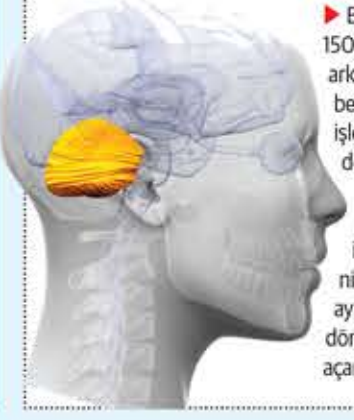


Beyincığın görevi



► Beyincik denge organlarından biridir. 150 gr. ağırlığındadır. Ön beyin alt arka bölümünde yer aldığı için "arka beyin" de denir. Beyincığın en önemli işlevi vücut denge kontrolüdür. Bu denge, vücutta cereyan eden hareket fonksiyonlarını ve bu faaliyetleri yapan dokuların ahenkli bir şekilde işlemlerini, kasların uyumlu hareketini sağlar. Beyincığında hasar olan kişi ayakta zor durur, iki yana sallanır, başı döner, düşmek için ayaklarını yanlara açar, ölçsüz sallanarak yürür.

Dislipidemi nedir?

► Kandaki yağların oranlarındaki ve düzeylerindeki bozuklukları ifade eden bir terimdir. Karaciğer yağlanması, pankreasın iltihabı, damar sertliği, kalp hastalığı gibi pek çok hastalığa neden olabilir. Tedavisinde özellikle beslenmede yağ alımının kısıtlanması önerilir



ve kan yağları normal seviyeye düşürülmeye çalışılır. Çocuklarda obezitenin artması çocuk dislipidemi oranını arttırmıştır. Yeme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigaranın bırakılması, fiziksel aktivitenin artırılması dislipidemi önleyici tedbirlerdendir.

Androjen hormonu



► Androjen, her iki cinstede bulunan ve çoğunluğu böbrek üstü bezinin kabuk kısmında salgılanan hormona verilen isimdir. Temel erkeklik hormonu olarak da bilinir. Kollarda, ellerde ve yüzde kılların uzaması, kas sisteminde proteinlerin sentezlenmesi ve bün-yeye katılması için uyarı, kan yapımını etkileme, kemiklerden kalsiyum ve fosfor atılması önleme, hangi yaşta olursa olsun ses tonunun kalınlaşması, kadınlarda libidonun artması gibi etkileri vardır.

Psikolog mu? Psikiyatrist mi?

Zaten ruhsal sorunlardan bir yabancıya bahsetmek konusunda bazı insanların çekinceleri sürerken, bir yandan da "hangi uzmana gitmeliyiz?" sorusu da zihinleri meşgul edebiliyor. Peki, "bir psikiyatriste mi yoksa bir psikoloğa mı başvurulmalı?" Doğru kararı neye göre vereceğiz?

Televizyonlarda, gazetelerde, dergilerde insanların ruh sağlığını iyileştirilmesi ile ilgili beyanlar veriliyor, tavsiyelerde bulunuluyor. İhtiyaç duyduğunda ya da ihtiyaç duyulmadan da ruh sağlığı üzerine çalışan bazı uzmanlara başvurmanız gerektiği konusunda önerilerle karşılaşılıyor. Başvurmaya karar verme aşamasından sonra ise sıra akla "hangi uzmana gideceğiz?" sorusu gelebiliyor ve bu konuda çokça kafa karışıklığı olabiliyor. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Haluk Savaş'dan konu hakkında bilgiler aldık.



Prof. Dr. Haluk Savaş

DAVRANISLARI KESTİRMEME ÇALIŞIR

Psikolojinin insan davranışlarını açıklamaya ve önceden kestirmeye çalıştığını söyleyen Prof. Dr. Savaş, "psikologların hasta muayene etme, teşhis koyma ve tedavi etme yetkileri yoktur. Hastalar üzerindeki herhangi bir tedavi faaliyetini de ancak psikiyatri uzmanı denetiminde yapabilirler" şeklinde konuşuyor. Prof. Dr. Savaş psikoloğa gidilebilecek durumları şöyle sıralıyor:

HAFİF KRİZLER DE PSİKOLOG

- Aile içi anlaşmazlıklar
- Çocuğun okul başarısızlığı
- İşten çıkarılma
- Aynılıklar, boşanmalar
- Kişiler arası çatışmalar
- Kriz anını işaret eden diğer tüm durumlar
- Çok özel uzmanlık gerektiren sorunlar

SORUN HASTALIK KAYNAKLI MI?

Psikologların karşılaştıkları durumun her zaman bir hastalık olup olmadığını bilemeyeceklerine dikkat çeken Prof. Dr. Savaş "bildiklerinde zaten hekime yönlendiriyorlar" diyor ve devam ediyor:

"Psikologlar danışana yeterince konuşuyorlar. Yani ortalama insanların müdahalesinin bir adım önüne geçiyorlar. Bunların da iyi hissetmeye katkısı var elbette. Ama danışana yapılan müdahalenin teknik sınırlarda olup olmadığının anlaşılması psikiyatristin uzmanlık alanı. Bu nedenle de hekim yönlendirilmeden psikoloğa gitmek doğru değil."



DEODORANT kullanmadan tekrar düşünün!

Birçok deodorantın içine Aluminium Chlorohydrate adlı kimyasal bir madde katılıyor. Bu madde genelde etkin bir şekilde terlemeyi önlediği için kullanılıyor. Kanseri vakalarındaki artışın belirginleşmesinden sonra bu maddeyi içeren deodorantlar da sorgulanmaya başlandı. Çünkü araştırmalarda Aluminium Chlorohydrate içeren deodorantların uygulandığı koltuk altına en yakın bölge olan göğsün üst dış kısmında kanser tümörünün daha çok oluştuğu gözlemleniyor. İngiliz kadınlarının %11'inin meme kanserinden korktukları için Aluminium Chlorohydrate içeren deodorant kullanmayı bıraktıkları bildiriliyor. Sağlıklı kadınların ve özellikle ailesinde meme kanseri olanların deodorant alırken bu durumu göz önüne almalarda fayda var. Çünkü bu kimyasalların kansere neden olmadığının ispatlanması için daha çok araştırma yapılması gerekiyor.

Düşünce sapmalarını anlıyor

► Psikiyatrinin insanın davranış dinamiklerini biyopsikososyal olarak açıklamak üzerine çalışan ve normal ile normal dışı (hastalık) davranışlarını sınıflandırarak tedavi etmeye çabalayan bir branş olduğuna dikkati çeken Prof. Dr. Haluk Savaş, "psikiyatri insanların duyduğu düşünce ve davranışlarındaki sapmaları tanımlayıp çok farklı tekniklerle tedavi eder. Türkçe'de 'ruh hekimi' olarak isimlendirilse de beyinle uğraşır. Psikiyatri de dâhil olmak üzere tüm tedavi yöntemleri etkisini beyinde gösterir" şeklinde konuşuyor.

Konuşarak tedavi : Psikoterapi

► Konuşarak tedavi olarak adlandırılacak psikoterapiyi son yıllarda daha da duyar olduk. Eğer eğitimi aldılarsa, psikoterapinin hem hekimler hem de psikologlar tarafından yürütülecek bir tedavi şekli olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Haluk Savaş

şöyle devam ediyor: "Hekimler ilaç yazar, psikologlar terapi yapar" yaklaşımı doğru değildir. Eğer kişiler öncelikle bir psikiyatrik hastalıktan şüphe ediyorlarsa ki, (bunu da içinde buldukları durum hakkında internette bilgi alırken rahatlıkla anlayabilirler. İnternette

yazan depresyon tanı ölçütleri kişideki belirtilere uyuyorsa, yaşamını ileri derecede etkileyen bir durum devam ediyorsa gibi...) bir psikiyatri hekiminin muayenesinden geçtikten sonra ne tür bir tedaviyi kimin yapması gerektiği konusunun netleştirilmesi gerekir."

Yaza özgü lezzetleri Lokma ile keşfedin!

TEMMUZ SAYISI BAYİLERDE!

Portakal Ağacı ndan

Lokma

AYIN MEYVESİ Kayısı & Şeftali

Digiturk

Türkmen gürme den

BAYRAMA ÖZEL TARİFLER EKI HEDİYE!

Türkmax Gürme'den

Bayrama Özel Tarifler

Bayram Şekerlemeleri

Bayram

Kim zengin?

Felsefe yaparsan, kimse zengin değil. Muhasebe yaparsan, bazıları zengin, çoğunluk değil.

"İstanbul'da milyonlarca rezidans olduğunu" söylemek mesela, son derece ilginç bir savunma yöntemidir. En başta, saymayı bilmediğin anlaşılır.



MEHMET SEKER

mseker@yenisafak.com.tr

Kendi ağzıyla, kendi dilinle itiraf etmiş olursun. Gecekondu, apartmanı, tek katlı, çok katlı, rezidans, işyeri, hanı, hamamı, oteli, tamirhanesi, kahvehanesi bütün binaların toplamını ifade etmek gerektiğinde bile 'milyonlarca' demek abartılı kaçır.

O kadar yok çünkü.

Eğer gerçek sonuçları öğrenmek istersek, Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü tarafından yapılan açıklamalara bakmak gerekir.

NVİGM, Türkiye'nin "en çok"larının istatistiğini çıkardı.

Ulusal Adres Veri Tabanı İstatistiklerinde Türkiye'deki binaların hem genel hem de bölgeler itibarıyla türleri de bulunuyor.

Buna göre, Türkiye genelinde 15 milyon 514 bin 953 konut, bir milyon 427 bin 860 özel iş yeri, 304 bin 548 kamu iş yeri var.

546 bin 454 yazlık-mevsimlik, 318 bin 676 inşaat, 245 bin 391 imara açılan arsa, 851 bin 759 tahsis arsa, 13 bin 651 geçici numaralama (çadır, baraka, afet bölgesindeki geçici konutlar ve karavanlar) ve 4 milyon 147 bin 554 arsa var.

Tekrarlara rağmen gözden kaçmasın, bu milyonlu bilgiler, bütün ülke için. Sadece İstanbul söz konusu olduğunda durum değişiyor.

Fakat bunu görmemek mümkün. Eğer bir rezidans yüzünden 'skandal' olarak tanımlanan haberlere konu olduysan...

Savunma refleksiyle ne dediğini bilmiyorsan... O zaman, işte böyle saçmalarsın.

Başta zikrettiğim "kimse zengin değil" sözü, bir bayram ziyaretinde sarf edildi.

Bir açıdan doğru. Ne kadar zengin olursan ol, yiyeceğin iki lokma ekmek, içeceğin iki bardak su. Yatıp uyduğunda kapladığın alan kadar bir pay alacaksın öldüğün zaman dünya toprağından.

Rezidans mı, gecekondu da mı, çadırdaki mı yaşadığın fark etmeyecek. Olursa bir mezar taşın olacak. Yüz yıl sonra ise belki mezarın bile kalmayacak.

Orayı da yer açmak için dozerle dümdüz edecekler belki de.

Bunu bilmeyen yok. Sadece hatırlamak istemiyor insanlar. Unutuyor ve umursamıyor. (Ölmeden önce ölenler, kaç kişi?)

Hep aklında tutanlar bile ölümü kendine yakıştırmakta zorlanıyor.

"Hiç kimse kıyamete kadar yaşamayacak. Elbet bir gün öleceğiz. Ancak şimdi değil."

Ne zaman? "İleride."

Sanki elinde garantili bir senet var. Günün birinde herkes toprağa karışacağı için, bazılarında toprağın üstündeyken lüks içinde yaşamak arzusu, belki bu yüzden daha güçlü.

Ölümü kendine yakıştıramayan insan cinsi, kazayı da "hep başkalarının başına gelen bir şey" sanıyor.

"Ben usta şoförüm, iyi araba kullanırım, kaza yapmam..." Bu bayramda hayatını kaybedenler de böyle bir zan içindeydi büyük ihtimal.