yapılmış, dünyanın en eski ahşap binası Kasthamandap.

Büyük törenlerden önce halkın dinlenmesi için inşa edilen bina, daha sonra bir tapınağa dönüştürülmüş. Hayranlık uyandıracak zarif ahşap işçiliğinde, bu toprağın insanların sanatsal gücünü görmek, ince ruhunu hissetmek mümkün.

“Güzel Şehir” Patan’dayız

Takip eden gün rotamız, Katmandu vadisinin ikinci büyük şehri Patan oldu. Topu topu 3-5 dolara taksitle veya minibüsle de gidebilirsiniz ama tavsiyem, bizim yaptığımız gibi yürüyerek gitmek olacak. Toplam süre bazen dolambaçlı yollardan, bazen

yokuş yukarı olmak üzere 2-3 saati buluyor ama inanın buna fazlasıyla değer. Sanskritçe adı güzel şehir. Adına yakışır bir etki bırakıyor üzerimizde. Newari mimarisinin en güzel örneklerinin bulunduğu Patan'ı hakkında gezmek için bir tam günü ayırmak gerekiyor. Şehrin dört bir yanında yükselen anıtların Budist İmparator Ashoka tarafından 250 yıllarında dikildiği biliniyor. Patan'da gerçek anlamda inşaat patlaması ise 16. ve 18. yüzyıllar arasında yaşanmış.

Hayranlıkla seyrettiğimiz eserlerin birçoğu bu döneme ait. Newariler'in çok önemli sanatçı ve mimarlar yetiştirip, dünya sanat tarihine geçecek eserler kazandırdıkları biliniyor. Patan'ın turist kaynaklı Saray Meydanı'ndan kaçıp arka sokaklara dalmak özellikle tavsiye olunur.

Maymun Tapınağı'ndan Katmandu'yu izlemek...

Katmandu'daki son gezi rotamız, şehre dört kilometre mesafedeki Maymun Tapınağı oldu. Şehre hâkim dik bir tepedekurulan tapınağa 350 basamakla çıkılıyor. Tepeyi çevreleyen sık orman, maymunların yaşam alanı. İsmi de tahmin edileceği üzere bu maymunlardan almış. Tamel'den buraya yine yürüyerek ama bu defa epey kaybolarak geldik.

Oldukça geniş basamaklara sağlı sollu dilenciler, satıcılar sıralanmış. Fotoğraf makinemizle cennete düşmüş gibiyiz. Her köşe o kadar renkli ki! 75 rupi ödeyerek ziyaret edebileceğiniz tapınak, Nepal'in tüm sembollerinin görülebileceği eşsiz bir yer. Daha fazla sevaba gireceklerine inandıkları için Budistler, onca yorgunluğu göze alarak tapınağa merdivenle çıkmayı tercih ediyor. Batı yönünden arabayla çıkmak da mümkün.

Son basamağı attığımızda bacaklarımızda derman kalmamıştı. 2000 yıl önce yapılmış tapınak, Katmandu vadisinin etkileyici manzarasını çıplak gözle görebileceğiniz en güzel noktalardan biri. Meydandaki büyük beyaz boyalı, altın kubbeli, üzerinde dua bayrakları sallanan stupanın üzerinde Buda'nın gören gözleri resmedilmiş. Otantik havayı soluyorum adım adım. Çevrelerine aldırış etmeden ibadet eden yetişkin ve çocuk Budist rahipler, turistlerin olduğu kadar yerli halkın da ilgi odağı. Tapınakta en çok onların fotoğrafı çekiliyor. Özellikle tapınağı gezmek için gelmiş Budist aileleri, dua çemberlerini çevirirken veya mum yakarken seyretmek çok ilginç. Hepsi dinsel ritüel esnasında kendilerinden geçiyor. Dua çemberlerini çevirirken bir taraftan da Om Mani Padme Hum mantrasını tekrarlıyorlar.

Tercümesi aşağı yukarı şöyle bir şey: *“Nilüfer çiçeğinin içindeki mücevher.” Nilüfer, Budizm'de sonsuz aydınlanmayı ve saflığı simgeleyen kutsal çiçek. Bu cümle her tekrar edildiğinde, kişinin merhamet, sevgi kavramlarına konsantre olduğu ve diğer bütün olumlu duyguları tüm kalbinde hissettiği düşünülür. İnanılan o ki, dua tekerlekleri döndükçe üzerinde yazılı Buda öğretileri, dualar, mantralar ve bu olumlu duygular tüm evrene yayılacak.* Katmandu'ya gelen insanların çoğu birkaç günlük de olsa bir outdoor faaliyetine katılıyor. Zamanım kısıtlı olduğu için bu defalık olmadı. Kısmet olur mu bilmem, zaman gösterecek.

Şu birkaç günlük Katmandu gezimden hafızama kazınlarsa, her daim gülümseyen yüzleriyle fakir ama mutlu Nepalliler, turuncu elbiseleriyle Budist rahipler, görkemli mimari yapılar ve ülke topraklarına girdiğiniz andan itibaren sizi sarmalayan, bir film karesinin içindeymişsiniz hissi veren mistik hava oldu. Özetle, dünyanın bu en özgün şehirlerinden biri olan Katmandu, dünyada görülecek listenizde mutlaka olmalı.



SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME



Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almalıyız. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır. Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz.

Karbonhidratlar: Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.

Mineraller: Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.

Proteinler: Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat ürünlerinde bulunmaktadır.

Yağ-şeker: Yağ ve şeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır.

Yemek yeme alışkanlığımız zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına ve hafıza kayıplarına neden olur. Günde 8 saat uyuduğunuz halde kendinizi yorgun hissediyor, bedensel, zihinsel faaliyetlerinizde çabuk yoruluyor, hafıza ve düşüncenizde azalma görüyorsanız mutlaka yemek yeme alışkanlığımızı gözden geçirin ve aşağıdaki önerilerimize bir göz atın.

Dengeli Beslenme Önerileri:

Doymuş yağ (tere yağ, kuyruk yağı) oranı yüksek besinleri daha az tüketin. Yeterli miktarda doymamış yağ (ay çiçek, mısırözü, soya, fındık, zeytin yağı) almaya dikkat edin. Yarım yağlı süt, yağsız yoğurt tüketin. Yağlı kırmızı et yerine yağsız et, kuru baklagiller (nohut, mercimek, fasulye gibi) balık ve tavuk tercih edin. Süt ve süt ürünleri de (yoğurt, peynir vb.)

tüketilmeli fakat bunlarında az yağlı olmalarına dikkat edilmeli. Yemeklerinizi haşlama, fırında pişirme veya ızgarada pişirme yöntemleriyle pişirirseniz yemeğe eklenecek yağda azaltmış olursunuz.

Aşırı şekerli gıdalardan kaçınmalı ve hatta çay, kahve gibi içecekler şekersiz içilmeli veya şeker miktarı azaltılmalıdır.

Gıdalardan aldığımız günlük tuz miktarı 6 gr.1 (bir tatlı kaşığı) geçmemelidir. Bu miktara yemeklerden, ekmekten, içeceklerden aldığımız tuz miktarı dahildir. Tuz tüketimi ile yüksek tansiyon arasında ilişki bulunmaktadır. Yüksek tansiyonu olanlar doktorlarının tavsiyesine göre ya hiç tuz kullanmamalı yada miktarını azaltmalıdır.

Güne kahvaltınızı yaparak başlayın. Gece boyu gıda alımı olmadığından beyninizin sabah kalkınca enerjiye ihtiyacı vardır. Daha sonra gıda alımınızı kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymanız daha etkin kalori yakmanıza neden olur. Öğünlerinizi önceden belirleyiniz. Mümkünse yediklerinizi 3 ana öğün, 3 ara öğüne bölün az ve sık beslenin. Bol su için, yiyecekleri iyice çiğneyin. Her yemek yediğinizde midenin 1/3'ünü boş bırakın. Tam olarak dolu mide sağlığımızın zaman içinde bozulmasına ,erken yaşlanmaya neden olur. Midenizi katı gıdalarla doldurmayın .Katı gıdalarla dolu mide içeriğinin gerekli öz suyu her tarafa dengeli ulaştırması güçleşir ve sindirim zorlaşır. Düzenli yemek yiyenler daha dengeli ve sağlıklı beslenmekte ve ideal kilolarını korumaktadırlar.

Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biride meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur. Diğer gıdalarla alınan şeker midede yakılarak glikoza çevrilir. Bu nedenle meyveleri aç karnına yemeliyiz. Meyveler yemeklerden 30 dakika önce veya 3 saat sonra alınmalıdır. Mide doluyken alınan meyveler midede kalıp besin değeri kaybolup orada mayalanacağı için bütün sindirim sistemimizi yorar.

Vücudumuzda dakikada 10 milyon hücre ölür ve bir o kadarı da yenilenir. Ortalama 100 günde (beyin ve sinir hücreleri hariç) bütün vücudumuz yenilenir. Düzensiz kötü beslenme yenileme sistemini aksatır. Cildiniz canlılığını, tazeliğini kaybeder ve en önemlisi hastalıklara açık olursunuz. Yorgunluk, çabuk yorulma, baş ağrısı olabilir. Düşünce ve hafıza sistemi bulanıklaşır. Bu nedenlerden dolayı düzenli ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmeli ve yemek için yaşamamalı sadece yaşamak için yemeli görüşünü benimsemeliyiz.



DİŞ HAKKINDA BİLİNMEYEN 20 YANLIŞ!

1- Sert Fırça kullanmak ve Sert fırçalamak daha çok beyazlatır.
Yanlış! Sert diş fırçası kullanmak dişin minesine daha çok zarar verir ayrıca sert ve yanlış şekilde fırçalamak ise dişlerimizin aşınmasına ve hassasiyete sebep olabilir. İyi fırçalamak; fırçanın sertliğiyle değil, fırçalama tekniğiyle ilgilidir. Genellikle orta sertlikte diş fırçaları kullanılır. Çok sert fırçalar, dişleri aşındırabilir. Çok yumuşak fırçalar ise dişleri temizlemeyebilir.

2- Diş Macununu fazla kullanmak dişleri çizer.
Yanlış! Diş macununun miktarından çok içindeki granüllerin büyüklüğü önemlidir. Dişlerin mine tabakasının çizilmesi; macunun fazla kullanılmasıyla ilgili değil, kullanılan macunun granüllerinin büyük olmasıyla ilgilidir. O yüzden granülleri büyük olan macunların uzun süreli kullanımından kaçınılmalı. Önerimiz; fırçanın üzerine konulan macun miktarının 'mercimek tanesi' kadar olmasıdır.

3- Hamilikte diş kaybı olması çok normaldir, anne adayları diş kaybı yaşayabilir.

Yanlış! Ağız bakımlarını doğru ve düzenli yapan bir anne adayları için böyle bir durum söz konusu değildir.

4- Hamilelikte diş tedavisi yaptırmak bebek için sakıncalıdır.
Yanlış! Hamileliğin her döneminde aciliyet gerektiren diş tedavileri yapılabilir.

3- Çamaşır suyuyla fırçalamak dişleri beyazlatır.
Yanlış! Çamaşır suyu ile dişleri fırçalamak kesinlikle çok sağlıksızdır; asla yapılmamalıdır! Çamaşır suyu, hem dişlerimizin yapısına hem de çevredeki ağız dokumuza zarar verebilir.

4- Karbonat ve tuzla fırçalamak dişleri beyazlatır.
Yanlış! Karbonat ve tuz, büyük granüllü olduğu için dişin doğal yapısını zamanla bozup daha çok renkleşmelere neden olabilir. Bu nedenle özellikle uzun süre karbonat ve tuzla dişler fırçalanmamalıdır.

5- Diş tedavilerin de çekilen röntgenler kanser yapar
Yanlış! Diş hekimliğinde son dönemlerde kullanılmakta olan dijital röntgen cihazları ile çekilen radyografilerdeki radyasyon dozu çok düşük miktardadır.

6- Çocuk dişleri iğne ile çekilirse bir daha çıkmaz
Yanlış! Burada önemli olan hangi dişin çekildiğidir, dişin iğne ya da başka bir şey ile çekilmesinin önemi yoktur.

7- Süt dişlerinin yerine daha sonra kalıcı dişler geleceğinden süt dişlerinin önemi yoktur

Yanlış! Süt dişleri kapladıkları alanla kendilerinin yerine gelecek olan kalıcı dişler için yer tutmaktadır. Bu nedenlerle süt dişleri çok önemlidir.

8- Beyazlatma dişleri daha çok sarartır.

Yanlış! Dişleri beyazlatmak yani 'bleaching' aksine dişlerin rengini daha çok açmak için yapılır. Hekimin tavsiye ettiği gibi beslenirsek; yani beyazlatma süresince dişleri boyayacak (çay, kahve, kola, sigara vb.) maddelerden uzak durur ve rutin ağız bakımımızı yaparsak böyle bir durum söz konusu olmaz.

9- Bir kez diş taşı temizliği yaptırdıktan sonra her zaman yaptırmak gerekir

Yanlış! Diş taşı temizliğinde diş yüzeyine ait olmayan maddeler (plak, diş taşı) temizlenir. Yani diş taşı temizliği yapılmış ya da yapılmamış olsun ağız ve diş bakımı yapılmadığı sürece diş taşlarının oluşumu kaçınılmaz.

10- Diş Taşı (Tartar) temizliği diş minelerini çizer ve zarar verir

Yanlış! Diş taşı temizliğinde kullanılan modern el aletleri ve ultrasonik cihazlar diş minesini kesinlikle zedelememektedir. Özellikle son teknoloji ürünü airflow aleti ile dişlere hiç temas etmeden basınçla temizlik yapılmaktadır.

11- Çapraşık dişler ancak küçük yaşlarda düzelebilir

Yanlış! Çapraşık dişler her yaşta düzgün hale getirilebilir. Tel tedavisi her yaşta kişiye uygulanır.

12- Dişleri fırçalarken diş etlerinin kanaması normaldir
Yanlış! Diş eti iltihabının en önemli belirtisidir. Vakit kaybetmeden diş hekimine başvurulması gerekmektedir.

13- İmplant herkese uygulanmaz

Yanlış! İmplant uygulaması herkese yapılabilmektedir. Bunun için çene kemiğinde yeterli kemik olması gerekir. Yeterli kemik olmadığı durumlarda da kişinin kendi kemik transferleri veya kemik tozları kullanılarak yapılır.

14- İmplant benim vücudum kabul etmez?

Dental implantlar titanyum denilen bir materyalden oluşmaktadır ve bu materyalde doku reddi mümkün değildir.

15- Ağrıyan dişe aspirin koymak gerekir

Yanlış! Dişin üzerine konulan aspirin ağrınızı dindirmedeği gibi, ıstırahınızı da artırır. Çünkü diş etinizde yara açar.

16- Ağız kokusu herkeste olur

Yanlış! Diş çürükleri, diş eti hastalıkları, sindirim sistemi ile ilgili rahatsızlıklar, bademcik iltihaplanmaları sonucu meydana gelebilir.

17- Diş ipini hafta da bir kere kullanmak yeterlidir.

Yanlış! Mümkünse Günde 3 kere sabah öğle akşam öğünlerden sonra kullanmak sizin için faydalı olacaktır.

18- Gargara yapmak olmazsa olmazdır.

Yanlış! Gargara olmazsa olmaz değildir. Bugün bile bir çok diş hekimisi bunun gerçekten faydası konusunda tartışmalarını sürdürmekte. Asıl önemli olan diş ipini düzenli kullanıp düzgün şekilde dişlerinizi fırçalıyor olmanız.

19- Diş Macunu tüm fırçayı kaplayacak kadar çok sıkılmalıdır.

Yanlış! Diş macunu diş fırçası üzerine en fazla bezelye büyüklüğünde olacak şekilde sürülmelidir.

20- Diş ipi kullanmak diş etlerine zarar verir.

Dişler arası bölgenin temizlenebilmesi ve bu bölgelerin çürükten korunabilmesi ancak diş ipi kullanımıyla mümkündür. Tam bir diş temizliği için dişleri sadece fırçalamak yeterli olmaz; mutlaka diş ipi kullanmak gerekir. Ayrıca diş eti sağlığı açısından da diş ipi kullanımı çok yararlıdır.

YERİ VE ZAMANI OLMAYAN HOBİ FOTOĞRAFÇILIK





■ ÇEKİM MODLARI

Fotoğrafçılığa profesyonel ve yarı profesyonel ilgilenenlerin ilk adımı ; kameralarımızın çoğunun üzerinde olan çeşitli modların ne anlam ifade ettiğini ve ne tür etkilerinin olduğunu öğrenmekle başlar. Bu modların doğru kullanımı kamera kullanım zevkini arttırmakta ve sonuç olarak ise de çekilen fotoğrafların direkt olarak kalitesini arttırmaktadır. Kısa kısa bu modlardan bahsedecek olursak;



■ A-Av:



Diyafam Önceliklidir. Enstantaneyi makine kendi ayarlar. Arka planın flu olmasını istediğimizde veya istemediğimizde kullanmalıyız.

Av modunun çoğunlukla kullanım sebebi arka planı bulanıklaştırmak yanında; diyafam değeri netliği de büyük ölçüde etkimekte. "f" diyafamın kısaltılmış şeklidir. f: Ufak sayılarda ise (1.4 - 3.6 gibi) diyafam açık demektir. Bu değerde arka flu öndeki nesne net olur ama f: 16 - 36 gibi değerlerde ise diyafam kısaktır, fotoğraftaki bölgesel netlik artar.



Enstantane: 1/30 Diyafram: f/1.8 ISO: 200



Enstantane: 1/30 Diyafram: f/8 ISO: 200

Kısaca f in küçük sayı göstermesi diyafamın açılması demektir. Tam tersi de kısılması demektir. Diyafam kısıldıkça objektif içeri daha az ışık alır. Bunu gözün iris tabakası gibi düşünebiliriz karanlık ortamda göz bebeği büyür daha fazla ışık almaya çalışır. Yani diyafamı açar F yi küçültür, netlikte artar.



■ S-Tv:

Enstantane Önceliklidir. Enstantane değerine göre makine diyafam değerini otomatik belirler. Enstantane dediğimiz kameramızın İçindeki perdenin kalkıp inme süresidir. Fotoğraf çekerken makineden duyduğumuz ses bu özellikten gelir. Bu mod doğrusunun + ucu uzun pozlamaya diğer ucu ise saniyenin 1/4000 – 1/8000 gibi hızlı değerlere dayanır. Örneğin gece çekimi yapacağımız zaman makinenin içeri daha fazla ışık almasını istiyorsak o zaman enstantane değerimizi 10 saniye 20 saniye gibi değerlerde kullanabiliriz. Bu değerler çekeceğimiz yerin ışık durumuna, istediğimiz netlik oranına göre değişir. Fakat karşımızda damla fotoğrafı çekmek, hızlı hareket eden araba gibi kameranın çok hızlı olması gereken bir durum var ise o zaman da 1/250 - 1/1000 gibi değerler ile ancak hızlı cisimleri net bir şekilde görüntüleyebiliriz.

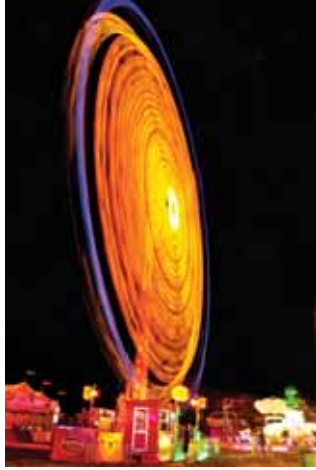


Enstantane: 1/1000 Diyafram: f/5.6 ISO: 200



Enstantane: 1/250 Diyafram: f/5.6 ISO: 200





■ M:

Manuel modumuz adından da anlaşılacağı üzere kendimizin makinenin ayarlarını yapabildiğimiz çekim modudur. Bu seçenekte diyafram da enstantane de fotoğrafçı tarafından ayarlanır. Bu modda asıl önemli olan; 2 değer de birbiri ile ters çalışmasından dolayı bunu dengeli bir şekilde tam olarak ayarlayabilmektir.

	AUTO	P	A/AV	S/TV	M
ISO	F.Makinesi	Fotoğrafçı	Fotoğrafçı	Fotoğrafçı	Fotoğrafçı
DIYAFRAM	F.Makinesi	F.Makinesi	Fotoğrafçı	F.Makinesi	Fotoğrafçı
ENSTANTANE	F.Makinesi	F.Makinesi	F.Makinesi	Fotoğrafçı	Fotoğrafçı

Bu durumlarda pozometre fotoğrafçıya yardımcı olabilir. Genel mantık şu şekilde işler; diyaframı açarsak daha fazla ışık alırız bunun yanında birde uzun pozlama yaparak enstantane değerimizi yüksek saniyelerde tutarsak beyaz bir kare veya fotoğraflarda patlamaların olduğu bir kare karşımıza çıkabilir. Bu iki parametreyi de birbirlerine göre ayarlamalıyız. Örnek verecek olursak akşam vakti güneş battıktan sonra manzara fotoğrafı çekmek istiyoruz; diyafram(f):11

■ ISO-ASA:

ISO'nun aralık değerleri makineden makineye değişiklik gösterebilir. ASA ortamın ışığının yetmediği durumlarda, enstantaneyi de arttırmak istemiyorsak ,yanımızda da tripodumuz gibi makineyi titretmeyecek ekipmanımız yoksa tercihen kullanabileceğimiz moddur.

Genellikle 3200 gibi yüksek ISO değerlerinde grin, gürültü, noise, kumlanmadan dolayı zaman zaman fotoğrafta hoş olmayan görüntü de oluşturabilir. Dikkat etmemiz gerekir. Sonuç olarak kameramızın özelliklerini iyi bilip onları kullanmakta hızlı ve pratik olabilirsek çekimlerimizden daha keyif alabiliriz.

İşığınız Bol Olsun ?



Dr. Furkan CANTÜRK
Diş Hekimi



% 100
Alman
Teknolojisi

Hasta tipine uygun boyun tasarımı

BEGO Semados® RS/RSX ile bireysel tercihler

- Platform Switch'li cilalı (RS-Line) veya cilasız (RSX-Line) yüzey
- 3,0-5,5 mm implant çapı
- Biyonik anlamda mükemmelleştirilmiş mikro yivler
- Mükemmel kesim açısına sahip, kendinden kesici yiv tasarımı
- www.begoturkiye.com

Partners in Progress



B&Z
SOSYAL MEDYADA
TAKİP EDİN

**SOCIAL
MEDIA**



[/dentopoldis](#)



"Dişin Uzmanı"



DENTOPOL

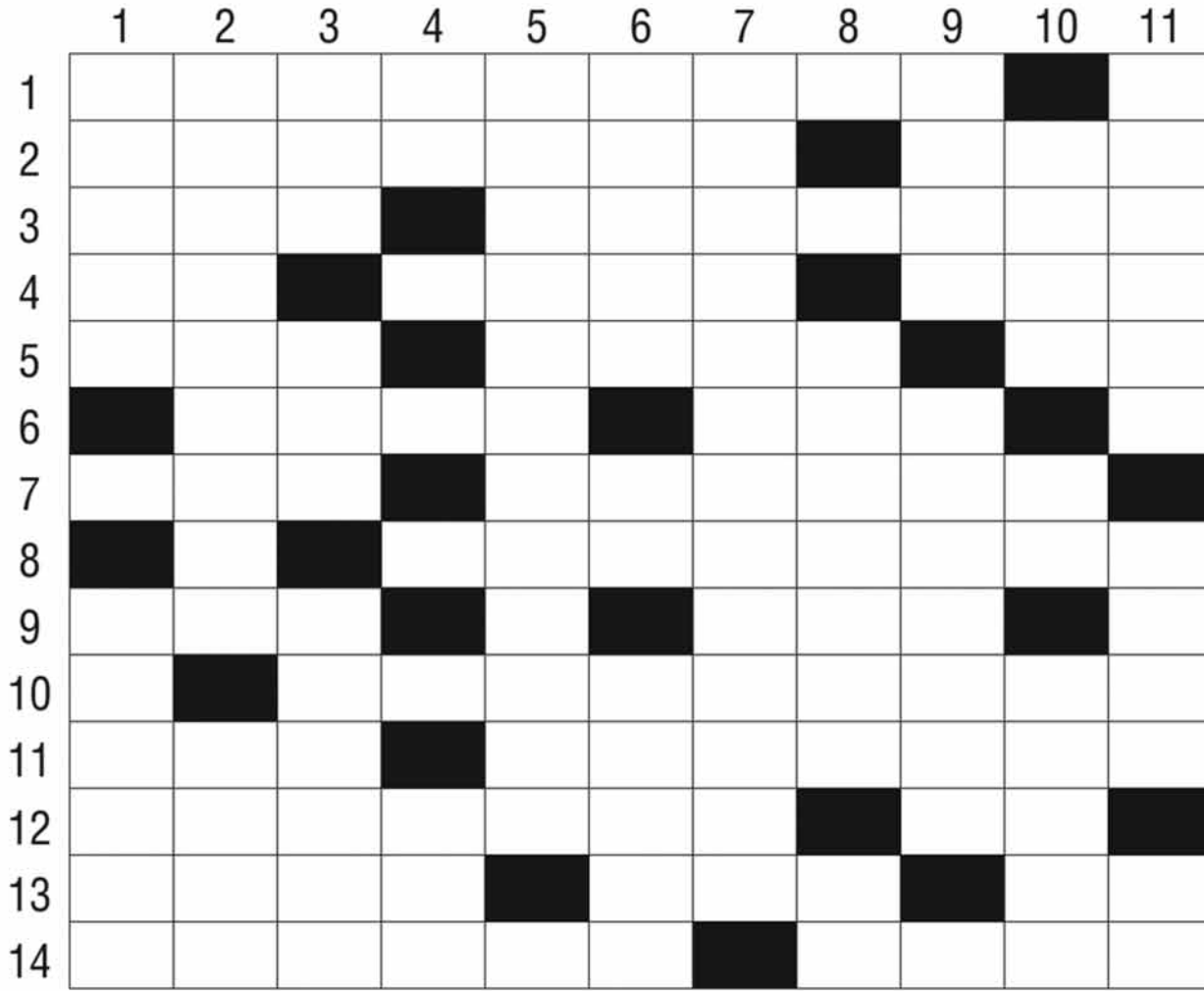
AĞIZ & DIŞ SAĞLIĞI GRUBU

Fotoğraftaki sunucu	Bir burç adı	Sarhoş	Türkiye'nin ilk Antep fıstıklı çikolatası	Çevik	Birtatlı türü	Bel kemigi	Kaşkol
Dine sonradan girmiş yanlış inanç	Hükümdar yönetiminde halk		Ahit	Niyobiyum'un simgesi		Belgi	
Oy		Bir çeşit Brezilya dansı			Bir iş için tanınan süre		
Kuyruk sokumu kemigi		İtalya'da bir yanardağ		Karayiplerde bir ülke	Karargah		Kuşun ağzındaki uzantı
Ahenk		Serbest kalmış köleler	(Kısa) Türkiye Kalkındırma Bankası		Esnek bir maddeden yapılmış uzun, dar ve ince şerit		
Karşılıklı alıp verme					Mutfakların lezzet ortağı	Nar çiçeği renginde bir süs taşı	Zayıf
Bir işin yapılması için harcanan güç	Genişlik						
	Ahlakbilimi						
			Koşut		Arapça ben	Nazım Hikmet'in soyadı	
						Çocuklara sütü sevdirmenin en eğlenceli yolu	
Aşama, merhale							Eleme aracı
Siyah ile beyaz arası							
		Trabzon'un bir ilçesi			Edirne'nin bir ilçesi		
					Akıtma		
Spor karşılaşmasının sayısal sonucu							
(Kısa) Türkiye Yazarlar Sendikası	Bir nota						
	Örülerek yapılan, saplı kap						
		Sanat ve bilim eserlerinin halka sergilendikleri yer	Ruhsal gerilim	Bayramdan bir önceki gün	İhtiras		
			Sakırğa				
Herkesçe tanınan	Bir görevde uzun süre emeği geçmiş olan kimse				Baş kumandan		Vantilatör
	Göçebe çadırı				Bir tarikatın ilk kurucusu		
						İnsan başı, kelle	
				Dokuma liflerinden yapılan bağ			
				Samaryum'un simgesi			
Çaput			Forma girmenin en eğlenceli yolu			Damardan akan kırmızı renkli sıvı	
(Coffee...) Kahvenin en iyi arkadaşı							
			Siyaha çalan buğday rengi			Yaşı ilerlememiş olan	

ÇENGEL BULMACA



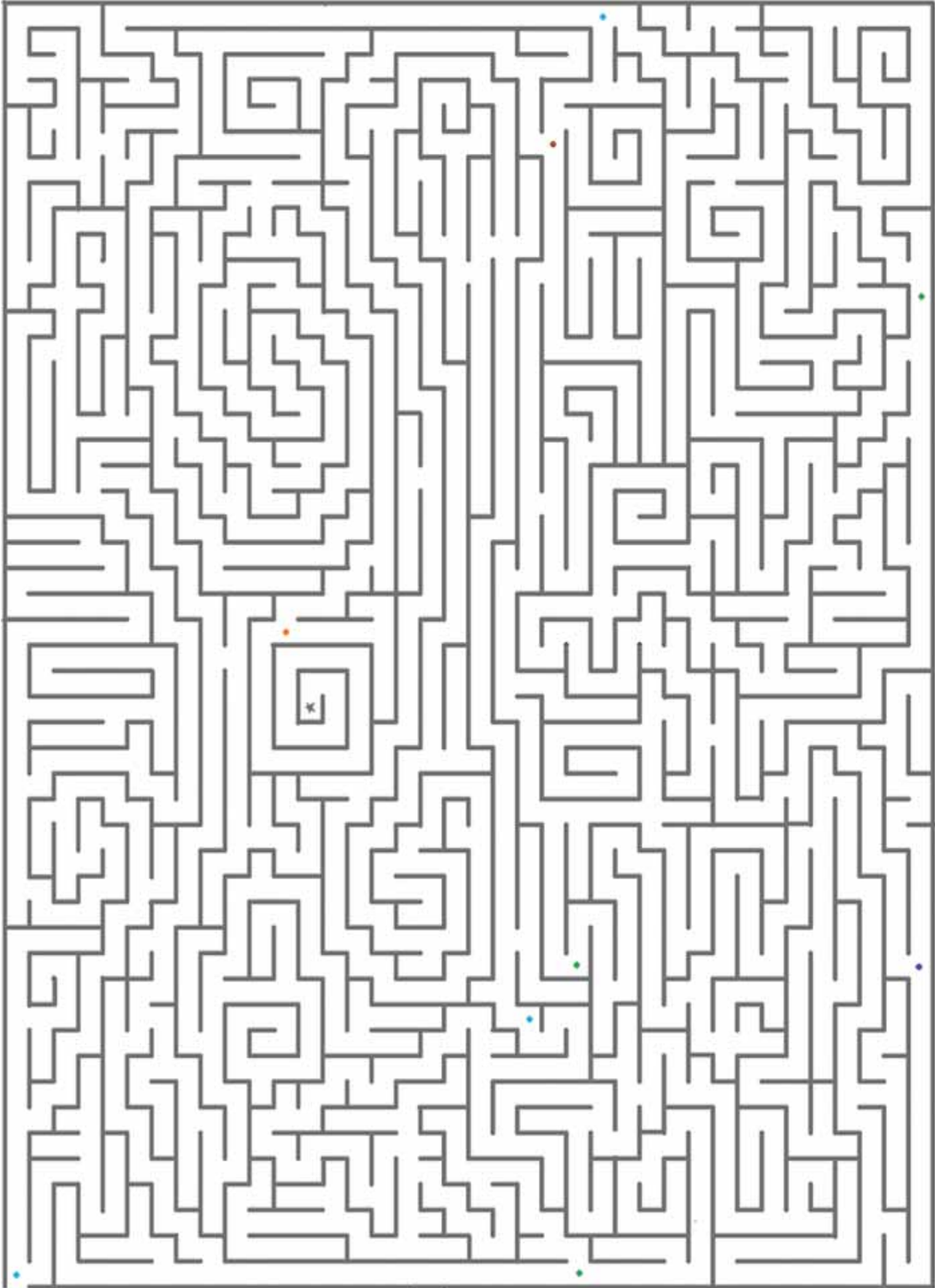
KARE BULMACA



Soldan Sağa: **1)** Cam eşya dükkânı **2)** Bir şeye hayıflanmak- Kısaca Kara Kuvvetleri İdaresi **3)** Bir olumsuzluk eki-Yardımsöyler için kullanılan bir san **4)** Kısaca Ro Ro-Bir soyadı-Anadolu tabiriyle kayın birader **5)** Bir göz rengi-Kıymetli ve zarif bir kumaş-En kısa zaman **6)** Bir Peygamber adı-Bir meyve **7)** Eski bir uygarlık-Dağ lalesi **8)** İnek tumanı **9)** Kontrolsüz kas hareketi-Sağın karşıtı **10)** Silosu temel olan **11)** Eski dilde kapı-Farsça dilinde razı olan kadın anlamında isim **12)** Kırmızı renkli sofralık-Simge **13)** Ana renklerden biri- Kısaca runüma-Bir soru sözü **14)** Anacı olan-Bir işin eri olan.

Yukarıdan Aşağıya: **1)** Bölük, takım-Alfabenin ilk harfi-Katman **2)** Üzerlik satan-Saha **3)** Bir bütünü oluşturan kısımlardan her biri veya Kur'an'ın bölünmüş olduğu otuz kısımdan her biri-Büyülü değnek-Eskiden pabuçların altına çakılan ve tabanın geç yıpranmasını sağlayan top başlı çivilerden her biri **4)** Klorun simgesi-İlk harfimiz-Kafamızı kaplayan kıllar **5)** Amerikalı gibi **6)** Hayvan ticareti yapan kimse-Bir soru sözü-Gerçekte olmayan bir şeyi varmış gibi görmek veya iştirmek **7)** İklemeye gerek göstermemek anlamında bir söz **8)** Kumla dolmuş-Kuzu sesi **9)** Ek yapan- Hayvan bilimi **10)** Özellikle düğünlerde kullanılan el boyası -Kısaca Niçin Nerede-Mondros Ateşkesinin imzalandığı adanın adı **11)** İki parçadan oluşun kadın plaj giysisi-Kısa olmayan-Bir uzvumuz.





LABİRENT BULMACA



İKİ RESİM ARASINDAKİ 7 FARKI BULUN



Dentopol

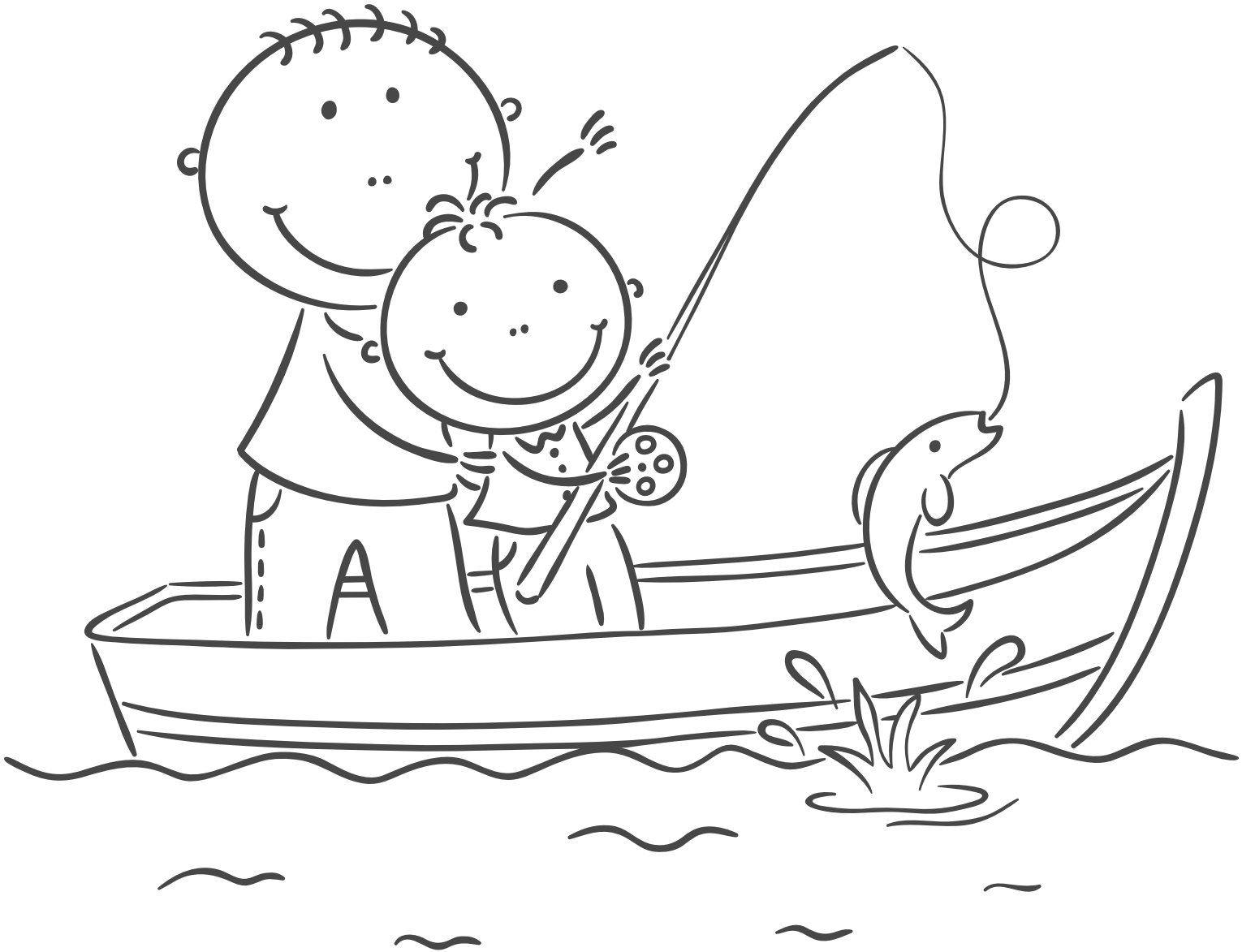
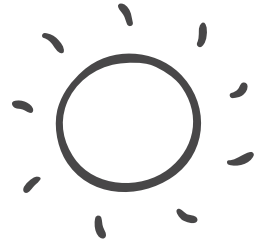
Gocuk

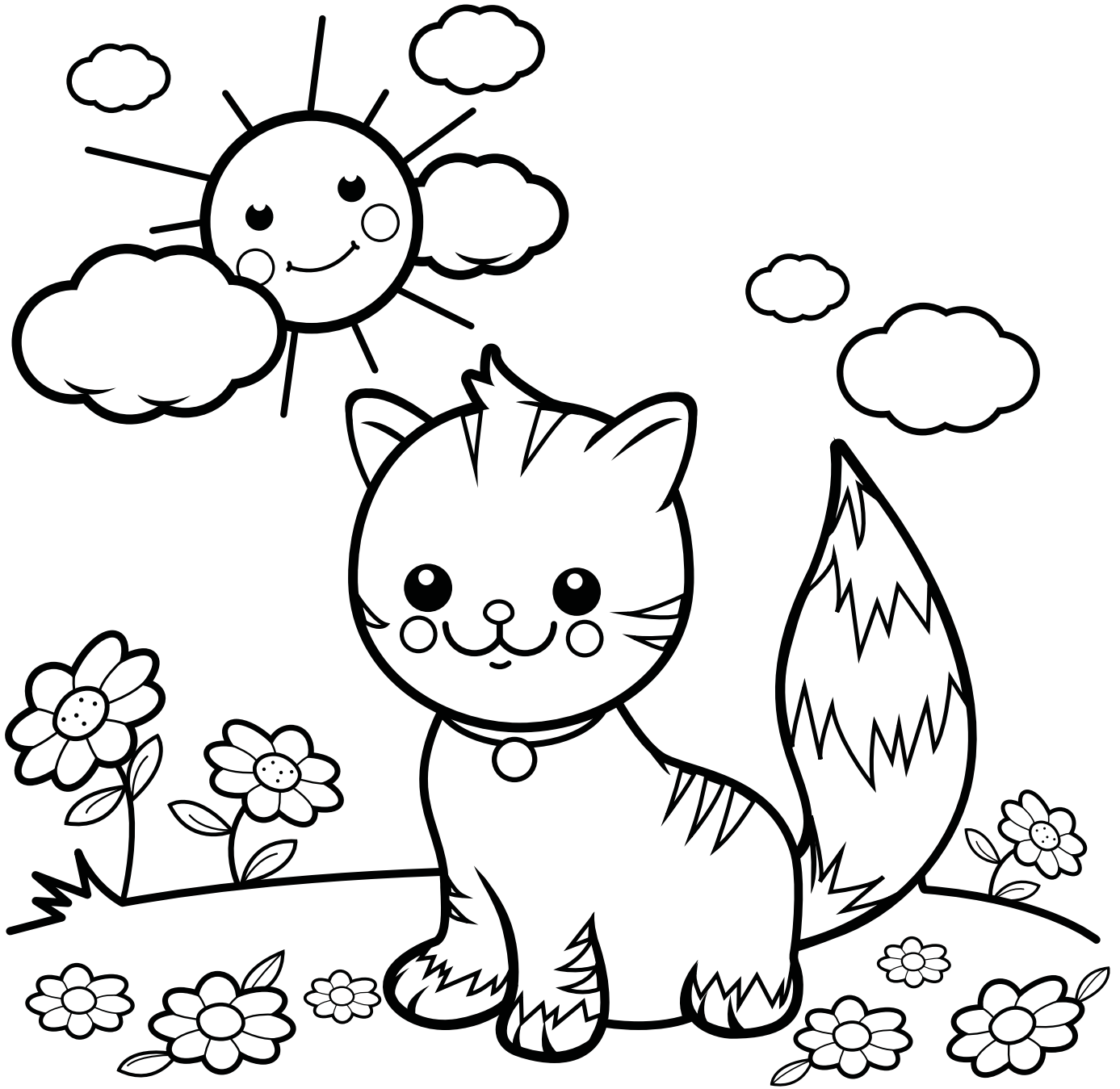


ÇOCUKLAR İÇİN BOYAMA SAYFASI



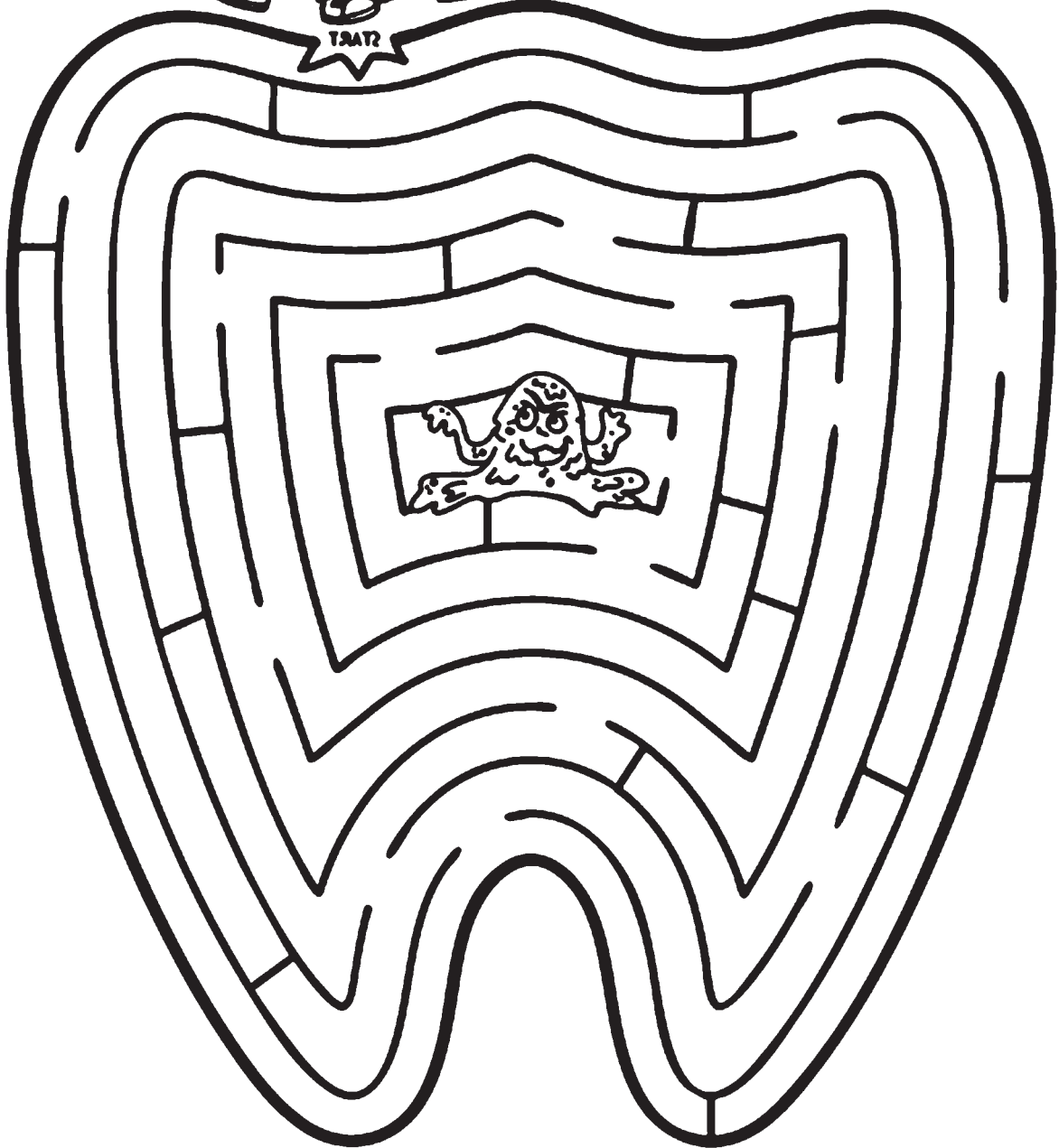








LABİRENT BULMACA



ŞEHİR BULMACA

I	G	Ş	A	N	T	A	L	Y	A	V	Ç	A	F	U	U	I	M	V	İ	D
İ	T	İ	S	T	A	N	B	U	L	S	A	M	S	U	N	R	F	C	N	Y
Ö	U	Ğ	D	I	P	J	K	A	Y	S	E	R	İ	C	M	D	I	V	G	
Y	Ğ	G	P	E	Y	Z	Ş	F	C	N	T	N	Y	B	N	Ü	İ	G	Z	H
O	B	Z	P	E	Ş	S	N	Ö	O	A	İ	Z	Z	U	D	Ş	Y	Ö	Y	H
C	C	A	F	Ç	T	Ğ	Ş	L	Ğ	F	F	B	D	A	E	C	A	O	Y	U
O	H	J	H	K	O	N	Y	A	Ş	Y	T	Ş	E	D	N	İ	R	B	I	H
E	S	K	İ	Ş	E	H	İ	R	O	O	R	Z	Ğ	A	İ	N	B	C	Z	Ü
O	N	L	C	V	V	A	N	K	O	N	A	O	Ç	N	Z	E	A	Z	P	Ö
S	N	E	Ç	M	A	N	İ	S	A	S	B	N	K	A	L	O	K	I	M	M
K	İ	H	R	A	A	Ç	U	Ş	J	İ	Z	G	L	Y	İ	S	I	V	L	K
İ	H	Ş	B	C	N	O	B	Ö	M	V	O	U	N	Ğ	E	R	R	N	Ü	H
N	H	R	S	Y	K	Ü	Ş	B	G	A	N	L	V	K	R	J	I	K	O	I
J	B	U	R	S	A	J	P	Ğ	İ	S	F	D	B	Ğ	Z	I	D	Ö	H	A
Ö	İ	E	F	C	R	F	P	H	T	Y	O	A	Ğ	Y	U	J	Ğ	M	Ü	L
S	Ğ	G	Ü	İ	A	R	D	Ü	S	Z	L	K	L	İ	R	Ç	Ü	S	H	Ş
J	I	K	Ü	T	A	H	Y	A	J	F	Ö	K	H	K	U	Ö	N	R	C	G
B	S	E	Ü	İ	Z	M	İ	R	G	G	U	O	H	E	M	J	A	V	K	Ğ
P	K	A	S	T	A	M	O	N	U	Ç	R	İ	Z	E	J	D	P	M	C	N

İSTANBUL
İZMİR
ANKARA
ESKİŞEHİR
KÜTAHYA
SAMSUN
VAN
ERZURUM

SİVAS
BURSA
AFYON
DENİZLİ
ANTALYA
RİZE
KONYA
KAYSERİ

DİYARBAKIR
MANİSA
TRABZON
ADANA
KASTAMONU
ZONGULDAK

EĞLENCELİ BULMACA

Sayılar karşılık gelen hayvan isimlerini yukarıdan aşağıya yazın, cevabı bulun.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

cevap:



İKİ RESİM ARASINDAKİ 7 FARKI BULUN

GÜLÜMSEYENLERDEN :) MESAJLAR

*Tedavi ettiğimiz hastalarımızın
anı defterimize yazdığı mesajlardan bazıları...*

Bani bu kadar mükemmel ağırladığını ve üstünlüğünü için çok teşekkür ederim. Çok kısa sürede işlerimi mükemmel hale getirdi. Dr. Saban Toktaş'a her şey için çok teşekkür eder başarılarının devamını dilerim.
Hatice Ceylan
H.C.

DENTOPOL
Der Service war sehr freundlich. Man hat sich sehr gut um mich gekümmert.
Die Implantate sind ohne Schmerzen eingesetzt worden. Und ich war sehr überrascht wie schnell und gut alles verlief.
Würde es jederzeit wieder tun.
23.03.2016
Mit freundlichen Grüßen
G. H.

Çok kıymetli Dentopol Dr. ve Personeli
Hastahane'imize Polimedon Dura Çok kaliteli ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
Y. Davutyan

Ben Almanya'dan Köln şehrinde geldim. Çok kaliteli ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
Seygilerimle Ahmet Kalkan

Ich bin sehr gut gefühlert. Dentopol ist sehr professionell zu mir, es heißt sehr gute Pflege. Jeder hat sehr viel gemacht, das es schnell und gut geht. Ich bin sehr glücklich. Danke!
Zahra
Zahra Özdemir

Çok kıymetli Dentopol doktorları ve çalışanları na sabırsızla bekliyoruz. Çok kaliteli ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
04.10.2015 Cuma
Pamir Yaşar
P. Yaşar

Selam arkadaşlar bir buğün ilk olarak buğün bir publick ofisim ve hepeden çok personele ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
Atilla Sayın
A. Sayın

DENTOPOL
Sevgili Dentopol sizinde tanıştım. Çok memnun oldum. Size ilk tv reklamında tanıştım ki yarımdayım ve bu güne kadar cesaret edemedim. Ama kliniğinize geldim ve sizlerle tanıştım. Güle güle ve ilginiz karşısında kurulum verdim. Sizinde beklentilerin içindeyim. İnşallah iyi bir sonuç ulaşacağız inşallah.
Her şey gülmeye başladı.
Atilla Sayın
A. Sayın

1. Mart'ta çok mutlu oldum 😊
Disletim çok kötüydü.
Selen hanım beni iki günde çok mutlu etti. Artık gülmeye başladım.
Tüm arkadaşları çok iyi şekilde ilgi gösterdi, sefiri bile çok sevdim.
Ellerine sağlık devam böyle
Sevdiğim
Nuray
Müminhan Selamlar
Selen hanım a ?
😊

Sevgili Dentopol ailesi,
Tebrikler. İşlerimizi çok iyi yaptığınız için teşekkür ederiz. Her şey çok güzel ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
Sevgilerimle
Kaya Aksoy

DENTOPOL
Sevgili Dentopol doktorları ve çalışanları na sabırsızla bekliyoruz. Çok kaliteli ve kaliteli. Fiyatları Pahalı. Hastahanelerimiz ve objektif yaptıklarımız. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim. Dr. dan personele ve yardımcı personeline. Hastahane'imize teşekkür ederim.
😊
Pamir



PERIODONTOLOJİ

ORAL

DİAGNOZ

ÇOCUK DIŞ TEDAVİLERİ

KONSERVATİF

VIDALI DIŞ

KÖK KANAL TEDAVİLERİ

TME

PROTEZ

TEL TEDAVİSİ

ORTODONTİ

ORAL DİAGNOZ

ORTODONTİ PLANLAMA

TEL TEDAVİSİ

DOLGU TEDAVİLERİ

BEYAZLATMA & ESTETİK

ÇOCUK DIŞ TEDAVİLERİ

PROTEZ KAPLAMALAR

İMLANTOLOJİ

PEDODONTİ

KONSERVATİF

PANOGRAMİK FİLM

PEDODONTİ

DETAYLI AĞIZ İÇİ RÖNTGEN

TEL TEDAVİSİ

VIDALI DIŞ UYGULAMASI

ORTODONTİ

TME

ORAL DİAGNOZ

PANORAMİK FİLM

PROTEZ KAPLAMALAR

TEDAVİ PLANLAMA

PEDODONTİ İMPLANTO KLİNİĞİ

PERİODONTOLOJİ

İMLANTOLOJİ KLİNİĞİ

ÇOCUK DIŞ TEDAVİLERİ

ORTALİGNER

ORAL BEYAZLATMA & ESTETİK

KÖK KANAL TEDAVİLERİ TEL TEDAVİSİ

ORAL DİAGNOZ

ORTODONTİ DİAGNOZ TEDAVİ PLANLAMA TEDAVİ PLANLAMA

ORTODONTİ BEYAZ & ES

PE

VIDALI DIŞ UYGULAMASI

DETAYLI RÖNTGEN

ORTODONTİ

DETAYLI AĞIZ İÇİ RÖNTGEN

PROTEZ KAPLAMALAR

İMLANTOLOJİ KLİNİĞİ

ORTALİGNER

BEYAZLATMA & ESTETİK

ÇOCUK TEDAVİSİ

KAPLAMALAR

ÇENE

İ VIDALI DİŞ
OLOJİ
RAL
IAGNOZ
LİGNER
LATMA
TETİK
ENDODONTİ
ÇOCUK DİŞ
TEDAVİLERİ
ZİRKONYUM
TEDAVİ
BEYAZLATMA & ESTETİK
PEDODONTİ
PLANLAMA
STERİLİZASYON
ORAL
DIAGNOZ
DETAYLI
AĞIZ İÇİ
RÖNTGEN
ORTODONTİ
TEDAVİ
PLANLAMA
PEDODONTİ
BEYAZLATMA
& ESTETİK
ORAL
DIAGNOZ
RİODONTOLOJİ
ENE EKLEM HASTALIKLARI TEDAVİLERİ
EYAZLATMA & ESTETİK
ORTALİGNER
AĞIZ İÇİ RÖNTGEN
DİŞETİ HASTALIKLARI TEDAVİLERİ
TODONTİ
ÇOCUK DİŞ
TEDAVİLERİ
PANORAMİK FİLM
PROTEZ
PLANLAMA
BEYAZLATMA
& ESTETİK
KÖK KANAL
TEDAVİLERİ
DETAYLI
AĞIZ İÇİ
RÖNTGEN
BEYAZLATMA & ESTETİK
AGNOZ TEDAVİ PLANLAMA
VIDALI DİŞ UYGULAMASI
TEL TEDAVİSİ
STERİLİZASYON
ORTODONTİ
TEDAVİ
TME PERİODONTOLOJİ
TEDAVİ
PLANLAMA
PEDODONTİ
PROTEZ
ORTALİGNER
KAPLAMALAR
ÇOCUK DİŞ
TEDAVİLERİ
TEDAVİ
PLANLAMA
BEYAZLATMA
& ESTETİK
PLANLAMA
TEL TEDAVİSİ
TME
KONSERVATİP
KÖK KANA
TEDAVİLERİ
ORTAI
İ
IMPLANT
ORAL
DIAGNOZ
EKLEM HASTALIKLARI TEDAVİLERİ
ORTAI

- İmplantoloji Kliniği Vidal Difi Uygulamas>
- Pedodonti Çocuk Difi Tedavileri
- TME Çene Eklem Hastalıklar Tedavileri
- Protez Kaplamalar
- Oral Diagnoz Tedavi Planlama
- Panoramik Film Detaylı AExz Çi Röntgen
- Beyazlatma & Estetik
- Ortodonti Tel Tedavisi
- Periodontoloji Difi Hastalıklar Tedavileri
- Konservatif Dolgu Tedavileri
- Ortaligner Estetik Ortodontik Tedavi
- Endodonti Kök Kanal Tedavileri
- Sterilizasyon

"Dişin Uzmanı"



"Dişin Uzmanı"

 **DENTOPOL**
AĞIZ & DİŞ SAĞLIĞI GRUBU

444 97 37

dentopol.com

Altayçelme Mah. BaEdat Cad.
No:317 Maltepe / İST.

 /dentopoldis