

Çelişiklere dair çelişikler

Ömrü boyunca çelişiklerini itiraf etmekten hiç kaçmamış birinin bir çelişikisini de sen yakaladın diyelim... Tamam kutla zaferini! Ama bunu yaparken,



GOKHAN ÖZCAN

bir başkasının çelişiklerini eşelemekte neden bu kadar istekli olduğunu da kendine sormayacak mısın? Farkına vardığımız her sarsıcı çelişik; bize ikiyüzlülüğümüzü haber veriyor olabilir, evet! Buna karşılık,

benliğimizin kör koşusuna içimizin bilmediğimiz bir yerde bir karışık çelişik ihtimali bulunduğunu da fısıldıyor olamaz mı kulağımıza?

İtirazlarımızın günden güne cansızlaştığı bir yerde farkında olduğumuz çelişiklerimizin kıymeti her geçen gün artmıyor mu?

"Kendinle sürekli ters düşünüyorsun!" diye uyardı çok bilen. "Çünkü hâlâ insanım!" diye karşılık verdi diğeri.

Pek az insan bir şeyin faziletli olduğunu onu bizzat yaşayarak bilir; buna karşılık pek çok insan ise, bir şeyin faziletini ona duyduğu derin hasretten bilir.

Büyük yenilgiler, bazen kolay kazanılmış küçük küçük zaferlerle gelir!

Kendi bütünlüğünü kutsamak için, bir başkasının parçalanmasını bekleyenler gerçekten bütün müdür?

"Ne kadar kötüsün!" dedi biri. "Henüz birine 'kötüsün' diyecek kadar değil!" dedi diğeri.

Keşke biraz cesaret biriktirebilsek de, kendimize ara sıra ani baskınlar düzenleyip gizli gizli ne dolaplar çevirdiğimiz bir bakabilsek!

Bir kıyıda yan yana oturuyorlardı; birinin gidecek hiçbir yeri yoktu, diğersinin kalacak hiçbir yeri!

Şehrin orta yerine kadar yürüdü, durdu, gecenin en geç saatine kadar orada sessizce bekledi, bütün ışıkların söndüğüne, herkesin uykusuna esir düştüğüne emin olduğu anda avazı çıktığı kadar bağırılmaya başladı. Bağırıldı, bağırıldı, bağırıldı. Aslında hiç lüzumu olmayan bir tedirginlik içindeydi, şehir ahalisi çok uzun zaman önce onun sesine karşı zaten bir bağışıklık geliştirmişti.

"Beni seviyorum" dedi biri. "Ben de beni!" dedi diğeri. İki yastıkta kocamak üzere mantıklı bir sözleşmeyle dünya evine girdiler. Olasılık hesaplarına göre herhangi bir şeyi aşkla istemedikleri için, zaten kontrol altında bulunan duygularının keşiceceği pek bir yer de olmayacaktı. Aynı çatı altında hayatlarını dizayn eden bu iki yabancıların şiddetli bir geçimsizlik için yine özel bir gayret göstermeleri gerekecekti anlaşılmalı!

Modernliği bir lokmada yutamayacağımızı bildikleri için, çok uzun zaman küçük parçalar koparıp öyle yedirmeyi denediler bize. İyi çignememizi salık vererek rahat sindirmemizi de temine çalıştılar. Bu deneme büyük ölçüde tutmuş görünüyordu. Yine de tam netice alamazlarsa, aynı melaneti muhtemelen içinde tam olarak ne olduğunu hiç bilmediğimiz hoş kokulu tatlandırılmış drajelerin içinde yutturmaya çalışacaklar.

Derin bir "Ahh!" çekti ekmeğini sulandırılmış nostaljisine banan geçkin adam, ve şöyle devam etti: "Keşke o zaman bugünün imkanları olsaydı da geçmişti zıpleyip çok terabaytılı harddisklerimde saklayabilseydim!" "Taş nedir bil ki" dedi meczup, "ayıklayacak pirincin olsun!"

Ruhun sevdiği besinler

Su: En iyi doğal antidepressanlardan biridir. Daha az depresif hissetmek için günde en az 10-12 bardak su tüketin.

Ceviz, fındık, badem, çekirdek: Ay çekirdeği, kabak çekirdeği, kaju fıstığı, fındık ve ceviz magnezyum yönünden zengin besinlerdir. Magnezyum serotonin hormonunun salgılanmasını artırır. Bu atıştırma stresini önler.

Yumurta: Mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin üretimini artırır. Araştırmalar kahvaltıda yumurta tüketmenin gün boyu kalori alımını azalttığını da gösteriyor.

Domates: Domateste bulunan antioksidan etkili bir kimyasal olan likopenin stresi azaltıcı etkisi bulunuyor.

Ispanak: Folik asit açısından iyi bir kaynaktır. Folik asit eksikliğinde vücut yeterli serotonin üretemez. Ispanak kış ayları için doğal bir antidepressandır.



SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Bazal metabolizma

Tam dinlenme sırasında kas hareketi yapmadan vücudta canlılık olaylarının sürmesi için gereken enerjiyi sağlayan metabolizmaya denir. Yemektan 12 saat sonra tam dinlenme anında vücudun sadece yaşamaya yetecek fonksiyonlarını sürdürece kadar ihtiyacı olan enerji seviyesidir. Bazal metabolizma hızı kullanılan oksijen miktarı ve kalori miktarı ile ölçülür. Solunum, kan dolaşımı, vücut ısısının kontrolü, hücre büyümesi ve yenilenmesi, beyin ve sinir fonksiyonları için gerekli olan enerji miktarı bazal metabolizma hızını oluşturur. Bazal metabolizma hızı, bir insanın günlük harcadığı kalori miktarını, kilo alıp vermesini veya kilo kontrolünü doğrudan etkiler.



Endikasyon nedir?

Bir hastalıkta izlenecek tedavi yöntemi ve müdahalenin belirlenmesidir. Tıbbi bir müdahale ya da cerrahi girişimin gereklilik sebebi olarak ifade edilir. Bir ilacın hangi hastalıklara ve hangi biçimde uygun olacağını veya bir operasyonun hangi koşullarda gerekli olduğunu ifade eder. Örneğin kolu kırılan bir hastanın kolunu alçıya alma endikasyonu vardır. Çünkü kolu alçıya almak kırığın tedavisidir. Ama o hastaya antibiyotik verilmesi endikasyonu yoktur. Çünkü antibiyotik kırıkların direk tedavisi değildir. Endikasyon koymak çoğu zaman doktorların verdikleri en önemli kararlardır.



Psikoterapinin alanı

Psikoterapide asıl amaç rahatlatmak, neşelen-dirmek, hak vermek değildir. Beraberce üzülmek ya da kişinin üretmediği çözümü doğrudan bulup empoze etmek de değildir. Psikoterapi ortamı, kişinin kendini tanıması ve çözümlerine ulaşabilmede gerekli psikolojik zeminin oluşturulmaya çalışıldığı bir ortaklıktır. Bu konuda gereken eğitimi almış bir klinik psikolog/psikiyatr ile "psikiyatrik hastalık/psikolojik temelli" sorunlarının çözümü için kendisine başvuran danışan, hasta, çift, aile ve gruplar arasında gerçekleşen "tedavi amaçlı işbirliği-iletişim" sürecidir.



Hastalıkta da TEK BAŞINA



Kadınların doktora başvurma ya da başvurmama nedenlerinin başında yaşadıkları ürolojik sorunlar geliyor.

Kadınlar bu sorunları utandıkları ya da yaşlanmanın doğal bir sonucu sanarak hem yakın çevresine hem de hekime anlatamadığı için tek başına çözmeye çalışabiliyor. Halbuki sağlık eğitimi ve doğru tıbbi yaklaşımla hiç geçmeyecekmiş gibi algılanan sorunlar giderilebiliyor.

Rahminizi boş yere aldırmayın

Kadın yolundan dışarı çıkacak kadar ciddi değilse, mesane ve rahim sarkmasının hemen ameliyat edilmesi gerek yoktur. Böyle hastalarda kilo verme, düzenli egzersiz, sigarayı bırakma, varsa astım/bronşit gibi hastalıkların ve kabızlığın tedavisi sayesinde uzun yıllar boyunca ameliyat gerekmeyebilir. İleri derecede sarkma şikayetleri olan hastalar ise ameliyatla tedavi edilir. Burada önemli bir nokta, organ sarkmasını tedavi etmek amacıyla maalesef çoğu hekim tarafından rahimin gereksiz yere alınmasıdır. Bilimsel çalışmalara göre, rahimin alınmasını gerektiren miyom veya kanser şüphesi gibi bir durum bulunmadığı sürece, organ sarkması ameliyatları sırasında rahim alınmalıdır. Nitekim geliştirdiğimiz "TURK" yöntemi gibi modern yöntemler sayesinde, rahim alınmadan mesane ve rahim sarkması başarı ile tedavi edilebilir.

Kadınlar dikkat!

Hangi tıbbi yöntemle tedavi edilirse edilsin, idrar kaçırma tedavisinin başarılı olabilmesi için hastaya düşen önemli görevler vardır. Örneğin şişman kadınlarda kilo verilmesi, sigaranın bırakılması, kabızlığın önlenmesi, kafenin içeren gıdaların tüketiminin azaltılması gibi. Bu önlemlere dikkat edildiği takdirde tedavinin hem başarı oranı artar, hem de uzun ömürlü olması sağlanır.



Doc. Dr. Filizet Fatih Onal

kik ve tedavi gerekir.

KORUNMAK EN GÜZEL TEDAVİ

Düzenli su tüketilmesi (1,5-2 litre), idrarn uzun süre bekletilmeden en geç 3 saatte bir mesanenin düzenli boşaltılması ve her idrar sonrası 30 saniye bekletilmeden idrar temizliği yapılması en önemlisidir. Özel şampuanlar gibi kozmetik/kimyasal maddelerin kullanılması doğru değildir. Bu önerilere dikkat etmesine rağmen bazı kadınlar yine de sık enfeksiyon geçirebilirler. Bu kadınlarda genetik yatkınlık söz konusu olabilir. Üroloji uzmanı kontrolünde daha özelleştirilmiş tedavi ve takip yapılması daha doğru olur.

İDRAR KACIRMA KADER Mİ?

İdrar kaçırma, kadınlarda her türlü istem dışı olarak idrarn kaçırılmasıdır. Yaşlanma ve çoklu doğum sonrası kadınlarda sıklıkla görülür. Bu sağlık sorunudur. Bu durum bazen yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak algılanıyor ve doktora başvurmadan kaçınıyor.

ÖZ GÜVEN AZALTIYOR

Sağlık ve hijyen açısından mutlaka tedavi edilmelidir. Tedavisine idrar kaçırmanın şekline göre karar verilir. Öksürme, hapşırma veya fiziksel hareketle oluşan idrar kaçırma idrar tutma kaslarını güçlendirici egzersizler ve askı ameliyatları ön plandayken ani sıkışmayla birlikte görülen kaçırmanın tedavisinde mesaneyi gevşetici ilaçlar verilir.

Mesane veya rahim sarkması

Kadınlarda alt karında bulunan idrar torbası, rahim ve kalın bağırsak organlarından birisi ya da birkaçı, kadın yolundan dışarı sarkabilir. Doğum yapmış kadınlarda büyük kısmında organ sarkması bulunur, ancak kadın yolundan dışarı çıkacak kadar ciddi olmadığından çoğunda tedavi gerekmez. Uzun süre iş yapma veya dışkılama sonrası temizlik sırasında ele gelen

yuvarlak kitle (küçük top büyüklüğünde) bulunması, hastaların üroloji uzmanına başvurmasını açısından uyarıcıdır. Hastalarda ayrıca bel veya alt karın ağrısı, kadın yolunda basıncı veya gerilme hissi, idrarını zorlanarak yapma, dışkı yaparken zorlanma gibi şikayetler de görülebilir. Tedaviye, sarkmanın derecesi ve şikayetlerin şiddetine göre karar verilir.



'Sağlıklı çocuk' dergisi EĞLENEREK ÖĞRETECEK

Bulmacalarla sağlık bilgileri öğretilcek

Masa düzeninin nasıl olacağı, gün içinde neler tüketilmesi gerektiği, sofradan çok doymadan kalkılmasının önemi gibi genel konuların çizgi kahramanlarla karikatürize edilerek anlatılacağı dergide, acil durumlarda 112'nin aranması ve aile hekiminin bilimsel ve kontrol-lerin yapılması gerektiği gibi bilgiler, "Öğrenelim Eğlenelim" bulmaca köşesi aracılığıyla aktarılacak. Bunların dışında sağlık okuryazarlığı ile ilgili bilgilerin verileceği dergide, "İz Birakanlar" isimli köşede ise her ay tarihe imza atmış kişiler tanıtılacak.

Sağlık Bakanlığı, doğru beslenme, fiziksel aktivite, düzenli spor alışkanlığının kazanılması, kötü davranış ve alışkanlıklardan uzak durulması için çocuklara "Sağlıklı Çocuk" isimli dergi ile ulaşacak.

Sağlıklı besinlerden, alıcılı ilaç kullanımına, hijyen kurallarından, acil yardıma, obeziteden, solunum yolu hastalıklarına, aile hekimliğinden, diş sağlığına kadar birçok konunun işleneceği dergide, spor ve sanat dünyasının tanınmış simalarının mesajlarına yer verilecek

AİLE HEKİMLERİ DAĞITACAK

"Sağlıklı yaşa, sağlıklı büyü" sloganı ile harekete geçen Sağlık Bakanlığı, her ay çıkartılacak ve aile hekimleri tarafından dağıtım yapılacak olan dergi ile sağlıklı yaşam ile ilgili farkındalık yaratılması ve bunun yaşam biçimi haline dönüştürülmesini amaçlıyor. 27 sayfa çıkartılan dergide doğru sağlık bilgilerinin eğlendirilerek öğretilmesi sağlanacak.

DERGİDE YOK YOK

Sağlıklı besinlerden, alıcılı ilaç kullanımına, hijyen kurallarından acil yardıma, obeziteden solunum yolu hastalıklarına, aile hekimliğinden diş sağlığına kadar birçok konunun işleneceği dergide, spor ve sanat dünyasının tanınmış simalarının mesajlarına yer verilecek.

Diyabet Köyü'ne gidelim

Türkiye'nin İlk Diyabet Köyü'nün yapımı için, "Adımı Tarihe Yazdım" kampanyası devam ediyor. İBB'nin destek verdiği mobil kampanyada, uygulamayı kullanarak akıllı cihazlarına indiren katılımcıların, dünya çapında bir tur olan 40 bin km'yi 62 milyon adımla tamamlanması hedefleniyor.

Mobil kampanyanın özellikleri ise şunlar:

- Kullanıcılar, Facebook connect ile uygulamaya kayıt olabilirler.
- Kullanıcılar, Push Notification izni alınıyor.
- GPS bazlı olacak Mobil Uygulama, kullanıcının bireysel olarak kaç adım attığını gösteriyor.
- Toplamda tüm kul-



lanıcılar tarafından kaç adım ve km yol gidildiği görünüyor.

62 milyon adım olan 40 bin km'ye ulaşıldığında, dünyamızın etrafında bir tur tamamlanmış oluyor.

Mobil uygulamada, en fazla mesafe giden ilk 10 kullanıcı ile 4 gün süreyle atılan adımlar, grafik olarak gösteriliyor.

Login işleminin ardından kullanıcı, BAŞLAT tuşuna basarak Adım Ölçer'i aktif hale getiriyor.