

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Beyin ön lobunun görevi

► Beyin ön lobu bilinçli düşünmeden sorumlu olan beyin bölgesidir. Beynin 1/3'lük kısmını oluşturur. Dikkatin sürdürülebilmesi, plan yapabileme, dürtülerin kontrolü, kişinin öz eleştirisi yapabilmesi, problem çözebilme yeteneği, ileriye yönelik düşünebilme, hatalardan ders çıkarma, duygular tanımlamadır. Ön lobun bozukluklarında dikkat süresinin kısalması, dürtü kontrol sorunları, hiperaktivite, zamanı planlamada yetersizlik, yanlış anlama eğilimi ve öğrenme güçlüğü problemleri ortaya çıkar.



Himalaya tuzu

► Himalaya tuzu doğadaki en saf tuz olarak bilinir. 200 milyon yılda oluşmuştur ve içerisinde 84 tane mineral olduğu kanıtlanmıştır. Himalaya tuzunun diğer tuzların aksine damarlarda sertleşme yapmadığı bildirilir. Vücut hücrelerinin iç sıvı dengesinin ve sinir sisteminin elektriksel

faaliyetlerini destekler ve düzenler. Tadı normal tuz tadından daha keskindir. Son birkaç yıldır tüm dünyada ve Türkiye'de beslenme uzmanları ve doktorlar tarafından önerilmeye başlanmış olan bu tuz şekere, kolesterole, tansiyona karşı vücudu koruma altına almasıyla da tanınır.



Nefroloji hemşireliği

► Sağlık Bakanlığı'nca onaylanmış hemodiyaliz hemşireliği sertifikasına sahip hemşireler arasından görevlendirilir. Akut ve kronik böbrek yetmezliği hastalarında diyaliz tedavilerinde her türlü teknik alet ve malzemelerin kullanım becerisine sahip, hastaları organize eden, eğitimi yapan, gelişebilecek komplikasyonlara yönelik tedavi ve bakım veren (hekim

ile işbirliği yaparak), aileye danışmanlık yapan profesyonel bir hemşiredir. Hastanın kendi kendine yönetim ve bakımını destekler. Hastayı hemodiyalize hazırlar. Hasta, ilk defa diyalize giriyor ise hemodiyaliz ekibi ve diğer hastalarla tanışır. İşlem ve hemodiyaliz merkezi hakkında bilgi verir. Hemodiyaliz yan etkileri ve belirtileri yönünden bilgilendirir.



"Açlıktan daha etkili ve zararsız, masrafsız tedavi şekli yoktur."
Draidin Salih

Böyle davalarını nâzır yaptıklarını bilmiyordum

Nutkun canı ve kudretiyle ilgili seneler önce bir menkıbe dinlemiştim. Osmanlı İstanbul'unda nefesinin kuvvetiyle meşhur bir Cerrâhî şeyhi varmış. Bir gece şeyh efendi bir akşam yemeğine davet edilmiş. Davetlilerden biri Osmanlı'nın Tababet Nâzırı (Sağlık Bakanı) imiş ve bu zat tıp eğitimini Paris'te almış. Nâzır, kendi Batı eğilimli tahsilıyla pek iftihar eder ve şeyh efendi gibi "eski kafalı" Müslümanları hakir görmüş.



MEHMET SEKER

O akşam davet sahibinin kızı sara nöbeti geçirmiş ve adamcağız şeyh efendiden kızını okumasını niyaz etmiş. Şeyh efendi kızı nefes edince kızda hemen rahatlama emareleri görülmüş. Nâzır bu hale pek bozulmuş ve, "Bırakın efendim böyle bâtil işleri! Modern Batı tıbbi var artık. Eski kafalardan çıkma böyle saçmalıkları bizi geri bırakıyor. Modern dünyada yaşıyoruz. Böyle üf-rükçülükle birbirini iyileştirmek safsatası yerine artık doğru dürüst ilaçlar var..." gibilerinden çıkmış. Şeyh efendi nâzıra dönerek, "Böyle anlayışsız davalarını nâzır yaptıklarını bilmiyordum!" demiş. Nâzırın rengi kül gibi atmış sonra da öfkeden kızarmış. Şeyh efendi devamla, "Böyle sefiherin, ahmakların devlet-i âlîmize hizmet etmesine nasıl müsaade edilir!" demiş. Nâzırın öfkeden nefes alış veriş dengesi bozulmuş.

Tam o sırada şeyh efendi tavrını yüz seksen derece değiştirerek, "Evlâdım, nasıl da müteessir oldunuz hemen. Şöyle biraz istirahat buyurun da kendinize gelin. Böyle öfkelenmek sıhhatinize hiç iyi gelmez" demiş.

Nâzırın nutku tutulmuş. Efendi hazretleri devam etmiş. "Evlâdım gördünüz mü, ölümlü bir âdemin sözleri sizi nasıl etkiledi. Tansiyonunuz fırladı. Kalbinizde çarpıntı oldu. Bir beşerin birkaç kaba sözü sizi böylesine etkilediyse ölümsüz olan Allah'ın Ebedî Kelâm'ından ayetlerin etkisi nasıl olmaz?" Prof. Dr. Robert Frager'in Sufi Kitap'tan çıkan "Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü" adlı eserde benzer birçok etkileyici hadiseye rastlamak mümkün.

Yeni bir hükümet kurulacak bugünlerde. Eğer görüşmeler başarıyla sonuçlanırsa tabii. Aksi halde yine seçim, yeni seçim, hemen seçim... Adı ne olursa olsun bir defa daha sandık başına gideceğiz. Bu defa inşallah hayırlı bir sonuç çıkacak. Ve yukarıda anlatıldığı gibi, modernlikten yana tavır koymaya çalışırken, esasî gözden kaçırılan "anlayışsız davalar" bakanlık görevine getirilmek zorunda kalınmayacak. Hayırlı ve güzel bir bayram dilerim.

Omurilik felci önlenebilir

Trafik kazalarında kazazedeyi araçtan çıkarmaya çalışırken meydana gelebilen omurilik felcinin önüne geçmek amacıyla Bursa'da projelendirilen boyunluğun üretilmesi için TÜBİTAK'a müracaat edildi.

Profesyonel arama kurtarma görevi de bulunan Uludağ Üniversitesi Öğr. Üyesi Yrd. Doç. Dr. İbrahim Öztahtalı şunları söyledi: "Bir trafik kazasında, bilinci yerinde bir

kazazedenin ilk müdahaleyi yapan kişi tarafından araçtan çıkarıldığı an, zaten kırık olan boynu düşüyor ve hasta ölebiliyor. Bunu önlemek için çalışmalara başladık. Normalde boyunluğun boyun bölgesinde koruyabileceği alan sınırlı. Kazazede araçtan nasıl çıkarılırsa çıkarılsın baş, boyun, omurga düzlemi tam sabitlendiği için omurilik felci olma riski bu boyunluka ortadan kalkıyor."



Karbonhidrat bayramı yapmayın

Ramazan bayramının gelmesiyle birlikte yoğun bir şeker ve tatlı tüketimi de sanki bir bayram geleneğiymiş gibi görülebiliyor. Günümüzde şekerin damar sistemine en çok zarar veren madde olduğu artık konuşulurken, özellikle ev sahibine, "ikramda ısrarcı olma" misafire ise, "kontrolünü kaybetme" demek bayram mesajımız olsun. Bayramın asıl anlamı "karbonhidrat bayramı" olmasın.

Ramazan ayı beden ve ruh sağlığına kavuşma ve bazı kötü alışkanlıkları engellediği için "eşi bulunmaz" bir süreçti. Bazen iftarda ve bazen de bayramda karbonhidrat tüketimi açısından aşırıya kaçmak yaşadığımız bu eşi bulunmaz süreçte beden ve ruh sağlığını korumak için yaptığımız tüm emekleri bazen ziyan edebiliyor. Bakırköy Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Klinik Şefi Prof. Dr. Ahmet Akgül'ün bilimsel veriler ışığında oruç ve Ramazan ile ilgili söylediklerini dikkate almak da fayda var:

"Sigara içilmemesi, alkolü içeceklerden uzak durulması (damar tıkaçıcı kolesterolü yükseltir), yemede ölçülü olunması (böylece çok kilo almaz, damar tıkanma ve kalp krizi riski azalır), insanlara iyilik yapmak ve ibadet etmenin ruhun sağlığı üzerinde inanılmaz olumlu etkileri bulunuyor. Ruhun sağlıklı demek, gereksiz stress hormonlarının salınımının azalması ve kalp ve damarlarının yıpranmaması demek. Yani Ramazan 'sağlıklı' bireyde sayısız yarar olduğu için farz kıldır."



KAN ŞEKERİNİ HIZLA YÜKSELTİRLER

Bayramda ikram edilen şeker, çikolata ve hamur işlerinin kan şekerini hızla yükselttiğini söyleyen Prof. Dr. Ahmet Akgül'ün bayram önerileri ise şöyle: "Börek, baklava vb. gıdalar kan şekerini hızla yükselten, enerji içeriği yüksek gıdalardır. Bayramda tatlı tüketimi çok isteniyorsa hamurlu, şerbetli tatlılar yerine sütü tatlılar olmalı ve porsiyonlar küçük tutulmalıdır. Şerbetler yerine ise taze sıkılmış meyve suyu, az şekerli limonata, ayran vb. içecekler sunulmalıdır."

1 DİLİM BAKLAVA 100 KALORİ

Sevilen ve genellikle tercih edilen baklavanın, katmer, lokma ve burma

gibi şerbetli tatlıların çok küçük sayılabilecek porsiyonlarında dahi yüksek kaloriler olduğu unutulmamalıdır. 1 dilim baklavada çeşidine göre değişimle beraber yaklaşık 100 kalori olması gibi.

EV SAHİBİ: İKRAMDA ISRARCI OLMA MISAFİR: KONTROLÜNÜ KAYBETME

Bayramlarda ikramlar esnasında ısrar etmek de gelenekselleşmiş sanki. Prof. Dr. Ahmet Akgül konuya dikkat çekiyor: "Kişi kontrollü davranmalı, küçük porsiyonlar halinde toplam miktar yüksek olmayacak şekilde beslenmelidir." Peki bayramda ikrama hayır diyemedik, ya da misafir olarak çok ısrarcı olduk. Bu tabloyu da Prof. Dr. Akgül şöyle çiziyor: "Ani kan şekeri yükselmeleri damardaki koruyucu mekanizmalarda bozulmalara, mevcut tıkaçıcı plakların ilerlemesine, vücutta insülin direnci gelişmesine, devam eden kısır döngü ile pankreas tahribatı veya yorgunluğuna yol açarak şeker hastalığı gelişimine yol açabilir."

Oruç bedene nasıl iyi geldi?

Son yıllarda oruç tutmanın beden üzerine etkileri konusunda yapılan çalışmalar bulunuyor. Prof. Dr. Ahmet Akgül, "Uzun süreli açlık sonrası sağlıklı gençlerde adiponektin gibi kilo vermeye ve şeker metabolizması üzerine olumlu etkileri olan maddeleri artırdığı gösterildiğine" vurgu yapıyor ve devam ediyor: "Sağlıklı yetişkinlerde yapılan bir diğer çalışma da orucun kilo kaybı, kan yağları ve şeker değerleri üzerine olumlu etkileri olduğunu gösterdi. Tam tersine kalp hastaları, diyaliz hastaları, kronik ilaç kullanımı gerektiren hasta gruplarındaki çalışmalarda ise ölümün arttığı görülebilir."

Beyaz zehir şeker

Fazla şeker tüketimi sonrası gelişen tokluk kan şeker yükselmeleri ile kalp-damar hastalığı ilişkisinin çok net olduğunu vurgu yapan Prof. Dr. Ahmet Akgül devam ediyor: "Aynı şekilde doymuş yağlardan zengin beslenme ile hem alınan kalori fazlalığına bağlı obezite, hemde iyi huylu kolesterolde düşme, kötü huylu kolesterolde ve kan yağları değerlerinde yükselme olduğu, bunların hem damar tıkanıklığına yol açtıkları hem de mevcut tıkanıklıkları ilerlettikleri gösterilmiştir. Ayrıca günümüzde tükettiğimiz gıdalarda içinde hem yüksek şeker hemde yüksek yağ oranları olabileceği unutulmamalıdır."

Tuzun adı var!

Tatlandırıcı ve gıda koruyucu madde özelliği olan tuz ihtiyacımızın büyük bir kısmı tükettiğimiz gıdalarda bulunur. Gıdalara eklediğimiz tuzun %75'i tükettiğimiz gıdalarda zaten mevcuttur. Ancak pek çok kişi yemeğin tadına bile bakmadan tuzluğa uzanıp yemeğine bolca tuz ilave edebiliyor. Fazla tuz tüketiminin zararları

artık hemen hepimiz farkında olmamıza rağmen gereğini yerine getirmekte zorlanabiliyoruz. İşte tuz tüketim alışkanlıklarını değiştirmek için öneriler:

- Fıme gıdalar tuz bakımından zengin olduğundan bu tip besinleri tüketmemeye özen gösterin.
- Tuz oranı yüksek olan soya sosu, ketçap, mayonez ve turşu yerine

yiyeceklerle lezzet katmak için baharat ve sarımsak kullanılabilir.

- Yemekleri haşlarken kaynatıldığında suya tuz ilave etmeyin.
- Sofrada tuzluk bulundurmamaya gayret edin.
- Tuz eklenmeden hazırlanmış patlamış mısır tercih edin.
- Çerez ve kuruyemişlerin tuzsuz olanlarını seçin.

MESCİD-İ AKSA'DA RAMAZAN BAYRAMI

Oruçla bereketlenen dünya için şimdi bayram zamanı... TVNET, Ramazan Bayramı'nı bu yıl, Kudüs'teki müslüman kardeşleriyle birlikte kutlayacak. Müslümanların ilk kiblesi Mescid-i Aksa'dan canlı yayınlanacak programa; Kudüs Başkonsolosu ve Büyükelçisi **Mustafa Sarnıç**, Kudüs Eski Baş Müftüsü **İkrime Sabri**, Mescid-i Aksa İmamı **Ömer El Kisvani**, AA Kudüs Temsilcisi ve Gazeteci **Turgut Alp Boyraz** konuk oluyor. "Mescid-i Aksa Bayram Özel" Haluk Huyut'un sunumuyla TVNET ekranlarına geliyor.

MESCİD-İ AKSA BAYRAM ÖZEL

BUGÜN 08:30

tvnet GERÇEK

Digital 38, D-Smart 41, Tiviedings 55, Türksat 3A, Truva 05, iPhone, TVİba ve iPad'de www.tvnet.tr