

"Hekimlerin yaptığı en büyük hata, ruhu düşünmeden yalnız bedeni tedaviye teşebbüs etmeleridir."  
Eflatun

## SAĞLIK KÜLTÜRÜ

## Kineziterapi tedavisi

► Fizik tedavi ve rehabilitasyon çalışmalarının temelini oluşturur. Çeşitli oyunlar, jimnastik hareketleri, iş ve görevler gibi dinamik faaliyetlerle desteklenen tedavinin temelinde hareket



vardır. Uzmanlar kineziterapinin fizik tedavi, boyun ve bel fı-tığı, omurga tedavisi, spor yaralanmaları ve diğer birçok tedavi sürecinde olumlu sonuç verdiğini bildirir. Kineziterapi, tedavi etmenin yanısıra, hastalıkları önlemek ve sağlığı korumak amacıyla da uygulanır. Hastanın hastalığı ve tedavisi hakkında farkındalık kazandırarak içsel baş etme mekanizmalarını geliştirme-si açısından günümüzde uygulanma oranı da artmıştır.

## Anasonun etkisi

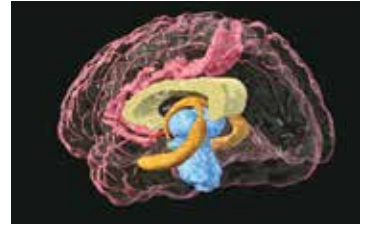
► Anason hazımsızlık ve sindirim güçlüğü, sürekli burun akıntısı, balgam ve idrar söktürücü, iştah arttırıcı, emziren kadınlardaki süt üretimini arttırıcı, doğumu kolaylaştırıcı, erkek menapozu olarak bilinen durumdaki sıkıntıları azaltmak veya gidermek



amacıyla ve nikotin bağımlılığından daha kolay kurtulabilmek için kullanılır. Ayrıca halk arasında bit ve uyuz tedavisinde, ayrıca sedef hastalığı tedavisinde kullanılır. Anason bitkisinin yan etkileriyle ilgili herhangi bir bilimsel araştırma olmasına karşın yan etkisi genel olarak görülmediğinden güvenli bitkiler arasında yer alır. Ancak yine de yüksek tansiyonu olan kişiler, emzirme veya hamilelik dönemindeki kadınların anason çayı veya yağı kullanması tavsiye edilmez.

## Limbik sistem

► Korkma, kızgınlık, öfke, haz, sevgi, şefkat, saldırganlık gibi birçok duyguların merkezi; şakak bölgesi nin orta kısmında yer alan limbik sistemdir. Limbik yapıda hasar olursa, beslenme bozukluğu, odaklanmada bozukluk, korku kaybı, uysallık, bellek bozuklukları, yön bulma sorunları, panik atak, epilepsi, kaygı durumları görülebilir. Limbik sistemin görevleri arasında, bellek oluşumu ve depolanması, davranışlar ve refleksler, seksüel aktivite, motivasyon, hormonal salgı, ağrı ve haz duyusunun sağlanması da



gelir. Duyusal iletim istasyonu talamus, vücut sıcaklığı ve sinir sistemini düzenleyen çekirdek hipotalamus, kayda değer duygusal bilgiyi belirleyen hipokampus, tüm duyguların denetiminden sorumlu olan amigdala da limbik sistemde yer alır.

Can Sağlığı  
AYŞENUR ASUMAN UĞUR  
@aasumanugur

Sağlığın en önemli şartlarından biri de **yeterince ve iyi uyumaktır**. Öyle ki, doktora giden bitmiş ve tükenmiş haldeki insanların yarısından fazlası **yeterli miktarda uyumadıklarından** yakınır.

Uyku bir şarj dönemi ve arınma için şart. Uykuyla gün boyunca biriken stres, gerginlik ve sinirlik halleri serbest hale gelip vücuttan salınıyor. Rüya da zihin, insanın iç benliğini keşfetmeye açık hale gelirken, hayata ışık tutan ve rehberlik eden derin anlamları görme ve hissetme şansı oluyor. Aşında uykunun nihai gayesi günlük işlerden uzaklaşmak değil, kusursuz bir ruhsal gelişim için hazırlık. Uyurken ruhsal olarak yeniden doğuluyor. Bu kapsamda yapılan araştırmalar uykunun yabancı bir dil öğrenmekten, motosiklet kullanmayı öğrenmeye kadar her alanda etkili olduğunu ortaya koyuyor. Hatta uykunun türü ve zamanı bazı şeyleri çok daha rahat öğrenmenin ömrünü açıyor. Metabolik Balans ve Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Halil İbrahim Erbyık uykunun gücü hakkında araştırmalara dayalı olarak bunları söylerken dikkat edilmesi gerekenler ve diğer şifaları ile ilgili de bilgi veriyor.

## UYKUNUZ GELMEDEN YATAĞA GİTMEYİN

Uykunun koruyucu etkisi bu kadar yüksek ama onun da doğru bir zamanı var. Uykulu oluncaya kadar yatağa gitmemek gerekiyor. 20 dakika içinde uykuya dalmıyorsa kalkmak ve uykuya geldiğinde tekrar yatağa gitmek gerekiyor. Gece yatmadan önce uykuyu getirici ilaçlar ve içecekler uykuya dalmaya yol açsa da uykuyu dinlendirici olmuyor. Hapla uykuyu denge-siz uykü devrelerine ve gün boyu uyuşukluğa yol açıyor.

## TANSİYONU YUKSELTİYOR

Bir gece uykusuz kalmak bile tansiyon hastalarının kan basıncının gün boyu yüksek olmasına yol açabiliyor. Yetersiz uykü atardamarların kireçlenmesine ve kalp krizi ile bağlantılı iltihabi faktörlerin artmasına yol açabiliyor. Fakat fazla uyumakta riskli. Gecede dokuz saatten fazla uyuyanlarda kalp krizi oranı daha yüksek görülüyor.

## En sinsiz zararı

► Uykü yetersizliğinin en sinsiz zararı ise hafıza, karar verme ve problem çözme süreçlerini orta ve uzun vadede olumsuz etkilemesi. Çünkü uykü sırasında beyne yeni öğrenme ve hafıza rotaları işleniyor ve bu rotaların en iyi şekilde çalışması için yeterli miktarda uykü gerekiyor.

## Her gece aynı saat

► Hafta sonları da dahil her gece aynı saatte yatağa gitmek de önemli. Bunun yanında, Northwestern Üniversitesi ve Psikoloji Bölümü'nde yapılan araştırmalara göre haftada 4 kez aerobik egzersizleri yapmaya başlayan kişilerin uykü kalitelerini arttırdıkları ve her gece aynı saatte yatmayı alışkanlık haline getirmelerine de yardımcı olduklarını gösteriyor. Ayrıca yaşlılığa bağlı hafıza kayıpları da her gece aynı saatte uyuyanlar da daha az görülüyor.



## Robotla böbrek nakli yapıldı

► Bakıköy Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde robotik cerrahi ile yapılan böbrek nakliyle 3 hastanın sağlığına kavuştuğu bildirildi. Kamu hastanelerinde ilk kez yapılan bu cerrahiyle böbrek çıkarmak için uygulanan yöntemin, nakil yapmak için de kullanıldığı bildirildi. (AA)

## Uykunun gücü

## Sağa sola dönmek iyidir

Uyküde sağa sola dönmenin, sinüzit ve pek çok akciğer hastalığından koruyucu özelliği bulunuyor. Uyküye geçerken sağa doğru yan yatmak horlamanın engellenmesi açısından da etkili.

## Anne ve babalara tavsiyeler

- Çocuğunuz odasını toplamakta direniyorsa, birlikte oynayacağınız "beş dakikada oda kurtarma operasyonu"yla durumu oyuna çevirin.
- Çocuğunuzun yaptığı işleri, kendi hızında yapmasına izin verin. Sabırsızlık göstermeyin.
- Çocuğunuzun sanata ve spora teşvik edin.
- Bir sorun yaşadığınızda her zaman onun arkasında olacağınızı söyleyin.
- Çocuğunuzun "çok akıllı ama tembel" olduğunu düşünen anne ve babaların çoğu, ya birinci ya da ikinci yargılarında yanılıyordur.
- "Çok akıllı" çocuğün herhangi bir alanda yaşatlarından çok farklı birden fazla şey ortaya koymasıyla kendini gösterir. (İşte size çocuğunuzun çok akıllı olup olmadığını sınavacak bir ölçüt.)

Prof. Dr. Acar Baltas (Psikolog)

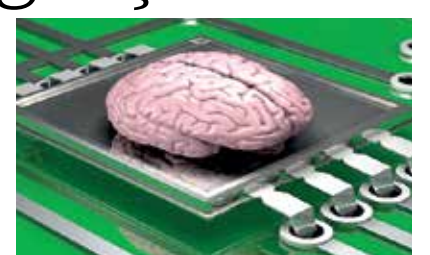
Eğer bir doktora, hemşireye ya da sağlık çalışanına saldırdıysanız, bunu düşünüyorsanız, bunu tekrar düşünmen için sana içeride 14 yıla kadar zaman veriyoruz!

AVUSTRALYA SAĞLIK BAKANLIĞI'NIN HASTANELERE ASTIĞI UYARI!

GÜNÜN FOTOĞRAFI

## İnsan beynine benzer akıllı çip geliştirildi

Çin'de bulunan Hangcou Bilim ve Teknoloji Üniversitesi ile Ciciang Üniversitesi bilim adamları insan beynini taklit ettiği bildirilen bir çip geliştirdi. Küçük madeni para büyüklüğündeki çipte, 4 milyondan fazla sinaps bağlantı noktası ve 2 bin 48 nöron mevcut. Bu sinaps bağlantılarıyla, beyindeki sinir ağını taklit ederek akıllı bilgisayar görevi görüyor. Çipin henüz başlangıç safhasında olduğunu belirten Ciciang Üniversitesi'n-



den bilim adamı Şin Jünçing, bu çiple çalışan bilgisayarların daha az elektrik harcadığını da kaydediyor. (Kaynak: Tek doz dijital)