

**Agorafobi nedir?**

► Alan korkusudur. Mağdur kişi, evi terketmekten, kamuya açık yerlerde bulunmaktan, alışveriş merkezlerine veya dükkanlara girmekten, kalabalık içerisinde, sinemalarda veya dar ve kapalı odalarda bulunmaktan ya da trenle, otobüsle veya uçakla seyahat etmekten korkar. Bu nedenle ya bu yerlere gitmekten kaçınır ya da oralarda bulunduğu süreçte büyük korkular yaşar. Teknoloji çağında, özellikle büyük şehirlerde insanlarda çok sık görülen bir ruhsal rahatsızlık olan agorafobi, doktorlar tarafından 'kalabalık içinde yalnızlık' olarak tanımlanır. Panik ataklar ve agorafobi çoğunlukla birlikte ortaya çıkar. Her 100 kişiden beşinin bu bozukluklardan birisini hayatında en az bir kere yaşadığı bildirilir. Agorafobi panik bozukluklar, tedavi yardımıyla çok nadiren yok olurlar.



Bu rahatsızlıkta, özellikle büyük şehirlerde insanlarda çok sık görülen bir ruhsal rahatsızlık olan agorafobi, doktorlar tarafından 'kalabalık içinde yalnızlık' olarak tanımlanır. Panik ataklar ve agorafobi çoğunlukla birlikte ortaya çıkar. Her 100 kişiden beşinin bu bozukluklardan birisini hayatında en az bir kere yaşadığı bildirilir. Agorafobi panik bozukluklar, tedavi yardımıyla çok nadiren yok olurlar.

"Araştırmalar duygusal gözyaşlarının stresle yükselen bazı kimyasalların dışarı atamamıza yardımcı olduğunu gösteriyor."

DR. YASEMİN FATİH AMATO

**Hamilton-Norwood ölçeği**

► Hamilton-Norwood ölçeği erkek tipi kelliği düzeyini belirlemeye yarayan bir ölçektir. Bu ölçüğe göre kelliğin bir ila yedi arasında derecelere ifade edilir. Buna göre saç dökülmesi 7 gruba ayrılır. Tüm kafanın saçlı olduğu model tip 1 olarak adlandırılır. Kafanın tepesinin ve ön kısmının tamamen saçsız olduğu, sadece kafanın arkasında ufak bir alanda saç kaldığı durum ise Tip 7 olarak adlandırılır. 1951 yılında Dr. James Hamilton tarafından hazırlanmış, 1975'te Dr. O'Tar Norwood tarafından geliştirilmiştir. Bugün bu ölçek ile kelliğin tedavilerinde kelliğin düzeyi önceden belirlenerek, hastaya gerekli tedavinin uygulanması kolaylaşır.

**Göreceli risk ne anlatır?**

► Göreceli risk veya rölatif risk, bir risk etkenine sahip olanların, olmayanlara göre hastalık geliştirme (veya bir olayın meydana gelmesi) oranıdır. Yani bir hastalık ya da sonucun ortaya çıkması ile o özelliği olmayan kişilerde görülme olasılıklarını karşılaştıran bir ölçüttür. Göreceli risk, maruz kalan grup ile maruz kalmayan grubun bir olayı geliştirme ihtimalinin oranı alınarak hesaplanır. Örneğin; akciğer kanseri geliştirme ihtimali, sigara içenler arasında %20 iken sigara içmeyenlerde %1'dir. Bu durumda sigara içiciliğinin, akciğer kanseri ile ilişki göreceli riski 20 olarak hesaplanır. Yani sigara içenlerin akciğer kanseri geliştirme olasılığı, içmeyenlerin 20 katıdır.

**İftira, yalan, terbiyesizlik, edepsizlik hepsi bir arada**

Öyle partiye, böyle vekil... Hasbinallah ve nimel vekil. Yine en son söylenmesi gerekeni en başta söyledik ve uzun açıklamalar gereksiz hale geldi.

Sümeyyə Erdoğan için çirkin sözler sarf eden CHP milletvekili Mahmut Tanal hakkında fazla söz, israfı girer zaten.

Yalnız, önemli bir husus daha var.

CHP'li Mahmut Tanal, şehit Astsubay Kenan Ceylan'ın Tokat'ta cemevindeki cenaze törenine AK Parti'den katılım olmadığını söylemişti.

O sözlerin yalan olduğu belgelendi. Fotoğraflar yayınlandı. Adapazarı kabağı gibi herşey ortada. Cenazeye AK Partili Celil Göçer'in katıldığı, CHP'li vekillerin ise ortada görülmedikleri anlaşıldı.

İftira, yalan, terbiyesizlik, edepsizlik hepsi bir arada.

Böyle olunca, vekillikten daha çok provokatörlük yaklaşıyor. Neredeyse mecburiyet.

Nasreddin Hoca, bir dana bostana girince danayı değil, gidip ineği dövmüş ve kabahatin anasında olduğunu söylemiş málum... Vekil Tanal bu örnekteki dana olsun, partisi CHP de anası. Asıl eleştirilmesi gereken CHP zihniyeti. Genel Başkan Cenaplan dâhil, parti yöneticilerinden hiçbir eleştiri gelmemesi, o iftiralardan ve yalanların sahiplenildiğinin de işareti.

En azından o tür çirkinliklerden en ufak rahatsızlık duyulmadığını...

Bir de bu adamlarla koalisyon kurmak için gayret sarf edildi ya ben ona yanyorum. Geçen zamana. Geçen ne demek, harcanan zamana. Neylersiniz, kara kaplı kitap böyle emrediyor. Kanuna uymadan, onun gereklerini yerine getirirseniz yeni hamleler yapamazsınız.

**ÖZ YÖNETİMCİLER ÖDLEK ÇIKTI**

Haberi görünce gülesim geldi, "şimdi git, sonra gel" dedim.

Şöyle: "Diyarbakır'da 'öz yönetim' açıklaması yaptıkları gerekçeyle belediye başkanları

verdikleri ifadelerde öz yönetim açıklamasından haberdar olmadıklarını, yaşanan olaylar sebebiyle bir açıklama yapıldığını sandıklarını belirterek, basın açıklamasına katıldıklarını söylediler.

Bakın şu haylazlara... Hiç birinin adı Yaşar değil ama tıpkı onun gibi "karakolda doğru söyler, mahkemede şaşar" durumundalar.

Bir de Temel var, bizim Temel.

Boş verdiğini arkadaşıyla mahkemeye düşerler. Arkadaş borcunu inkâr etmekle yetinmeyip Temel'i tanımadığını söyleyince, çok fena sinirlenmiş bizizmi.

"Sen beni tanımayısın, ben seni hiç tanımayrum" diyerek borcundan bile vazgeçmiş. Şimdi bu öz yönetimler "Öz yönetimden haberimiz yoktu" diye ifade verince, "Bizim de sizden hiç haberimiz yok" desek yeridir.

**TURKES BÜYÜK BİR OYUNU BOZDU**

Tuğrul Türkeş'in bakanlık teklifine olumlu cevap vermesi, bir değil birçok planı aynı anda bozmuş oldu.

O planlar ki içlerinden birinin dahi iyi niyetli olduğunu kabullenemeyiz.

Her teklife, her ihtimale hayır diyen bir liderin yönetimindeki partiden birinin istelik Türkiye soyadı taşıyan vekilin ülke için hizmetten yana olması son derece manidardır.

Partiden ihraç konusu ise ayrı komedi. Bu ülkenin gördüğü en değerli siyasetçilerden Sadi Somuncuoğlu, yıllar önce cumhurbaşkanlığına aday olunca dayak atmışlardı.

Bugün Türkeş'i disiplin kuruluuna sevk ediyorlar. MHP adına ilerleme sayılır.

**AĞUSTOS, ZAFERLER AYI**

Malazgirt, Otlukbeli, Çaldıran, Mercidabık, Moğaç, Kocatepe ve Dumlupınar zaferleri...

Hepsi Ağustos'ta. Çünkü kişin savaşımıyor. Yaz gelince başlayan savaşlar da çok şükür, zaferle sonuçlanıyor.

Bu ay bitmek üzere. Kıymetini bilelim. Ağustos ayının ismini de değiştirecek bir ara. İmparator Augustus'tan bize ne? Zaferler olsun, Alpaslan olsun...

Ayrıca, önümüzdeki Nisan'da Kut'ül Ammare zaferini kutlamayı unutmayalım. Başbakan'a iletilmesini rica ederim.

YENİ NESİL YERLİ SİLAH TEKNOLOJİSİ



Ferhat Ünlü ve Abdurrahman Şimşek'in sunduğu Haber Analiz de bu akşam, tekrar seçim bağlamındaki siyasi gelişmeleri, yeni nesil yerli silah teknolojileri konuşulacak ve Zekeriya Öz'ün İran ile Paralel Devlet Yapılması hakkında yeni bilgiler verecek. Programın konuşukları, Savunma Sanayi eski Müsteşar Yardımcısı, AK Parti Düzce Milletvekili Faruk Özlü ve eski savcı Murat Yiğit olacak.

HABER-ANALİZ



BUGÜN 20:00

GERÇEK

Diyarbakır 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41, Trabzon 41

**Tamamen duygusal olmayın!**

Duygunun olmayıp sadece düşüncenin olduğu yerde insan sıcaklığı yerine robot soğukluğu bulunabiliyor. Duyguların yokluğu robot gibi olmayı getirir de duyguların yönetiminde olmak da neden-sonuç ilişkisinden uzaklaşmak ya da kar-zarar dengesini koruyamamak anlamına gelebiliyor. Yani tamamen duygusal olmamak gerekiyor.



Can Sağlığı  
Ayşenur Asuman Uğur

**Duygusalığın işaretleri**

Kişinin hayatı eğer duygularla yönetiliyorsa bunun işaretlerinin neler olabileceğini ise Dr. Ünsalver şöyle belirtiyor: "Öfkesi hâkim olduğunda başını belaya sokabilir ya da başkalarını kırabilir, sevincili hâkim olduğunda sonradan kendisine zarar verebilecek kararların peşinden gidebilir. Hüzünü hâkim olduğunda hayattan kopacak kadar üzüntü yaşayabilir, olumlu olan şeyleri göremeyebilir. Böyle durumlarda alınan kararlar dikkat çekiyor ve devam ediyor."

**Duygusalı sabsızlar**

Duygusal kişilerin sabsız olabileceğini kaydeden Dr. Ünsalver, bu kişilerin duygusalıklarını bazı durumlarda alkol ve maddeyle yöneterek doldurmuş olabileceğini de dikkat çekiyor ve devam ediyor: "Duygusal kişilerde çocuksu özellikler belirgindir. Sabsız olabilirler. İstedikleri yapılmıyınca hırçınlaşabilirler. Yakın ilişkide oldukları kişilerin duygularından da kolayca etkilenirler. Arkadaşının öfkeli görünce öfkelenebilirler. Oysa bazen ikili ilişkilerde bir tarafın dengeleyici olması ve duy-

guları soğurması gerekir. Ayrıca bu kişilerin yakınındaki kişiler de çoklukla onların duyguseline kapılıp gidebilir."

**Sınır ne olmalı?**

Kişinin yıpranmaması açısından duygusalıktaki da bir denge kurulması gerektiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Ünsalver, aşırı duygusal kişilerin yaşamında kendine çok zarar verdiğinin gözlemlendiğini de vurguluyor:

"Kendini duygusal gören ya da başkaları tarafından duygusal olarak tarif edilen kişiler böyle bir kendilerini gözden geçirebilirler. Acaba karar alırken duygularım ne oranda ön plana geçiyor? Eğer kişi çoğunlukla durup düşünmeden duygusunu eyleme dökmüyorsa burada bir sorun vardır. Bazı duygular değişkendir. Örneğin bir sevdiğiniz size bir mektup yazıp sizi kızdırmışsa ona hemen yanıt verirsiniz siz de öfkeli olduğunuzdan aramızdaki gerilimi yokuş tırmandırabilirsiniz. Oysa biraz bekleyince ve mektubu tekrar okuyunca belki göreceksiniz ki o kadar da öfkelenen bir şey yok. Duygusalıktaki sınır kendi hayatına ve karşı tarafın hayatına zarar verme noktasıdır. Mantığın ya da sağduyunun 'yapma' dediği şeydir."

**Az uyumak kilo aldırabiliyor**

► Trakya Üniversitesi Tıp Fak. Nöroloji ABD Öğretim Üyesi Prof. Dr.Yahya Çelik, "İki gün ya da üç gün uyumazsanız ciddi psikiyatrik problemlerle, ardından ölüme karşı karşıya kalabilirsiniz. Uykunun süresi hep tartışılıyor ama normal bir uyku süresi 6 ila 8 saat arasındadır" dedi. Bu uyku süresinin altında uyuyan insanlarda diyabete, kilo almaya ve depresyona eğilim arttığına da dikkat çeken Prof. Dr. Çelik, "Az uyku gibi çok uyku da yarar getiriyor. Aşırı uyukunun da özellikle 10-12 saatten sonra dinlendirmediği biliniyor" şeklinde konuştu. Prof. Dr. Çelik kaliteli bir uyku için uygulanması gerekenleri şöyle sıraladı:

**Uyku hijyenine dikkat**

- Akşam saatlerinden sonra çay kahve uyarıcı içeren enerji içecekler içilmemeli.
- Efor gerektiren işler yapılmalı ve uyku geldiği zaman yatağa girilmeli, gelmeden girilmemeli.
- Yatak odasında televizyon olmamalı ve derin felsefi kitaplar da okunmamalı.
- Ortam karanlık olmalı.
- Yatak ergonomik olmalı.

**Kalp pili nasıl gelişti?**

► 1788 yılında Charles Kite, Leyden şişesine depoladığı statik elektriği, 3 yaşında camdan düşerek ölen bir kızın göğüs bölgesine uygulayarak hayata döndüğünü rapor etti. Böylece elektriğin kalp atışlarında bir etkisi olduğu görüldü.

1899 yılında Dr. J. Mac Williams, bir hastaya dakikada



60-70 elektrik sinyali vererek kalbin kasılarak kan pompalayabileceğini bildirdi. 1932'de portatif bir kalp düzenleyici geliştirildi ve bu cihaz 43 vakada denendi. 1952 yılında Amerikalı Dr. Paul Zoll, ameliyat sonrası hastalara haricen de takılabilecek bir kalp düzenleyici geliştirdi. 1957 yılında Minneapolis'te bir firmanın ürünü uzun süreli elektrik kesintisi yaşandı. Mühendis Earl Bakken pille çalışan bir cihaz yaptı. Transistörler ve 9,4 voltluk civa pil ile çalışan, eskisine göre daha küçük, taşınabilir bir kalp düzenleyicisi yaptı. 1958 yılında ABD Buffalo Üniversitesi'nde yeni nesil kalp pili geliştirildi ve civa pil yerine lityum pil kullanılarak kısa sürede tüm dünyaya yayılması sağlandı.

**Bu besinler iyi geliyor**

■ Mor ve kırmızı üzüm, bitter çikolata, zeytinyağı, domates, kahve ve ceviz. Bu besinlerin metabolizma ve cilt sağlığı için önemli faydaları bulunuyor. Beslenme Danışmanı Dr. Dyt. Yonca Sevim faydalarını anlatıyor.

**Zeytinyağı yaşlanmayı yavaşlatır**

■ Çiğ olarak salatalarda veya sebze yemeklerinde kullanılabilir. Her ne kadar sağlıklı bir yağ olsa da aşırı tüketimi önerilmez.

**Domates güneşten koruyor**

■ Zeytinyağı ile birlikte tüketilirse cildi koruyucu etkisi artar. Güneş kremi kullanımı yine de ihmal edilmemelidir. 5 tatlı kaşığı domates püresi ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı 12 hafta boyunca tüketen kişilerin ciltlerinde, sadece zeytinyağı tüketenlere kıyasla %33 daha fazla güneş koruyucu etki gözlenmiştir.

**Her gün 1 fincan Türk kahvesi**

■ Her gün kahve içen kadınlarda, içmeyenlere göre cilt kanseri riski daha düşük bulunmuştur. Kahve çekirdeklerinin kavurma işlemine göre antioksidan içeriği değişir. Her gün bir fincan şekersiz Türk kahvesi ve bir kare bitter çikolata, hem kan şekerini dengeler hem de cilde ışıltı verir.

**Cildi yeniliyorlar**

■ Omega 3 yağ asitlerinin en iyi bitkisel kaynaklarıdır. Çinko ve E vitamini içermeleri sayesinde yara iyileşmesinde, doku hasarının korunması ve hücre yenilenmesinde rol olarak cilt yaşlanmasını geciktirirler. Günlük 2 adet ceviz veya 5 adet badem ve fındık tüketilmelidir.

**Cildin kırıksmasını geciktiriyor**

■ Su cildi nemlendirir ve kırıksıllıkların azalmasını sağlar. Ayrıca vücudun toksinlerden arınması için de suya ihtiyaç vardır. Su içmekte zorlanan kişiler şekersiz komposto, ayran, cacık olarak su alımı destekleyebilirler.

**Sarı biber kırsıklığı önüyor**

■ Bir günde 250 gram yeşil ve sarı sebze tüketenlerin özellikle kazayağı bölgesinde daha az kırıklıklar olduğu gözlenmiştir.

**Üzüme cekirdiği ile yiğin**

İçerisindeki resveratrol sayesinde cildi güneşin zararlı etkilerinden korur. Her gün bir porsiyon mor üzüm tüketilmelidir.

