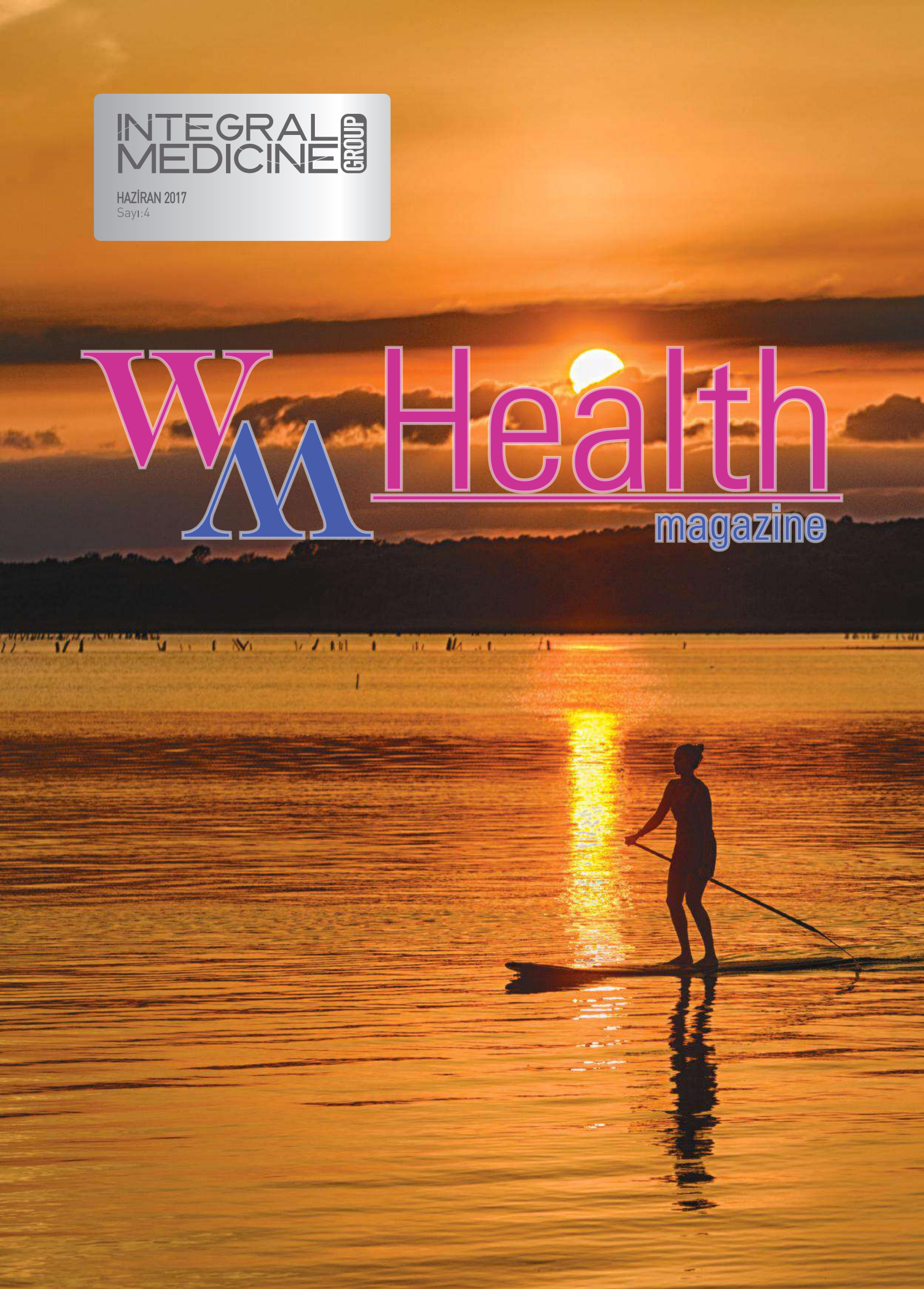


INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

HAZİRAN 2017  
Sayı:4

# W Health

magazine



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

**STAR**  **TEST**®  
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ



*Neden check - up?*

YAŞAM İÇİN  
SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR

SAĞLIKTA  
**DOĞRU SEÇİM**

Star Test Görüntüleme Merkezi  
Vali Konağı Cad. Sezai Selek Sk. No:21  
34365 Nişantaşı /İSTANBUL  
Tel: (0212) 219 51 00  
Faks: (0212) 219 49 90 - (0212) 219 32 99  
e-mail: info@startest.com.tr

# Whole Wellness Multiple Medication Health Magazine

HAZİRAN 2017  
Sayı: 4

## YÖNETİM

Yönetim Kurulu Başkanı	Dr. Yavuz Köseliören
Ceo (Genel Koordinatör)	Prof. Dr. Sami Fikret Tüzün
Finans Yöneticisi	Fatma Köseliören
Satış ve Pazarlama Müdürü	Dilek Kütan
Kalite ve Hizmet Yönetimi Direktörü	Gökmen Sır
İdari İşler Müdürü	Hasan Karakelle
İnsan Kaynakları Müdürü	Rukiye Köseliören

## YAPIM-YAYIN

Yazı İşleri Müdürü	Yrd. Doç. Dr. Hande Başat
Sanat Yönetmeni	Dilara Özçoban
İş Geliştirme ve Yayın Koordinatörü	Ece Taşkın
Kurumsal Kimlik Tasarımı	Resa Tüzün

## KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Serhat Fındık	Dr. Yavuz Köseliören
Prof. Dr. Fikret Tüzün	Dr. Cherly Karcher
Prof. Dr. Bingür Sönmez	Dr. Tijen Acarkan
Dr. Mitchell Gayner	Dilek Kütan
Yrd. Doç. Dr. Ali Veysel Özden	Melisa Ertaş
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	Fatma Köseliören
Prof. Dr. Celal Karlıkaya	Dr. Michael Pairet
Doç. Dr. Fatih Kurtuluş	Resa Tüzün
Dr. Dawid Tolin	Metin Karaduman
Dr. Seyfullah Dağıştanlı	Dilara Özçoban

## BASKI

M.I.C.A - Marketing Intelligence Consultancy Agency  
Acıbadem Mah. Çeçen Sk. Akasya Residence Tower  
A Blok Kat.26 No.150 Üsküdar 34660 İstanbul  
www.mica-tr.com

## BASKI YERİ ve TARİHİ

İstanbul, Haziran 2017

## YAYIN TÜRÜ

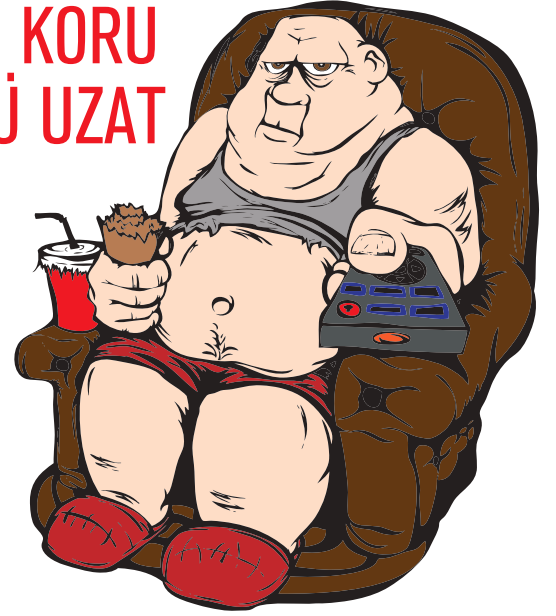
Bu dergi Integral Medicine Group'un süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkelerine dayanan periyodik bir dergidir. 6 ayda bir yayınlanır. Bu dergide yayınlanan ilan, röportaj ve köşe yazısındaki fikir ve görüşlerin sorumluluğu yazarlarına veya görüşü bildirene aittir. Bu dergide yer alan yazı ve reklamların yasal sorumlulukları sahiplerine aittir. İzin alınarak alıntı yapılabilir.

## İLETİŞİM

Fatma Köseliören  
fatmakoselioren@gmail.com

8

## KALBİNİ KORU ÖMRÜNÜ UZAT

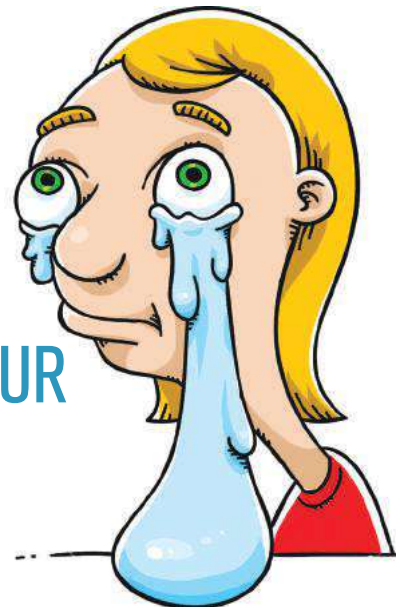


11

## YABANCI EL SENDROMU

18

## AĞLAMAK GÜZELDİR VE DETOKSTUR



# İçindekiler

## Yaş Alma Sürecinde 16 Cinsel Yaşam



21

## KARINDAN GELEN SİNYALLER



24

## GÜNEŞLE BİRLİKTE..!



47

## KADINLAR NEDEN UZUN YAŞAR?



Bahar Alerjisi / Prof. Dr. Serhat Fındık	6
Sağlıklı Ve Genç Kalmak / Prof. Dr. Fikret Tüzün	7
Kalbini Korumayı Uzat / Prof. Dr. Bingür Sönmez	8
Genetik Ekspresyon / Dr. Mitchell Gayner	9
Vagus Sinir Uyarımı / Yrd. Doç. Dr. Ali Veysel Özden	10
Yabancı El Sendromu / Yrd. Doç. Dr. Hande Başat	11
Eyvah! Akciğer Nodülü / Prof. Dr. Celal Karlıkaya	12
Yaş Alma Sürecinde Cinsel Yaklaşım / Doç. Dr. Fatih Kurtuluş	13
Dispozofobi / Dr. Dawid Tolin	14
Sahte İlaçlara Dikkat ! / Dr. Seyfullah Dağıstanlı	15
İnsülin Yükü ve Sağlıklı Yaşamak	16
Ağrı Kesiciler Ağrıya Neden Oluyor ! / Dr. Yavuz Köseliören	17
Ağlamak Güzeldir ve Detokstur	18
Güneş D Vitamini ve Korunma	19
Karıdan Gelen Sinyaller	20
Cinsellik Ömrü Uzatıyor	21
Kalp Krizinde Doğru Adımlar	22
Bağırsaklar ve Depresyon	23
Güneşle Birlikte / Dr. Cherly Karcher	24
Ambivalently - Duygusal Kararsızlık	25
Doğru Beslenmek Bir Yaşam Bilincidir / Dr. Tijen Acarkan	26
Sağlıklı Beden Sağlıklı Beyin	27
Kadınlar Neden Uzun Yaşar	28
Su Molası Verin	29
Alzheimer Tedavisinde Yeni Umut	30
Stres ve Kalp	30
Narkolepsi	31
Duygusal Beyin	31
Diş Sağlığı ve Kalp	32
Prostat Umut	32
Kalp Ritmini Düzenleyen Hücreler	33
Enflamasyon ve Kansere Karşı Fosfatik Asit	33
Kan Testiyle Kalp Krizi Riski Belirleniyor	34
Beyin Okumak Artık Mümkün	34
İçimiz Hep Aynı Yaşta Ama Yüzümüzdeki Çizgiler	37
Retoks	37
Tamamlayıcı Tıp Nedir ?	38
Zihinsel Sağlık ve Güneş	38
Yastık İzleri	39
Mikrobiota(Biyolojik İç Denge )	39
Meyvedeki Şeker Sağlıklı Ve Şişmanlatmıyor	40
Canscionista / Melisa Ertaş	40
Kadın ve Erkekler Özgü Gerçekler / Fatma Köseliören	43
Mutluluk Reçetesi	44
Kanser Önleyici Beslenme	44
Yeni Tedavi Açılımları / Dr. Michael Pairet	45
Tuz Hakkında Doğru ve Yanlışlar	45
Yapay Zeka / Resa Tüzün	46
Medikal Fitness / Metin Karaduman	48
Dört Şehir Dört Meydan / Dilara Özçoban	49

# EDİTÖRDEN



Prof. Dr. S. Fikret Tüzün  
Integral Medicine Group CEO

## KENDİNİ BİL

*Akıl duyguları uysallaştırır. Bunu başaramayınca akılsızlık oluşuyor. Duygular altbenlik, ego (benlik), süpereo (üst benlik) tarafından kontrol edilir. Fakat çoğunlukla bu başarılı olmaz. Düşünme de kendiliğinden saf değildir. Hata yapmaya yatkındır. Üstün zekalılar bile tekrar tekrar aynı düşünce hatalarına düşebilir. Beynimiz gerçekleri bulmaya değil üretmeye programlanmıştır. Sezgisel kararlar çok akılcı olmasa da bazı durumlarda daha iyidir. Çünkü birçok karar için bilgiden yoksun olabiliriz. Düşünürken kısa yollardan gitmek ve basit pratik (buluşsal yöntemler) hareket etmek zorundayız. Yaşamımızda sıklıkla sezgisel kararlar veririz ve seçimimizi sonradan gerçekleştiririz. Sezgisel düşünce hızlı, kendiliğinden ve az enerjilidir. Akılcı düşünce yavaş zor ve çok enerji gerektirir. Fakat sezgisel düşünme yeterli bilgi birikimimiz olmadığı durumlarda harekete geçer ve aklımız düzeltici girişimi yapamaz. O zaman ortaya düşünce hataları çıkar. Bu düşünce hatalarımıza rağmen gündelik hayat sorunsuz ve keyifli devam edebilir.*

*Düşünce hatalarından kaçınmak emek gerektirir. Önemli kararları alırken ve özel hayat için mümkün olduğu kadar emek sarf edip mantıklı ve akıllı kararlar vermeliyiz. Hayat yeterince güvenli şekilde ilerlediğimiz sürece yaşam kararlarımızın kusursuz olup olmadığıyla çok fazla ilgilenmez. Çoğu kez hayatta farkında olmadan yaptığımız seçimler, bize yeni bir yaşam alanı yaratır. İnsan her zaman önce kendi iç sesinin melodisini dinlemeli. Zamanın ne kadar kıymetli olduğunu bilerek yaşamalı.*



*Bilgi güç demektir "Kendini Bil" Bu nelerin sizi canlı tuttuğunu, nelerin size heyecan verdiğini ve hangi özelliklerinizin doğuştan olduğunu bilmeyi içerir. Güçlü yanlarınızı bilmek bir üstünlüktür. İyi bir mizah duygunuz, yaratıcılığınız ve insanlarla kolayca iletişim kurma yeteneğiniz varsa, hayatınızı güzelleştirmek için bu niteliklerinizi temel alabilirsiniz.*

Sokrates

# BAHAR ALERJİSİ



Prof.Dr. Serhat FINDIK

İlkbahar ile birlikte doğa kendini yenilemeye başlar. Ağaçlar, çimenler, çiçekler ve tohumlar artan miktarlardaki polenlerini havaya salar. Solunum ile birlikte vücuda giren ve/veya cilt ile direk temas eden polenler birtakım şikayetlere ve belirtilere yol açarlar ki netice itibarı ile meydana gelen bu klinik tabloya bahar alerjisi adı verilir.

## Bahar alerjisi en sık kimlerde görülür ?

Tüm yaş guruplarında görülmekte birlikte çocukluk çağında ve gençlerde daha yüksek oranda gözlenir. Yaş alma döneminin ileri evrelerinde, 60-65 yaş üstü, giderek azalır.

## Bahar alerjisinde hangi organ ve sistemler etkilenir ?

Bahar alerjisinde sıklıkla solunum sistemi, burun, gırtlak ve akciğerler, gözler ile deri etkilenir. Buna bağlı olarak ta bahar alerjisi değişik isimler alır. Burun için alerjik rinit veya saman nezlesi, akciğerler için alerjik astım, alerjik bronşit, gözler için alerjik konjunktivit ve deri için alerjik dermatit ve ürtiker, kurdeşen ve gırtlak için gırtlak ödemi, larinks ödemi gibi. Nadir olmakla birlikte şok ve ölüme kadar gidebilen ve bilinen en şiddetli alerjik reaksiyon olan gırtlak ödemi ve anafilaksiyi de akıldan çıkarmamak gerekir.

## Bahar alerjisinde hangi belirtiler görülür ?

Genel belirtiler ve etkilenen organa/sisteme özgü belirtiler oluşabilir. Genel belirtiler; kırgınlık, bitkinlik, halsizlik, çabuk yorulma, uykuya meyil ve hafif düzeyde ateştir.

## Organı özel belirtiler;

**Burun;** hapsinik, şeffaf veya yeşil renkte burun akıntısı, burun tıkanıklığı, koku almada azalma, burun etrafında kaşıntı, geniz akıntısı.

**Akciğerler;** nefes darlığı, öksürük, az miktarda yapışkan kıvamda şeffaf veya yeşil renkte balgam, hırıltılı/hışıltılı solunum, göğüste sıkışıklık/dolgunluk hissi ve göğüs ağrısı.

**Gözler;** her iki gözde yanma, batma, sulanma, kızamıklık ve ağrı.

**Deri;** hassasiyet, kızamık kaşıntılı döküntüler, kuruluk.

Ayrıca gırtlak ödeminde; ses kısıklığı, nefes alamama, nefes alındığında düdüklü/ışık sesi ve dudaklarda/dilde morarma görülür. Anafilakside ise bilinç kaybı, tansiyon düşüklüğü ve şok ön plandadır.

## Bahar alerjisi teşhisi nasıl konur ?

Genellikle klinik tablo teşhisin konulması için yeterlidir. Ama kesin teşhis için alerji testleri önerilir ki bu testler deri ve/veya kandan bakılır. Deri prik testleri en çok tercih edilen olup 15 dakika içinde olası/şüpheli alerjenin tespitini sağlar. Duyarlılığı %90'nın üzerindedir. Şayet son bir ay içinde alerji ilaçları kullanıldı ise veya halen kullanılıyor ise bu durum deri testi sonuçlarını menfi yönde etkileyeceğinden kandan alerji testleri uygulama yöntemine gidilir.

## Bahar alerjisinin tedavisi var mıdır ?

Elbette. Hap/tablet, krem/jel, burun spreyi, nefes spreyi ile damar ve/veya kas içine uygulama için ampül/flakon formlarında olmak üzere hemen tüm formlarda alerji ilaçları mevcuttur. Etkilenen organ/sisteme göre uygun form ve dozaj seçilir. Hastalığın şiddeti tedavi yerini, hastane veya ev, tedavi süresi ve şekli ile kullanılacak ilaçların dozajını birincil derecede belirler. Ayrıca immünoterapi, aşı tedavisi, de seçeneklerden biridir.

## Bahar alerjisi teşhisi konan hastalara tedavinin yanı sıra neler önerirsiniz ?

Polenler çok küçük ve hafif parçacıklar oldukları için rüzgar ile hemen hemen her yere taşınabilirler. Bu nedenle polenlerden tümü ile kaçınmak mümkün değildir. Bununla beraber uzun süreli yoğun polen maruziyetinden kaçınabilmek olasıdır. Bunun için bahar mevsiminde şunları öneriyoruz :

- 1- Özellikle rüzgarın kuvvetli estiği havalarda polenlerin ev içlerine girmelerini önlemek için pencereler sıkı sıkı kapatılmalıdır.
- 2- Çamaşırların kurutulması ev içinde yapılmalıdır. Zira, balkon ve/veya pencerelerde kurutulmaya bırakılan çamaşırlar üzerlerinde polenlerin tutulmasına yol açabilir.
- 3- Özellikle sabahları havadaki polen yoğunluğu en yüksek konsantrasyonlara ulaşır. Bu nedenle sabah saatlerinde ev dışı fiziksel aktivitelerden, yürüyüş, koşu, spor, piknik vb. sakınılmalıdır.
- 4- Eve girer girmez tüm elbiseler çamaşır makinasına atılıp yıkanmalıdır. Aynı şekilde ayakbıcalar kapı önünde çıkarılmalıdır.
- 5- Bahçe işleri ile uğraşılmalıdır. En iyisi bahçe işleri için yardımcı bir kişi tutulmalıdır. Aksi halde bahçe işleri sırasında kesinlikle yüz maskesi takılarak polenlerin vücuda girmesi önlenmelidir.



# SAĞLIKLI ve GENÇ KALMAK

Prof. Dr. Fikret Tüzün

Yeni bir şeyler öğrenmeye ve yaratıcılığımızı yaşamaya ilgi duyduğumuz sürece, zihnen genç kalırız. Yaşama sürecinde yaşam kalitesini belirgin şekilde düzeltmek, kısmen kendi elimizdedir. Buna ne kadar erken başlarsak, sonuçlarını da o kadar fazla görürüz. Yaşam bir yandan genetik olarak belirlenmişken, diğer yandan her bir hücrenin kısıtlı olan yaşam süresinden ve genetik şifremizde görülen sürekli değişikliklerden (mutasyonlar) etkilenir. Yaş aldıkça bu mutasyonların sayısı artar. Bu durum kalp veya beyin gibi yaşamsal önemi olan organların çok sayıda hücresini etkiler, metabolik aktivitede azalma, bağışıklık sisteminin performansında düşüş ve hastalıklara duyarlılıkta artış ortaya çıkar. Bugün hücreler için en büyük tehlikenin oksidatif stresten kaynaklandığı bilinmektedir. Bu da ilerleyen yaş ile birlikte artar. Organizmamız oksijeni enerji üretmek için kullanır. Bu sırada zararlı olan yan ürünler ortaya çıkar. Bunların en tehlikelileri serbest radikaller olup, organizmanın genetik şifresinde hasara yol açabilecek zincirleme reaksiyonlara (mutasyonlar) neden olabilirler. Fiziki ve ruhsal stresler, hastalıklar, yanlış sporları, mesleki ve özel stresler daha fazla oksijen gerektirirler. Bu nedenle serbest radikal oluşumu da artar. Sigara tüketimi, ozon veya yoğun güneş ışığı gibi etkiler de serbest radikal oluşumunu uyarırlar. Oksidatif stresi sınırlandırabilecek olanaklarımız da vardır. Bu durumu radikal yakalayıcı da denilen antioksidanlar ile savuşturabiliriz. Bu koruyucu maddelerden bazıları vücudumuzda üretilir. Bu maddelerin yapımı için kısmen mineraller ve çinko ve selenyum gibi oligoelementler gereklidir. Koruyucu sistemimiz ayrıca değişik vitaminler, aminoasitler ve diğer radikal yakalayıcılar gibi dış desteklere gereksinim duyar. Bu maddeleri yiyeceklerle alabiliriz. Az yenirse daha az serbest radikal oluşur ve bunların hücrelerimize vereceği zararlar da önlenir.

• Metabolizması yavaş olan kişiler daha geç yaşlanır. Yavaş olan metabolizmanıza rağmen eğer normal kilonuzu koruyabiliyorsanız, daha uzun ömürlü olursunuz. Bunun için posadan zengin ve kalorisi az besinleri tüketmek ve yeterli bedensel aktivite yapmak şarttır. Posadan zengin ve kalorisi az olan besinler ise meyve, sebze, baklagiller ve tam tahıllı ürünlerdir. Rafine tahıl ürünleri tüketenlerde, kalp hastalıklarından ölüm riski, en az %50 oranında artmaktadır. Demek ki çok fazla şeker ve beyaz un ürünlerinin tüketimi yalnızca şişmanlatmaz, erken ölüme de yol açar. Yiyeceklerden ne kadar fazla radikal yakalayıcı (antioksidan) alırsak, yaşlanma olayını o kadar kontrol altına alıp, tersine çevirebiliriz.

- Meyve, tahıl ve sebzelerin kabuk tabakaları
- Doğal tarım ürünleri
- Kırmızı, sarı ve turuncu renkli meyve ve sebzeler

- Yeşil sebzeler
- Soğanlı bitkiler bol miktarda antioksidan içerirler.

Ayrıca deride aktif D vitamini üretiminin olabilmesi için, güneş ışığı gerekir. Bunun için güneşli havada 30 dakika hareket etmek yeterlidir. Hareket etmek aynı zamanda kalsiyumun kemiklerden atılmasının da önüne geçer ve kemik kalitesinin yaşa bağlı olarak azalmasını durdurur. İskeletimiz her yıl kütlelerinin %1'ini kaybeder. Bu yüzden besinlerle optimal düzeyde kalsiyum alınması büyük önem taşır. Genç yaşlarda ne kadar çok kalsiyum depolanırsa, kemiklerin zayıf, kırılabilir olması o kadar gecikir. Kas kitlesi de yıllar geçtikçe azalır. Her on yılda bir 3 kg kas kitlesi yağ dokusuna dönüşebilir. Bunun için en iyi önlem düzenli hareket etmektir. Günlük almamız gereken gıdaları aşırıya kaçmadan ve yeterli miktarda tüketirsek, sağlıklı beslenmenin temel koşulunu yerine getirmiş oluruz. Besin maddesi gereksinimini, her bireyin yaşına, cinsiyetine, günlük aktivitesine, kalıtsal ve kişisel özelliklerine, yaşadığı çevreye ve iklim koşullarına bağlı olarak değiştir. Besin maddelerinin yetersiz ya da aşırı miktarda alındığı durumlarda, malnütrisyon adını verdiğimiz kötü beslenme ya da yetersiz ve dengesiz beslenme ile ilgili hastalıklar ortaya çıkar. Örneğin protein yetersizliği incebağırsaklarının emilim yüzeylerini yok ederek birçok besin maddesinin emilmeden vücuttan atılmasına yol açabilir. Sağlıklı yaşamın çok önemli bir ögesi olan 'Sağlıklı Beslenme' için; tüm gıda gruplarından ve her bir gruptaki gıdalardan yeterince ve sağlığınıza zarar vermeyecek şekilde tüketmeliyiz. Yaşama sürecinde artan oksidatif strese karşı koruyabilmek için belli besinlerde çok tüketmek gerekir. Ancak sadece yeterli beslenmek yetmez. Yeterli beslenirken dengeli beslenmeniz de gerekir. Vitamin, mineral, oligoelementlerden zengin, ama kaloriden fakir besinleri tercih etmeliyiz.

Favori yiyecekler: Balık, brokoli, ceviz, biber, domates, enginar, elma, fasulye, havuç, ıspanak, lahana, limon, sarımsak, soğan, patates, balık, kabak, yoğurt, zeytin.

Öneriler;

- Kendinizi günde 5 kez meyve ve sebzeli yemeklerle şımartın.
- Öncelikle çok miktarda B6, B12 ve folik asit vitamini içeren yiyecekler yiyin.
- Sık sık zencefil kullanınız.
- Tereyağını mutlaka yiyin fakat defalarca ısıtmayınız.
- Kahve içmeyi seviyorsanız her zaman filtre edilmişini tercih ediniz.
- Haftada iki kez balık yiyiniz.
- Aşırı yağlı, kolesterolü, tuzlu, şekerli yiyecekler ile kanser yapıcı maddeler içeren rafine gıdaları tüketmeyin.

# KALBİNİ KORU ÖMRÜNÜ UZAT

Prof. Dr. Bingür Sönmez

**Sigara kalp-damar yaşını 15, stres 5, obezite 30 yıl ilerletmektedir.**

Kalp sağlığını korumak isteyenler dikkat! Kötü beslenme ve sigara kalbi yoruyor. İnsanların iki türlü yaşı vardır; biri takvim, diğeri de damar yaşıdır. Yeni doğmuş bebeğin hem takvim hem de damar yaşı sıfırdır. Yanlış alışkanlıklar önce kardiyovasküler sistemi yaşlandırır. İnsanların 1 yaşından itibaren kalp-damar yaşı hızla büyümeye fiziksel yaşın önüne geçmeye başlar.

## Kalbinizi koruyacak öneriler;

1. Sigarayı Bırakın: Akciğerleri olumsuz etkileyerek koroner kalp hastalıklarını hızlandıran sigara, ciddi sorunlara yol açar. Özellikle menopoz dönemindeki kadınların ve diyabetik hastaların sigara içmesi kalp hastalıklarına davetiye çıkarır.
2. Harekete Geçin: Hareketsiz yaşam kalp sağlığını olumsuz etkiler. Ev-iş yeri mesafeniz yakınsa yürümeyi tercih edebilirsiniz. Haftada en az üç kez bir saat veya 45 dakika yürüyüş yapmanız idealdir.
3. Bel Ölçüsü Önemli: Yağların karın çevresinde toplanması, özellikle kalp-damar hastalığı riskini arttırmaktadır. Karın çevresi erkeklerde 102 cm, kadınlarda da 88 cm'den fazlaysa kilo verilmesi gereklidir. Öğün aralarında atıştırmalara ve hızlı yemek yemeye son verilmelidir. Kilo vermek; tansiyonu şekeri, kolesterolü ve erken ölüm riskini azaltır. İnışli çıkışlı kilo alıp vermeler kalp açısından tehlikelidir.
4. Doğru Beslenin: Sadece sebze ağırlıklı ya da protein ağırlıklı beslenmek doğru değildir. Çeşitliliği olan beslenme programı benimsenmelidir. Ortalama günlük 2500 kalori aşılmamalıdır.
5. Spora Dikkat: Kalbe iyi geliyor diyerek aşırı tempolu sporlar yapmak tehlikelidir. 30 yaş sonrası yoğun efor içeren spora başlanacaksa gizli kalp riskine karşı kapsamlı bir kontrolden geçmelidir. Yarışma içerikli sporlar yerine düzenli egzersiz, yürüyüş, yüzme gibi sporlar yapılması kalp hastalıkları ve kalp krizi riskine karşı koruyucudur.
6. Stresten Uzak Durun: Sürekli kendi içinizde bir gerilim halindeyseniz iç dünyanızla barışın.
7. İşinizde Mutlu Olun: Sevilen bir işi yapmak, iş yerinde huzurlu, mutlu olmak ruh-beden sağlığının bütünlüğü açısından önemlidir. Kontrolsüz hırs ve rekabet kalbe zarar verir.
8. Aşık Olun: Aşık olmak kalbe iyi gelen endorfin hormonu ve phenylethylamine yani çikolatada bulunan kimyasalın salgılanmasını sağlar. Her ikisi







# GENETİK EKSPRESYON

Dr. Mitchell Gayner

Doğarken genlerimizi seçme şansımız yok ama besinlerin gücünü kullanarak genetik yatkınlığımızı değiştirme; kanser, diyabet ve pek çok kronik hastalığı iyileştirme şansımız var.

Besinlerin hastalıkları iyileştirmek ve vücut direncini desteklemek için stratejik şekilde kullanılması olan nutrigenetik, sağlık için önemlidir. Genlerin çevresel faktörlere verdiği karşılık ve bu faktörlerin hastalık veya sağlık oluşturabilecek şekilde nasıl etkileştiğine odaklanan, genetik bilimin özel beslenme önerilerinin beraberinde stres kontrolü ve düzenli egzersizin de önemi vardır. Moleküler biyolojiye göre bireyde bulunan 20 bin gende hayatın sürdürülmesi için gerekli bütün bilgiler bulunuyor. Ancak bu genlerin hepsi her zaman aktif değil. Asıl soru bunların ne zaman aktif hale gelip bizi daha sağlıklı veya hasta yapacağıdır. Gen ekspresyonu olarak tanımlanan bu durum, içinde bulunduğumuz çevresel etkenler ve tükettiğimiz besinlerle doğru orantılı! Buradan anlayacağımız gibi, hastalık veya sağlık yalnızca genetik kaderimizin, yani anne ve babadan aldığımız iyi veya kötü genlerin sonucu değil. Besin tercihlerimizde daha dikkatli ve bilinçli seçimler yaparak genlerimizle reaksiyona girerek hastalıklara neden olan toksik etkileri azaltmanın yanı sıra genetik ekspresyonumuzu toksik maddelerden arındırıp nötralize edecek enzimleri aktif hale getirebiliriz. Böylelikle hücresel işleyişi canlandırıp bağışıklık sistemimizi güçlendirerek kanser dahil pek çok hastalıktan korunabilir ve mevcut

rahatsızlıkların gidişini olumlu hale çevirebiliriz. Gen ekspresyonunu hedef alan gıdalarla beslenmeye başladığımız zaman, işlenmiş karbonhidrat gibi yemeye karşı koyamadığımız ama sağlığınıza zararlı besinlere ilginizde azalıyor. Üç ana besin grubunu oluşturan karbonhidrat, yağ ve proteinden her birinin eşit miktarda tüketilmesi önemlidir. Çünkü birbirleriyle sinerji içindeki bu besin gruplarından birinin diğerine göre fazla tüketilmesi, bizi ötekinin yararlı etkilerinden alıkoyuyor. Fazlaca alınan karbonhidrat insülin direncine ve inflamasyona yol açıyor. Fazla tüketilen yağ kişiyi liften yoksun bırakıyor. Fazla tüketilen proteince muhtemelen doymuş yağ açısından ihtiyacın üzerinde oluyor. Eğer günlük 2000 kalorilik bir diyet uyguluyorsanız, bunun yaklaşık 700 kalorisinin yağdan oluşması gerekir; yağ gramında dokuz kalori barındırır bu da demek oluyor ki 65 gram civarı yağ tüketmeniz gerek. Mümkün olduğunca işlemden geçmemiş besinler tüketmeye gayret etmeliyiz. Örneğin buğdaydaki E vitamini magnezyumun yaklaşık yüzde 80'i işlendiğinde yok oluyor. Bu besinler insülinin düzenlenmesinde önemli role sahiptir. İşlenmiş ve kolay sindirilebilir karbonhidratlardan uzak durmak trigliserit seviyemizi düşürmeye de yardımcı olacaktır.



## Obezite ve Depresyon Tedavilerine Farklı Bir Yaklaşım

# Vagus Sinir Uyarımı

Yrd. Doç. Dr. Ali Veysel Özden

Obezite ve depresyon çağımızın en önemli rahatsızlıkları arasında sayılmaktadır. Hareketsiz bir yaşam tarzı ve rafine yiyeceklerle beslenme alışkanlığının artması obeziteyi tetiklemektedir. Günümüzde bedensel ve çevresel stres faktörlerinin etkisiyle hem obezite hem de depresyon sık ve beraber görülebilmektedir. Stres (bedende fiziksel ve psikososyal yük yaratan her şey) otonom sinir sisteminin sempatik dalını aktive ederek bedende "savaş veya kaç" yanıtına neden olmaktadır. Akut stres varlığında hayat kurtarıcı olan bu durum kronik stres durumunda psikososyal ve fiziksel rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir. İç ve dış ortamdaki değişikliklere adaptasyonu düzenleyen, iç organların düzenli çalışmasını gerçekleştiren bu sistemin diğer dalı parasempatik sinir sistemi ise bedende sakinleşme ve rahatlamayı sağlar, kısaca "dinlen ve sindir" yanıtına neden olur. Otonom sinir sisteminin merkezi beyinde hipotalamus adı verilen bölgedir. Hipotalamus, beyin duyu organları ile ilgili kısmının (limbik sistem) bir parçasıdır ve beyin bilişsel ve zihinsel fonksiyonlarla ilgili en önemli parçası (prefrontal korteks) ile bağlantılıdır. Zihinsel olarak stresle baş edilemeyen ve duygusal anlamda çöküş yaşanan durumlarda hipotalamus sempatik sinir sisteminin aktive eder ve otonom sinir sisteminde fonksiyonel bozukluk (disfonksiyon) gelişir. Bu durum parasempatik sistemi baskıladığı için sıklıkla tokluk hissi azalır, bedende sakinleşme ve rahatlama gerçekleşmez. Tokluk hissini oluşturmada midedeki parasempatik aktivitenin artmasının önemli bir yeri vardır. Midenin genişlemesi ve gerilmesi ile beraber buradaki vagus sinirinin (parasempatik sistemin bir bileşeni) aktivitesi artar ve bu uyarılar beyne ulaşarak tokluk hissini

oluşturur. Parasempatik aktivitenin baskılandığı kronik stres durumlarında fazla beslenme, obezite ve depresyon meydana gelir. Parasempatik sinir sisteminin bir parçası, 10. kafa siniri olan vagus, homeostazın düzenlenmesinde çok önemli bir role sahiptir. Vagus beyinden çıktıktan sonra kalp, akciğerler, mide, bağırsaklar, karaciğer gibi yapıları uyarır. Beyindeki ve bedendeki nöro-endokrin-immün bağlantıları sayesinde kardiyorespiratuar sistem, sindirim sistemi, enflamasyon, ruhsal durum ve ağrı üzerinde kontrolü vardır. 2015 yılında obezite tedavisinde vagus sinir uyarımı FDA tarafından kabul edilmiştir. Vagus sinirinin aynı zamanda kulakta da bir dalı olduğu için uyarım kulak üzerinden de yapılabilmektedir. Vagus sinir stimülasyonu bipolar bozukluk, Alzheimer hastalığı, insülin direnci, astım, fibromyalji, travmatik beyin yaralanması, inme, tremor ve hareket bozuklukları gibi hastalıklar için de araştırılmaya devam edilmektedir. Depresyon, inflamasyon, metabolik sendrom, obezite ve kalp hastalıkları arasındaki ilişkide vagus siniri önemli bir yerde durmaktadır. Kulak yoluyla vagusun elektriksel yolla uyarımı bedende aşırı aktif sempatik sinir sistemi aktivitesinin düzenlenmesine ve bu sayede stres kaynaklı rahatsızlıkların sağaltımına yol açmaktadır. Clancy ve arkadaşlarının 2014 yılındaki yaptıkları çalışmada elektrik akımı (TENS) kullanılarak kulak vagus siniri uyarılmış ve sempatik aktivitenin azaldığı saptanmıştır. Vagus sinirinin kulaktaki aferent dalının uyarımı otonom disfonksiyonun tedavisinde önemli bir yere sahip gözükmektedir. Bu yöntemin bütün dünyada yaygınlaşp tanınması ve mevcut tedaviler içerisinde önemli bir yer edinmesi yakın gelecekte mümkün olabilir.



# YABANCI EL SENDROMU

Yrd. Doç. Dr. Hande Başat

İnsan beyni her biri dört farklı lobdan oluşan iki yarı küreden oluşur. Bu bölümlerin hepsi konuşmayı, hareketi, duyguları ve diğer pek çok işlevi kontrol etmek üzere beraber çalışır ve sürekli iletişim halindedirler. Örneğin ön lob hareket ve konuşma gibi motor yeteneklere, planlama ve organizasyon yapma gibi bilişsel yetenekleri kontrol eder. Sağ eli ve sağ bacağı kontrol eden sol yarıküre aynı zamanda dil becerilerinden de sorumludur. Sol kolu ve bacağı kontrol eden sağ yarıküre ise aynı zamanda uzamsal farkındalık ve görüntüleri tanımakla görevlidir. Yabancı el sendromlu kişinin sorunlu elinde his kaybı olmuyor fakat kişi elini vücudunun bir parçası olarak algılamıyor ve o elin hiçbir hareketini kontrol edemiyor. Yani kontrolsüz el kimi zaman bir şeyi kavramaya, çalışıyor, giysileri çekiştiriyor, başka birinin yüzüne ulaşmaya ya da ona dokunmaya hatta sahibini boğmaya çalışıyor ve diğer elin işlevini engelliyor. Korpus kallosumun, ön lobun, yan ve art kafa loblarının bu hastalıkla ilgili olduğu düşünülüyor. Korpus kallosumda bir hasar söz konusu ise yabancı el sendromuna yol açabiliyor. Bu durumda, kişinin her zaman kullandığı el (yani baskın el, yazı yazılan el) kendi iradesi dışında çevresindeki nesnelere yakalamaya ve kavramaya çalışması çok sık görülüyor. Yan ve art kafa lobundaki hasarlar da elin kontrolsüz,

koordinasyonsuz hareket etmesine neden oluyor. Eğer sorunun kaynağı beyin tümörü ise kişinin yabancı elinin bu sefer giysilerini yırtma ve giysilerinin düğmelerini açma gibi daha kontrolsüz hareketler yaptığı görülüyor. Normal elin yaptığı bir hareketi yabancı el sendromlu elin kontrolsüz olarak yapması da yabancı el sendromu belirtilerindedir. Yabancı el sendromlu kişi normal eliyle tenceredeki yemeği karıştırmaya çalışırken problemlili elin tencerenin kapağını kapatmaya çalışması gibi. Korpus kallosum bölgesindeki sorun dışında ön beyin atardamarı orta hat tümörleri veya nörodejeneratif hastalıklar da yabancı el sendromunun yaygın nedenleri olarak biliniyor. Bu sendromun bilinen bir tedavisi yok. Şikayetlerini azaltmak için, hastalara elini yönetebilmesini, kontrol altında tutabilmesini sağlayacak rehabilitasyon egzersizleri yapması öneriliyor. Örneğin sorunlu el bir stres topu veya tenis topu ile meşgul edilmeli. Hastanın bulunduğu ortam dağınık olmamalı ve nesnelere sorunlu elin ulaşabileceği yakınlıkta olmamalıdır. Sorunlu el hastanın giysisinin cebinde olmalı eldiven giydirilmeli. İşlevsel görüntüleme çalışmaları bu konudaki bilginin artmasını sağlasada sendromun kesin nedenlerini tanımlamak ve işlevsel tedaviler geliştirebilmek için araştırmaların devam etmesi ve daha çok bilgiye ihtiyaç vardır.

# Eyvah! Akciğer Nodülü

Prof. Dr. Celal Karlıkaya

## Bir akciğer görüntülemesi yapıldı ve nodül çıktı. Şimdi ne olacak?

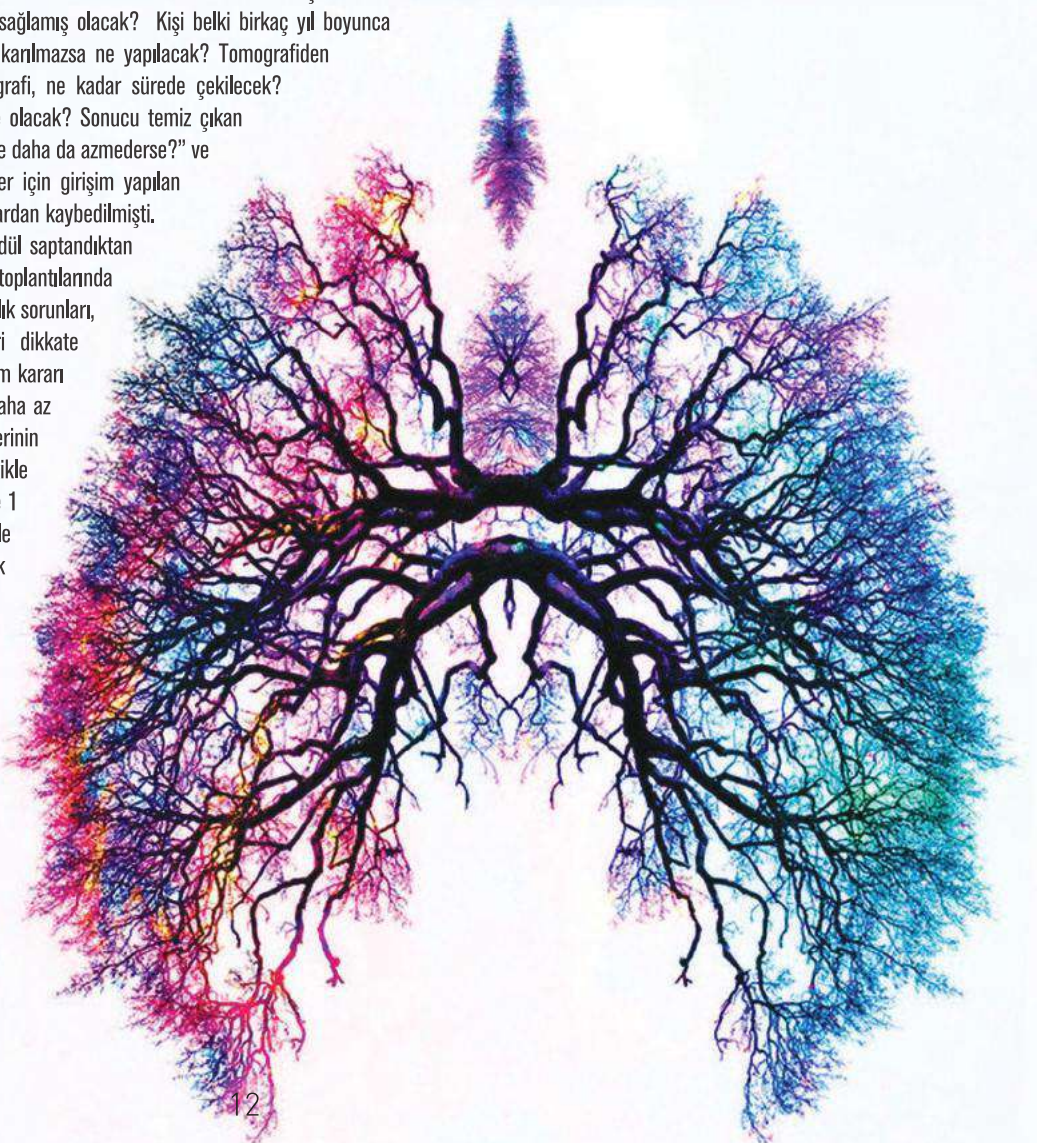
Direkt akciğer grafisi veya bilgisayarlı tomografi görüntülemelerinde saptanan 3 cm.den küçük doku birikimlerine akciğer nodülü deniyor. Nodül aslında küçük şişlik, tümör veya ur anlamlarına geliyor. Akciğerin birçok farklı noktasında, birçok farklı büyüklükte ve özellikte, bir veya daha fazla olabilen bu nodüller göğüs hastalıkları branşının hem hasta hem doktor açısından en ikilemli konularından birisi olmaya devam ediyor. Belki akciğer filminin kullanıma girmesi ile başlayan bir ikilem bu: acaba kanser mi? çıkarmalı mı, dokunmamalı mı?

Akciğer kanseri her yıl dünyada ~1,6 milyon, ülkemizde ~35.000 insanı öldüren, en vahşi kanserlerden birisi. Tıp bilimi ~50 yıldır bu kansere erken tanı koymaya çalışıyor. Akciğer grafisi ile taramalar, balgam araştırmaları vs. vs. Ancak ilk kez 2011 yılında açıklanan bir çalışma akciğer kanserinden ölümlerin beşte birinin önlenilebileceğini bildirdi. NLST (National Lung Screening Trial) çalışması olarak bilinen bu çalışma ABD Tıp tarihinin tek bir kanser için yapılan en büyük (53.454 katılımcı) ve en pahalı (\$200 milyon) tarama çalışması olarak bilinmektedir. Bu çalışmaya göre 1 akciğer kanseri ölümünü önlemek için 320 kişinin izlenmesi, tetkik ve tedavi edilmesi gerekiyor. Karmaşık ve tartışmalı sonuçlar nedeniyle henüz dünyada toplumsal düzeyde akciğer kanseri taraması yaygınlaşmıyor.

Nodüller ister herhangi bir tıbbi gereklilik nedeniyle veya isterse de herhangi bir rahatsızlığı olmayan bireyde tarama ~ erken tanı amacıyla yapılan görüntüleme sonucu saptanmış olsun, problem bitmiyor hatta yeni başlıyor. Çünkü daha tanı bilinmiyor. Ve bunların büyük çoğunluğu iyi huylu, yani bir şey yapmaya gerek yok. Örneğin NLST çalışmasında saptanan akciğer nodüllerinin %96'sı kanser değil. Üstelik kanser bile olsa bütün nodüller hastalığa veya ölüme yol açmayabiliyor. Örneğin hasta çok ileri yaşta olduğunda klinik şikayete veya kanser nedeniyle erken ölüme neden olmamış oluyor.

“Şimdi ne olacak? Nodülün kanser olma olasılığı ne kadar? Tanı nasıl konacak? Nodülü çıkarmanın riskleri ne kadar? Kanser bile çıkarmak ne kadar yarar sağlamış olacak? Kişi belki birkaç yıl boyunca kanser korkusu yaşayacak, buna ne demeli? Çıkarılmazsa ne yapılacak? Tomografiden alınan radyasyonun riski ne kadar? Kaç tomografi, ne kadar sürede çekilecek? Nodüle rağmen sigara içmeye devam ederse ne olacak? Sonucu temiz çıkan hasta ‘oh kanser değilmişim’ deyip sigara içmeye daha da azmederse?” ve birçok başka sorular... NSLT çalışmasında kanser için girişim yapılan hastalardan 16'sı girişimlere bağlı komplikasyonlardan kaybedilmişti. Bu hastaların 6'sı ise kanser bile değildi. Bir nodül saptandıktan sonraki ilk karar aslında multidisipliner vaka toplantılarında verilmeli. Burada kişiyi yaşı, maruziyetleri, ek sağlık sorunları, nodülü özellikleri, yerleşimi, girişimleri riskleri dikkate alınarak ya radyolojik izlem yada daha ağır girişim kararı veriliyor. Radyolojik izlemde ise iyi haber artık daha az tomografi ile izlemin yeterli olabileceği görüşlerinin ağırlık kazanması. Çünkü tek bir tomografik tetkikle bile alınan radyasyonun sonraki 10 yılda 2000'de 1 oranında kansere yol açma riski var. Özellikle 6mm'den küçük nodüllerin rutin olarak taranmaması öneriliyor artık. 6 - 8 mm arasında olanların ise 6 - 12 ay aralıklarla, 2 yılda toplam 3 kez görüntülenmesinin yeterli olabileceği değerlendiriliyor. Tabii ki esas risk azaltma girişimi sigarayı bırakma ve toplumsal düzeyde sigaraya karşı alınacak önlemler. Uzun süre sigara kullanan bireylerin bile bıraktıktan sonra kanser riskleri gitgide azalıyor. Öyle ki bıraktıktan 15 yıl sonra risk 100 kat azalmış oluyor.

**0 halde “Yaşasın tütünsüz,  
dumansız, temiz hava sahası!”**





## Yaş Alma Sürecinde Cinsel Yaşam

Doç. Dr. Fatih Kurtuluş

Yaş alma süreci, korktuğumuz ve bundan dolayı görmezden geldiğimiz, ama kaçamayacağımız fiziksel ve ruhsal değişimlerin görüldüğü bir dönemdir.

Bu süreçte, genetik faktörlere, beslenme şekli ve hayat tarzına bağlı olarak cinsel fonksiyonlarda da bozulma olmaktadır. Eşini kaybetmiş bir insanın yalnızlık sorunu, çocuklarıyla beraber yaşamanın yarattığı kısıtlı özel yaşam ve hatta cinselliği kötü birşeymiş gibi gösteren toplum baskısı yaş alma sürecindeki erkekleri cinsellikten uzaklaştırmaktadır. Bunun üzerinde birde cinsel fonksiyon bozuklukları eklendi mi cinselliğe sırt çevrilebilmektedir. Oysa modern araştırmalar bu sanıların yanlış olduğunu ve insanların cinsel faaliyetlerini pekala son dönemlere kadar sürdürebildiklerini göstermektedir.

Yaş alma sürecindeki erkeklerde;

- Erotik uyarılarla sertleşme yanıtı ve sabah sertliği yaşla belirgin şekilde azalır.
- Penisin sertliği ve büyüklüğü yaşamın daha erken dönemlerine oranla daha azdır.
- Boşalma olması için daha fazla uyarılma gerekebilir. Boşalma daha az güçlüdür ve meni miktarı azalmıştır.
- Boşalmayı takiben sertlik kaybı daha çabuk olur. Tekrar sertleşme olana kadar geçen süre uzamaya başlar. Saatlerce, günlerce hatta haftalarca sürebilir.

Normal yaş alma süreci ile ilgili bu değişikliklere çiftlerin uyum göstermeleri cinsel ilişkilerinin sürmesi açısından önemlidir. Bu çiftlerin gözünde seks daha az üstün körü yapılan birşey olmaktan çıkar ve çiftler cinsel fonksiyon

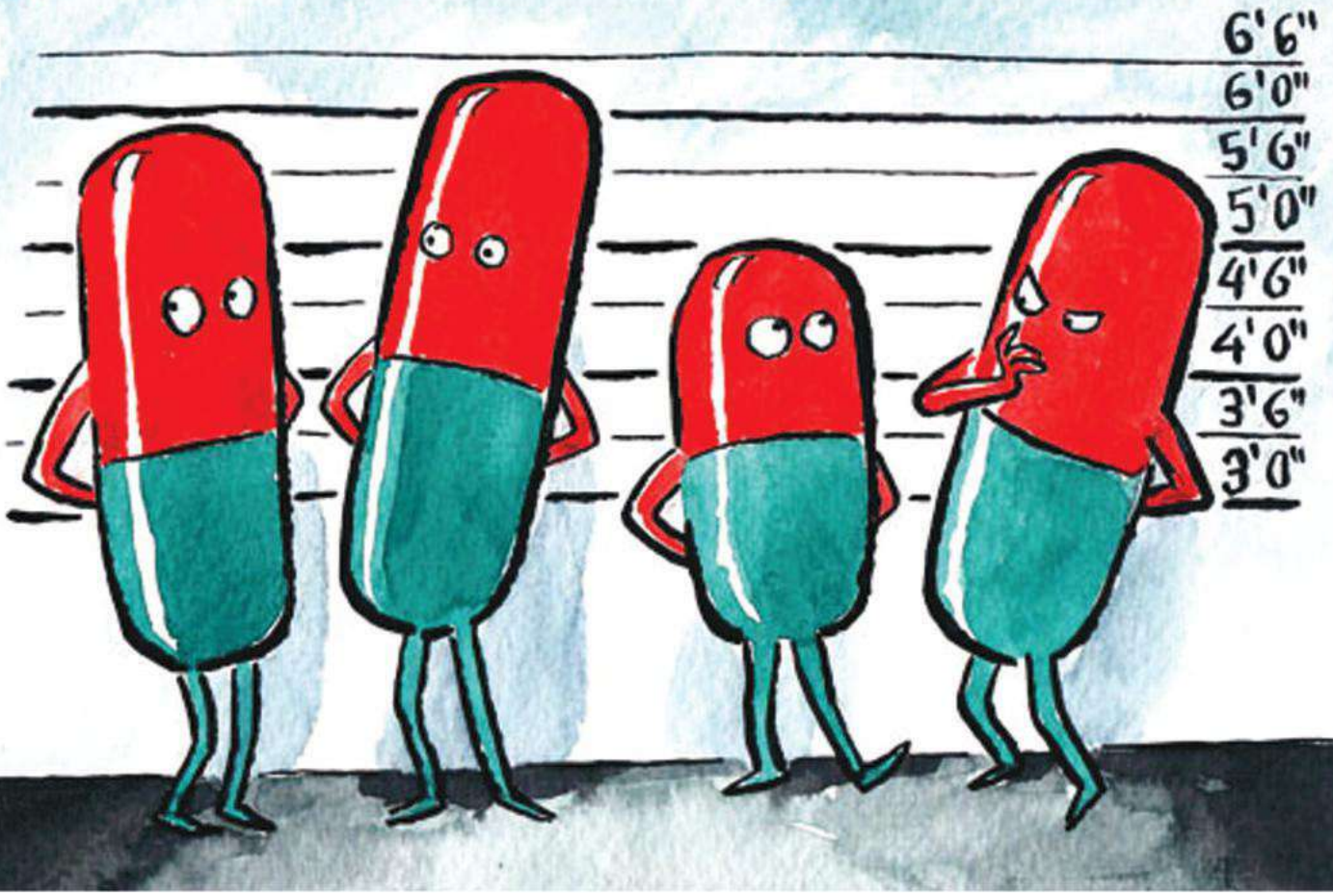
bozukluğunu daha az hissederler. Cinselliği sadece cinsel birleşme olarak görmez, öpüşmenin ve dokunmanın zevkine varıp cinsel doyuma ulaşabilirler. Ön sevişmelerde kadınlar daha aktif rol alırlar. Yaşlı erkekler sertleşme sorunlarıyla ilgili tıbbi yardım almaktan çekinmemelidirler. Tıbbi değerlendirmede yaşlanma sürecindeki erkeklerin fiziksel hastalıkları, kullandığı ilaçlar ayrıntılı bir şekilde gözden geçirilmelidir. Artrit, kronik ağrı, diyabet, kalp hastalıkları, idrar kaçırma gibi rahatsızlıklar cinsel fonksiyon bozukluklarına sebep olabilir. Kullanılan bazı ilaçlar ereksiyon bozukluğuna sebep olabilir. Ereksiyon problemi, gerekli muayene ve tetkikler sonucu etkili tedavi yöntemleri ile sorun haline gelmekten çıkmaktadır. Testosteron cinsel fonksiyon üzerinde kritik bir rol oynar. Testosteron düzeyi yaşla beraber azalma eğilimindedir. Bu azalma hem enerjiliği hem de cinsel arzuyu olumsuz etkilemektedir. Erkeklik hormonundaki ilerleyici düşüklük ile karakterize daha önceleri andropoz olarak isimlendirilen durumlar günümüzde; yaşlanmakta olan erkeklerde androjen eksikliği ADAM (Androjen Deficiency of the Aging Male) veya yaşlanmakta olan erkeklerde ilerleyici androjen eksikliği PADAM (Progressive Androjen Deficiency of the Aging Male) ya da büyüme hormonu gibi diğer hormonlardaki azalmayı da göz önüne alarak PEDAM (Partial Endocrine Deficiency) olarak ifade edilmektedir. Bu hastalarda uygun tedavi ile yüz güldürücü sonuçlar alınabilmektedir. Yaş alma sürecindeki hastaların tedaviyi doğru algıladığı ve uyguladığı mutlaka kontrol edilmelidir.



Dr. Dawid Tolin

İstifleme bağımlılığı (Dispozofobi) akıl sağlığı literatüründe 1990'lı yıllara kadar belirtilmiş. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) olarak görülen istifleme bağımlılığı, yapılan yeni çalışmalar sayesinde artık bir hastalık olarak ele alınıyor. Öncelikle "toplayıcı" ya da "koleksiyoncu" olduklarını belirten istifçiler, istiflemeyi bir bağımlılık olarak görmüyor ve "rahatsız edici" ya da "yanlış" olarak değerlendirmiyorlar. İstifçilerin çoğunluğunun tıpkı diğer insanlar gibi sosyal ilişkileri, aile yaşamları ve düzenli işleri var. Ancak ev halkı ve arkadaşları ile olan ilişkileri biraz karışık. İstiflenen malzeme çeşitliliğinin bir sınırı yok. Bir istifçi için her şey toplanmaya değer olabiliyor. Ancak neler topladıkları istifçilerin yaratıcılığına ve neye ilgi duyduklarına bağlı. Dr. David Tolin ve ekibi, istifleme bağımlılığının altında yatan sinirsel bağlantıları ortaya çıkarmak için bir çalışma gerçekleştirdiler. Bu araştırmada katılımcıların karar verme anında ne hissettiği ve nasıl bir duyu yoğunluğu yaşadıkları gözlemlenmiş. Karar verme sürelerinin diğerlerine göre daha uzun olduğu ve o sırada çok daha fazla endişe ve üzüntü duydukları ortaya çıkmış. Beynin anıların saklanması ve geri çağırılmasında etkin olan hipokampus adlı bölgesi, o nesneyle ilgili anıları çağırılmaya başlıyor. İstifçiler için karar alma aşaması bu yüzden çok bunalıcı ve kaçınmak istedikleri bir an haline geliyor. İstifleme bağımlılığı olmayan insanlar bir nesne üzerinde bu kadar çok

düşünmedikleri için karar vermeleri çok daha kolay oluyor. Küçük bir şeyi dahi gözden çıkarmak istifçilerde derin bir üzüntü yaratabiliyor. İleride ihtiyaç duyabilecekleri bir şeyi çöpe atmanın vereceği huzursuzluğu çok iyi bildiklerinden biriktirmeye devam ediyorlar ve evlerindeki eşya yığınları çığ gibi büyüyor. İstifleme bağımlılığı yıllar boyunca OKB başlığı altında incelendiğinden, bir süre OKB için kullanılan klinik tedavi yöntemlerine başvurulmuş fakat hastalarda kayda değer iyileşme sağlanamamış. Ancak son zamanlarda OKB ve istifleme bağımlılığının farklı hastalıklar olarak ele alınması, istifleme bağımlılığının tedavisinde özgün yöntemler uygulanmasının yolunu açmış. Bilişsel davranışçı terapi de bunlardan biri. Bu hastalıkla baş etmenin bir diğer yolu da hastaların, bir şeyi elde etme isteğine karşı durma konusunda dirençlerinin artmasını sağlamak. Bunun için hastalar bir süre için sıkça gittikleri dükkanlara uğramamayı da öğreniyorlar. İstifçilerin bu tedavi sürecini hızlı değil adım adım yaşamaları gereklidir. Çünkü sahip oldukları her şeyi aniden kaybetmenin istifçileri ağır bir depresyona sokabileceğini ve kaybettiklerinin yerine koymak için çok daha fazla eşya almaya yönelebilirler. Yıllardır biriktirilen bir yığın eşyanın içinden hangilerinin kalacağına, hangilerinin gideceğine karar vermek ise belki de bu hastalıkla yüzleşilen ilk adımdır.



# SAHTE İLAÇLARA DİKKAT..!

Dr. Seyfullah Dağistanlı

2007 yılında Büyük Britanya'da üç farklı ilacın 72 bin adet sahtesi piyasaya sürüldü. Bunlar prostat kanseri, kalp krizi ve psikoz ilaçlarıydı. İlaç üretiminin küreselleşmesi bu salgının yaygınlaşması kolaylaştırdı. İlaç sahteciliğinin boyutları tam olarak bilinmiyor ama yapılan çalışmalar durumun ürkütücü yüzünü günışığına çıkarıyor. Dünya Sağlık Örgütü' nün tahminine göre Güney Afrika'da Latin Amerika'da ve Güneydoğu Asya'da piyasadaki ilaçların yüzde 30'u orijinal değil, nedeni ise üretim standartlarına uyulmadığı için kalitenin düşük olması. Dünya Sağlık Örgütüne üye 193 ülkeden yüzde 30'un da ilaçlar konusunda etkili denetimleri uygulanabilecek makamlar mevcut değil. İlaçların üretimi ve kalite kontrolü konusunda denetimler hiç yapılmıyor. Avrupa Güvenli İlaç Erişim İttifakı (EAASM) ereksiyon haplarından kalp ve dolaşım sistemine hatta Alzheimer ilaçlarına kadar reçetelendirilmesi gereken 18 ilaca el koyarak analiz etmiş. Sonuçta yüzde 62' sinin sahte olduğu anlaşılmış. Cinsel gücü artırıcı ürünlerin çoğunda çok az etken madde bulunuyor. Bazılarında ise etken madde hayati tehlike yaratacak kadar yüksek miktarlarda. Zayıflama ilaçlarının büyük bir kısmında da kalp ve dolaşım sisteminde komplikasyonlara neden olduğu için tüm dünyada piyasadan toplatılmış olan bir etken madde bulunmuştur. Tüm uyarılara rağmen internet eczanelerinin tıklayanların sayısı giderek artıyor. ABD'de

2011 yılında gümrük yetkileri 16,8 milyon dolar değerinde ilaca el koymuş, bu rakam 2010 yılındakinin üç katı. Bugünse şifalı maddelerin büyük bir kısmının dünyaya satıldığı asıl merkez Asya ülkeleri ilaçlar için etken maddelerin yüzde 80'inden fazlasını özellikle Hindistan ve Çin'de üretiyor. Bunun asıl nedeni ise ucuz olmaları. Küreselleşmeyle birlikte sahtecilik ve ilaçlarda kalitesizlik gibi riskler çoğaldı. İlaç hukukuna göre AB dışındaki işletmelerin de düzenli olarak denetlenmesi, denetçilerin makineleri, depoları, laboratuvarları ve üretim süreçlerine ilişkin dokümantasyonları kontrol etmesi gerekiyor. Avrupa İlaç Kalite ve Sağlık Hizmetleri Direktörlüğü'ne bağlı müfettişler, her yıl ancak 30 işletmeyi mercak altına alabiliyorlar. Avrupa İlaç Kalite ve Sağlık Hizmetleri Direktörlüğü 2011 yılında üretim standartlarına ilişkin verilerde eksiklikler saptandığı, ayrıca sahtecilik yapıldığı için 18 sertifikayı geçici olarak durdurup 14 tanesini de tamamen iptal etmiştir. Ülkemizde az da olsa sahte ilaç, alıcı ile buluşuyor. Bu suç örgütleri dünyada diğer örneklerde olduğu gibi daha çok internet üzerinden pazar bulmaya çalışıyor. Piyasada talep gören ilaçlar, insanların zaaflarını kullanarak pazarlanan zayıflama veya cinsel gücü arttıran ilaçlardır. İnternette pazarlandığında gerçeklerinden daha ucuz oldukları için talep görüyor.



# İNSÜLİN YÜKÜ VE SAĞLIKLI YAŞALMAK

Kanınızda insülin seviyesi arttıkça tansiyonunuzun yükselmesi, bağışıklığınızın zayıflaması, vücudunuzun daha fazla iltihap ve kanser hücresi üretmesi, ileri yaşlarınızın demans ya da Alzheimer hastalığı ile geçmesi de ihtimal dahilindedir. Az insülin seviyesi daha uzun, daha yüksek insülin seviyesi ise daha kısa bir ömür anlamına gelebilmektedir.

Durum ne zaman acil?

- Sık acıyorsanız
- Tatlı yeme krizleri başlamışsa
- Yemekler sonrasında uyukluyorsanız.
- Çok hızlı yeterince çiğnemenin yiyorsanız
- Gece terlemeleri sıklaşmışsa
- Bel çevresi kadınlarda 88 cm, erkeklerde 100 cm'in üzerinde ise
- HDL kolesterol 35'ten küçükse
- Trigliserid 200'den büyükse
- Ürik asit 6'dan büyükse
- HbA 1c 5,7'den büyükse
- İnsülinin fazlası ne yapar?
- Kolay kilo aldırır, zor kilo veririr.
- Verilen kiloları hızla geri aldırır.
- Trigliseridlerinizi çoğaltıp iyi kolesterolünüzü azaltır.

- Şeker hastalığına, yağlı karaciğer ve guta giden yolculuğu başlar.
- Hipertansiyon riski
- İltihabi süreçleri başlatır.
- Kanser oluşumunu kolaylaştırır.

Yaşam Tarzımız Nasıl Olmalı?

- Sağlıklı olmak için sağlıklı beslenme planı oluşturmak, daha çok insülin tüketen "akılcı bir kas aktivitesi (egzersiz) planı yapmak ve yaşam tarzımızı buna göre yeniden planlamak zorundayız.
- Daha az unlu nişastalı besin, daha az şeker ve tatlı, daha az meşrubat, şekerli içecek, fast food tüketimi alınacak ilk önlemler olmalı,
- Akşam yemeklerini hafifletip kahvaltılar güçlendirilmeli.
- Bitkisel gıdaları ön planda olmalı
- Lokmaları azaltıp adımları çoğaltmak yaşam tarzına dönüşmeli
- İnsülin seviyenizi acilen öğrenmelisiniz.





# AĞRI KESİCİLER AĞRIYA NEDEN OLUYOR!

Dr. Yavuz Köselören

Hasta ne kadar çok ağrı kesici ilaç alırsa ihtiyacı da aynı oranda artıyor. Baş ağrısına karşı sürekli, gelişigüzel ilaç kullananlarda baş ağrısını hiçbir ağrı kesici dindiremez hale geliyor. Bu ağrılar ağrı kesiciler tamamen kesilerek tedavi edilebilir.

Ağrı kesicinin kötü kullanımının yol açtığı analjezik baş ağrıları vardır. Uzun yıllar ağrı ilaçları aldığımızda reçetörler de yoruluyor. Bu durumda hasta ne kadar çok ilaç alırsa ihtiyacı da aynı oranda artıyor. Baş ağrısına karşı sürekli,

gelişigüzel ilaç kullananlarda baş ağrısını hiçbir ağrı kesici dindiremez hale geliyor. Bu ağrıların ağrı kesicileri tamamen kesilerek tedavi edilebilir. Migren diğer hastalıklardan farklı olarak ilaca bağımlılık geliştirmenize neden oluyor. Türkiye'de 4 kişiden birinde migren görülüyor. Bu kişiler ayda 15 gün ve daha fazla süreyle ilaç kullanıyorlar. Migren ilaca bağımlılık geliştiriyor. Migren hastalarının ayda 5 kereden fazla ilaç kullanması atakların sıklaşmasına, 10 kereden fazla ilaç kullanması hastalığın kronikleşmesine yol açıyor. Ne kadar sık ilaç alırsanız etkisinin o kadar azaldığını bilmelisiniz. Kadınların baş ağrısı ve kronik ağrı sendromu veya kronik yorgunluk sendromu olarak tarif edilen fibromiyajı, çok yaygın. Bunun en önemli nedeni ise tedavi olmak yerine ilaçlara sığınmak. Hastaların yüzde 65'i tedavi olabileceken yalnızca yüzde 5'i tedavi yolunu seçiyor. Alerji riski en yüksek ilaç grubu parasetamollerdir. Birçok kişinin böbrek yetmezliği hastalığını yoğun ağrı kesici kullanımına bağlıdır. Sadece ağrı kesici diye aldığımız bu ilaçlar kan hücrelerini azaltarak ilik ve kan kanserine yol açabiliyor. Dirsek ağrısından bel ağrısına kadar plasebo etkili ilaçların gücü tartışılmaz. Amerikalı ve Hollandalı bir grup akademisyenin Cochrane Library'de yayımlanan "Kronik bel ağrısı için non-steroid anti-inflamatuvar ilaçlar" adlı çalışması, ağrı kesicilerin kronik bel ağrısı vakalarında ağrıyı plaseboya kıyasla yüzde 7 gibi küçük bir farkla azalttığını gösteriyor.

# AĞLAMAK GÜZELDİR VE DETOKSTUR

Sevinç gözyaşları, insanların mutluluk kaynaklı yoğun duygu bombardımanı altında kaldığı anlarda akıtılır. Böyle anlarda insanın yaşadığı mutluluk öylesine yoğundur ki, tıpkı travma halinde olduğu gibi duygularıyla başa çıkabilecek hale gelmesi için ağlar.

Gözyaşı dökmek pek çok insan için iyileştirici özelliğe sahip. "İnsanlar stres altında olduğunda veya psişik travma geçirmenin eşğine geldiklerinde genellikle duygularından soyutlanırlar. O gibi anlarda tek derterleri vardır, o da ayakta durabilmek ve bu travmatik durumu atlatabilmektir. Böyle durumlarda insanların ağlaması önemlidir. Böylece vücutlarına sıkışıp kalmış o duyguyu ağlayarak boşaltırlar ve sakinleşirler. Elbette bütün gözyaşları travmatik durumlar nedeniyle dökülmez. Sevinç gözyaşları, insanların mutluluk kaynaklı yoğun duygu bombardımanı altında kaldığı anlarda akıtılır. Böyle anlarda insanın yaşadığı mutluluk öylesine yoğundur ki, tıpkı travma halinde olduğu gibi duygularıyla başa çıkabilecek hale gelmesi için ağlar. Bu, insan psikolojisinde var olan bir tür mekanizmadır. Daha açık bir dille ifade edersek kederin de mutluluğun da yoğunluğu nedeniyle ağlarız ve normale döneriz. Ancak sevinç gözyaşlarının aslında bastırılmış mutsuzluk, üzüntü, çaresizlik nedeniyle dökülür ve bu noktada travmatik nedenlerle aynıdır.

Nasıl ağladığımıza gelince... Önce bir şeylerin duygularımızı tetiklemesi gerekiyor. Hormon üretiminden sorumlu olan endokrin sistem, o anda göz çevremize doğru hormon salmaya başlıyor ve gözlerimiz yaşla doluyor. Aynı anda beynimiz, hemen hepimizin en gözde stres hormonu olan kortizolü vücudumuza yaymaya başlıyor. Nefes alıp vermemiz yavaşlıyor. Boynumuzda ve boğazımızda basınç yükseliyor. Basıncı düşürmek için de ağlamamız gerekiyor. Ağlamaya başladığımız anda vücudumuz tüm toksinlerden kurtuluyor; acılarımız azalıyor ve duygularımız eski haline dönüyor. Bu aynı zamanda bir tür detoks yaşadığımız anlamına da geliyor çünkü üzerimizdeki stresi bir anda ortadan kaldırıyor.



# GÜNEŞ D VİTAMİNİ VE KORUNMA

Güneşten cildimizde artan benler,çiller, lekeler ve en önemlisi kanser riski sebebiyle kaçır olduk. Fakat çoğumuzun D vitamini seviyeleri düşük. Vitamin D'nin en önemli kaynağı güneşten gelen UVB ışığıyla bu ışığın derimizde sentezlenmesidir. Öncelikle doğrudan güneş ışığı ve çıplak deri temas etmelidir. Ayrıca koruyucu kremler altı (6 )faktörden itibaren yine D vitamini oluşumunu engeller. Yağlı balıklar, balık karaciğer yağı ve yumurta gibi çok az sayıda gıda doğal olarak vitamin D içermektedir. Güneşin etkisiyle cildin üst tabakalarında üretilen D vitamini öncüsü madde D3, kolekalsiferol üretimini takiben derideki yağ bezlerinin salgıları ile cildin üzerine doğru çıkıyor ve sonra 48 saatlik bir süre boyunca ciltten geri emilerek kana geçiyor. D vitamini öncü maddesini,güneşlenmeyi takiben sıcak suyla, şampuan ya da duş jelleriyle cildinizi ovalayarak yıkayacak olursanız deri yağları hızla yok olacağından, ürettiğiniz D vitamini de duş sularıyla kayıp gidecek. Bu arada güneş koruyucusuz güneşlenme süresi, tenimiz en geniş yüzeyde güneşle temas halindeyken, açık tenliler için 10-15 dakika; koyu tenliler için 20-25 dakikayı geçmemelidir.

## Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için ne yapmalı?

- Güneşin zararlı etkilerinden kaçınmak için güneşe az çıkmak, çıkılacaksa özellikle 11.00-16.00 saatleri arası güneşlenmemek
- UV filtresi olan güneş gözlüğü kullanmak, kızaracak, soyulacak, özellikle yanık oluşturacak seviyede güneşlenmekten kaçınmak.
- Güneş koruyucusu kullanın.(Yüksek faktörlü olmasın)

## Güneş koruyucunuz nasıl olmalı?

- SPF/Koruma Faktörü 30 faktör olmalı
- Waterproof olmalı
- Güneşe çıkmadan yarım saat önce sürülmeli ve her iki saatte bir yenilenmeli.

# KARINDAN GELEN SİNYALLER

Ani ve keskin ağrılar apandisit, jinekolojik veya kalın bağırsakla ilgili sorunlara işaret ediyor olabilir. Genç kişilerde karnın alt kısımlarında meydana gelen kasılmalar genellikle Huzursuz Bağırsak Sendromu'na bağlıdır. Daha şiddetli ağrıların sebebi ise fazla besin tüketmek veya alkol tüketiminden kaynaklanan reflü veya dispepsi olabilir. Adet döneminizde yoğun kramplar ve ağrılar, pelvik alanda ağrıya sebep olan endometriyozdan kaynaklanıyor olabilir.

Şişkinlik; Gıda intoleransı ve besin alerjisinde çok görülür görülür bu nedenle rahatsızlık veren yiyecekleri kesmeye çalışın. Genellikle süt ürünleri buğday tetikleyici faktör olsa da yeşil sebzeler, şekerli içecekler, fasulye ve baklagiller de şişkinlik yaratabilir. Şişkinliğiniz çok uzun sürer ise bu yumurtalık kanseri belirtisi olabilir.

İğinci Sesler; Besinleri doğru şekilde sindirememekten kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca bu durum da stres etkisindeyken sık rastlanan bir durumdur.

Kabızlık; Kabızlığın başlıca sebeplerinden biri dehidrasyondur. Sebze ve meyve çeşitlerini yeterince tükettiğinizden ve günde üç fincandan fazla çay, kahve içmediğinizden emin olun. Eğer dışkıınız küçük parçalar halindeyse, tuvaletinizi yapmakta güçlük çekiyorsanız sindirilmesi lifli besin tüketiminizi artırın.

İshal; Huzursuz Bağırsak Sendromu gıda zehirlenmesi ve kısa süreli de olsa stres, ishalin başlıca nedenlerinden biridir. Dışkıınızda kan veya mukus fark ederseniz acilen doktorunuza danışın. İshal, çoğunlukla besin zehirlenmesinden kaynaklanır. Uzun süren ishaller vücudunuzun sindirim problemi yaşadığını gösterir, sorununuz birkaç günden fazla sürüyorsa doktorunuza başvurun.





# CİNSELLİK ÖMRÜ UZATIYOR

Uzun yaşamak için büyüme hormonuna ihtiyacımız var. Bunun için kaliteli uyku lazım. İnsanların yüzde 75'i gerektiği kadar, yani günde yedi saat, uyumuyorlar. Kalitesiz uyku cinselliği kötü etkilemesinin yanı sıra, yüksek tansiyon, grip, kanser, şişmanlık riski oluşturuyor. Dünyada ortalama yaşam süresi uzuyor. Sardunya Adası, Japonya, Okinawa Adası, Kosta Rika da insanlar daha da uzun yaşıyor. Ayrıca tedaviler ilerledi. Kalpten ölümleri azaltmaya başladı. Kanserde de inanılmaz gelişmeler oldu. İleri yaşlarda en büyük meselelerden biri Alzheimer. Bir insan koku hissini kaybetmeye başladığı zaman Alzheimer ve benzeri hastalıkların oluşma tehlikesi var demek.

İnsanoğlu doyumsuz... Sadece uzun yaşasın istemiyorlar. Gençliklerindeki keyifler de sürsün istiyorlar. Aslında genç demek, eşittir seks yapmak mümkün demek. Harvard Üniversitesi'ndeki yeni bir araştırmada spor yapan insanların seks hayatları çok iyi çıkmış. Aslında seks de sporun bir şekli. Ayrıca seks yapmayan insanların ömürleri biraz daha kısa. Ortalama haftada bir, iki olursa ise ömür üç yıl uzuyor. Kadınlarda seks miktarı değil kalitesi daha mühim. Seks sağlıklı bir şey. Hissi güzel ama asıl önemlisi insan insana ilişki var demek. Olgunluk yaşlarında bütün vücudun çalışması gerekiyor. Bunun içinde seks var, yürümek var, yüzmek var ve beyin egzersizleri var.

# KALP KRİZİNDE DOĞRU ADIMLAR

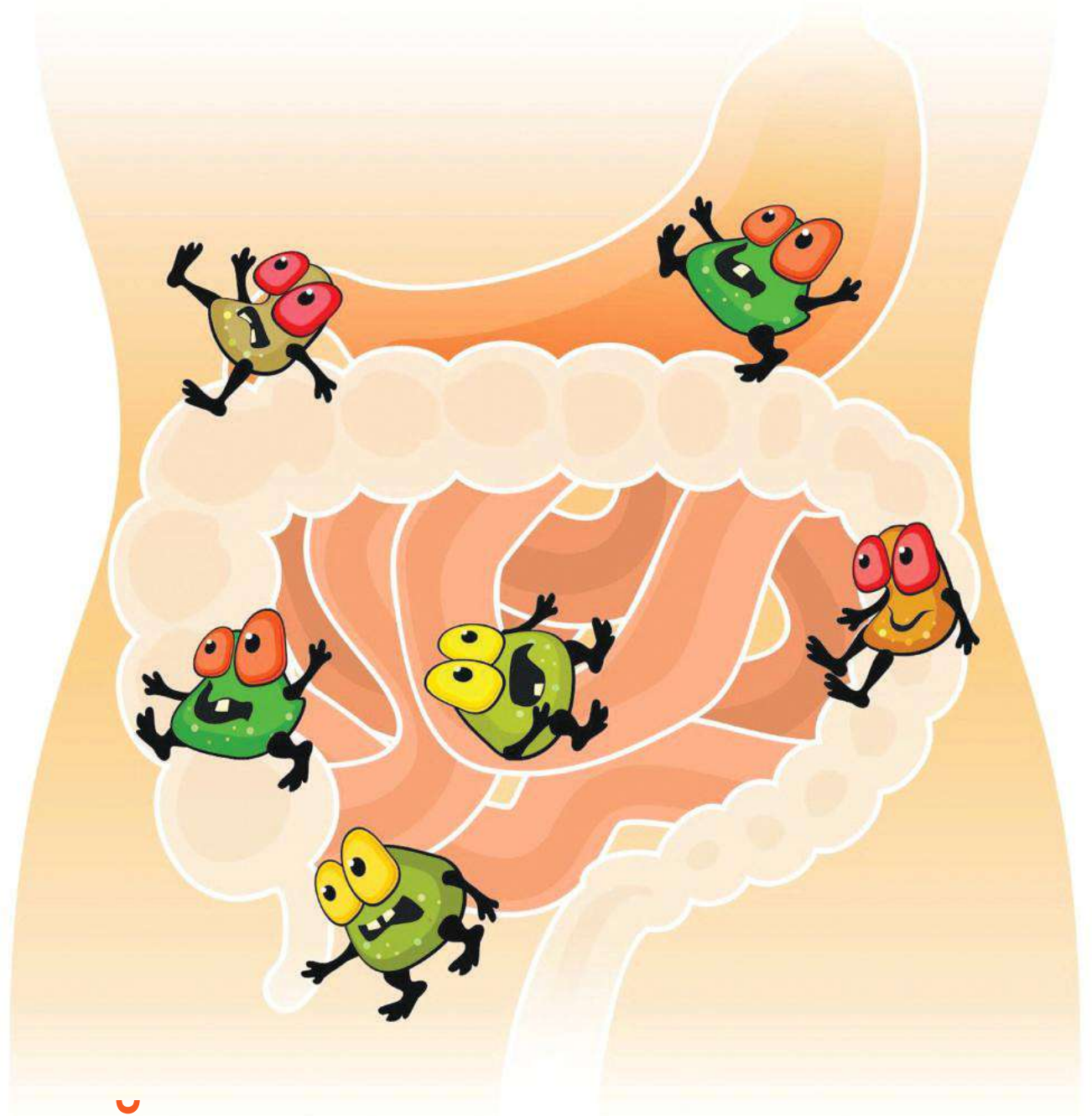


Kalp krizi, kalbi besleyen damarlardaki kan akımının azalmasına bağlı olarak gelişen bir durumdur.

Kalp krizi sırasında kalp kası, yeterli oksijen alamaması nedeniyle gerekli olan fonksiyonlarını yapamaz. Hastanın kalp krizi sırasında hayatını kaybetmesinin en büyük nedeni, yeterli enerji alamayan kalbin ritminin bozulmasıdır. Göğüs ağrısı, nefes darlığı, çarpıntı, sıkıntı, soğuk terleme, baş dönmesi, bulantı, kusma, sersemlik gibi belirtilerde kendini gösterir.

## Acil Önlemler

- İlk olarak kendinizi güvenli bir konuma alın. Araba kullanıyorsanız hemen arabanızı kenara çekin. Ayakta iseniz, oturabileceğiniz bir pozisyona geçin.
- Size yardım edebilecek kişilerden yardım isteyin.
- Kalp atışlarınızda düzensizlik, hızlanma veya aşırı yavaşlama hissederseniz öksürük kalp atışlarınızı düzene sokmaya normalleşmesinin sağlamaya çalışın.
- Bir adet aspirini çiğneyebilirsiniz kalp krizi sırasında aspirin çiğnenmesi ile kalp krizinden ölümler yüzde 23 oranında azalmaktadır. Kalp krizinde dilaltı almak ise, kalp krizini önlemese de kan akışının artmasına neden olur.
- En yakın hastaneye gidin veya 112 acil servisi arayın.



# BAĞIRSAKLAR VE DEPRESYON

Bağırsakla bağlantılı bir kronik inflamasyondan veya irritabl bağırsak sendromundan şikayetçi olan insanlar daha çabuk sinirlenebilirler hatta depresyona girebilirler. Ayrıca bağırsak bakterileri eşliğinde modumuzu nasıl yükseltebileceğimiz konusunda çeşitli araştırmalar var. Kesin olan bir şey ise prebiyotik besinlerin bağırsaklarda ve dolayısıyla da sağlığımız üzerinde olumlu etkileri olduğudur.

Obezite depresyon, alerji gibi birçok hastalıklar da bağırsak ve hareketlerini daha iyi inceleyerek çözümler bulmak mümkündür. Stres ve depresyon tüm sağlığımızı etkiliyor. Depresyonun sebebinin bakteriler olabileceği ve bağırsaklara dikkat ederek depresyonun daha kolay tedavi edilebileceği güncel bir görüştür. Vücudumuzun ürettiği serotoninin yüzde 95'i bağırsak hücreleri tarafından üretilir. Bu sinirlerin kas hareketleri üzerinde olan etkisini hafifletir. Aynı zamanda sinyal molekülü rolünü üstlenmiş olurlar. Yani etki alanının değiştirilmesi beyne çok farklı sinyaller gönderilmesine yol açabilir. Bu da insanın aniden depresif bir ruh haline bürünmesine sebep

olabilir. Ruh halimiz bağırsaklardan geçen besinlerle ve onları nasıl sindirildiğiyle ilgilidir. Sadece bağırsak sağlığımızı düzene sokarak bile iyileştirmemiz mümkün. Bağırsakla bağlantılı bir kronik inflamasyondan veya irritabl bağırsak sendromundan şikayetçi olan insanlar daha çabuk sinirlenebilirler hatta depresyona girebilirler. Ayrıca bağırsak bakterileri eşliğinde modumuzu nasıl yükseltebileceğimiz konusunda çeşitli araştırmalar var. Kesin olan bir şey ise prebiyotik besinlerin bağırsaklarda ve dolayısıyla da sağlığımız üzerinde olumlu etkileri olduğudur. Ruh sağlığı ve beslenmemiz hakkında daha bilinçli ve bilgili olmamız gerekiyor.

# GÜNEŞLE BİRLİKTE..!

Dr. Cherly Karcher

Güneş ne kadar iyi hissettirse de, korunmasız uzanmak cildiniz için yapabileceğiniz en kötü şeylerden biridir. Uv ışınları sadece kansere yol açmakla kalmıyor; cildinizin yaşlanma sürecini de hızlandırıyor. Bu da daha fazla kırışıklık, çizgi ve kahverengi leke anlamına geliyor.

En az 30 spf içeren (yani güneş ışınlarının yüzde 95'ini bloke eden) bir güneş koruyucusu kullansanız bile her iki saatte bir yenilemek zorundasınız. Eğer yeterince korunmazsanız hasar güneş yanığı olarak kendini gösterir. Bu durum cildinizde kalıcı çillerle sonuçlanabilir. Hasarın bir diğer işaretçisi de zamanla ortaya çıkan kırışıklıklar, kahverengi lekeler ve elastikiyet kaybıdır. Denize girip çıktıktan sonra koruyucusu su geçirmez değildir. Suya dayanıklı formüller sizi yüzerken korur ama denizden çıktıktan sonra yeniden uygulamanız gerekir.

Uvb ışınlarının sizi yakmıyor olmasının, UVA ışınlarının da yaşlandırmadığı anlamına gelmez bilmelisiniz. Kırışıklık ve lekeler UVA ışınları yüzünden oluşabilir. Ayrıca DNA hasarına da uğrayabilirsiniz. Bu da cildinizde güneş yanığı veya bronzlaşma olmasa bile kansere yakalanabileceğiniz anlamına geliyor. Bronzlaşmak adına koruyucunuzdan asla vazgeçmeyin. Bu güneşe büyüteç tutmakla eş değerdir. Sağlığınızı tehlikeye atmayın. Güneş yanıklarının bir sebebi de güneş koruyucusunun özensizce sürülmesi. Bu daha çok sprey ürünlerde görülüyor. Spreyi vücudunuza sadece beş-altı santim uzaklıkta tutun ve yavaşça sıkın. Sonra bütün vücudunuza yayın.

Sabah yüzünüze sürdüğünüz hiçbir ürün gün sonuna kadar etki göstermez. Dışarda 10 dakikadan daha fazla vaktinizi geçirecekseniz, makyajınızın altına bir kat güneş koruyucusu sürmeniz uygun olur. Çok fazla beniniz varsa, birkaç yılda bir ben haritanızın oluşturulması gereklidir. Bu vücudunuzda ki tüm benlerin yerinin noktasal olarak belirlenmesi anlamına geliyor. Büyüyen veya şekil değiştiren benler bu yola tespit ediliyor. Kabuklandığı halde yok olmamış bir sivilce veya büyük ve çatlak görünümlü, iyileşmeyen bir şişlik oluşursa bu durum bazal (ve yassı) hücreli cilt kanseri işareti olabilir.





# AMBIVALENTLY

## Duygusal Kararsızlık

Kararsız ve kararsız insan,  
kendi kendinin en büyük düşmanıdır.

Zıt duyguların, aynı anda, aynı kişi veya olay için bir arada bulunması durumu varsa bu durum hastalık ya da rahatsızlık değildir. Sadece ilişkiler hakkında ne yapacağını bilemeyen, karmaşık duygular besleyen insanları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kronik hale geldiğinde, ve kişi o karmaşık duyguların içinden nasıl çıkacağını bilemeyip sıkıntılı bir ruh haline sürüklendiğinde terapiye ihtiyaç olabilir. Evet'i hissederken eğer hayır cevabı ve bilmiyorum oluyorsa o zaman ambivalent bir duygu durumu var demektir. Bilmiyorum ya da fark etmez ifadelerinin artması ilişkilerde zaman içerisinde yığılmış bir çatışmaya neden olabilir. Taraflar duygularındaki çeşitliliğin ve zıtlığın farkına varır ve bunu açıkça konuşabilirlerse ilişki deforme olmadan çözüme ulaşmış olur. Bilmiyorum cevapları zaman içerisinde kişinin ilişki durumu ve hayatı hakkında sahip olduğu kontrolü kaybetmeye başladığını gösteriyor. Hayatının kontrolü elinden çıktığını düşünen kişiler de kendini suçlayarak kendilerinden kaçmaya çalışırlar. Eğer ambivalent ruh hali kronikleşirse ilişkiler aynılığa dönüşebilir.

Kararsız duygu durumunun ilişkiye zarar vermesini önlemenin iki temel yöntemi vardır. Bunlardan ilki kararsız olunan duygu durumlarında bunu karşı tarafla açık açık konuşmak ve tartışmadan kaçınmak. Aksi takdirde bu kronik belirsizlik haller uzun vadede ilişkiye zarar verir. Diğer bir yöntemse kararsız duygu halleri yaşarken ilişki hakkında herhangi bir karar vermemek. Duygusal kararsızlık sendromu olan ambivalentliğin önyargılarda da rahatça gözlemlenebildiği görülmektedir. Acaba yanlış karar mı veriyorum diye sürekli sorgulamak da ambivalent ilişki ve ruh durumunu beslemektedir. İnsanın en çok zorlandığı şey kendini tek bir kararla sınırlamak ve o kararın yeterince iyi olduğuna da karar vermektir.

Çoğu kez her şeyi istiyoruz. Ne yazık ki öyle bir dünya yok. Her tercih ettiğiniz bir vazgeçiş olduğu dünyada yaşıyoruz. Öfkelendiğiniz şeylerin sevginizin bittiği anlamına geldiğini düşünmeyin. İlişki bunlarla yaşamayı öğrenmektir. Önemli olan benim güzel hatalarım var diyebilecek kararlılığa sahip olmaktır. Karar vermekle ilgili sorun şudur: Geri kalan tüm olasılıklardan vaz geçmeyi becerebilmektir.

# DOĞRU BESLENMEK BİR YAŞAM BİLİNCİDİR

Dr.Tijen Acarkan

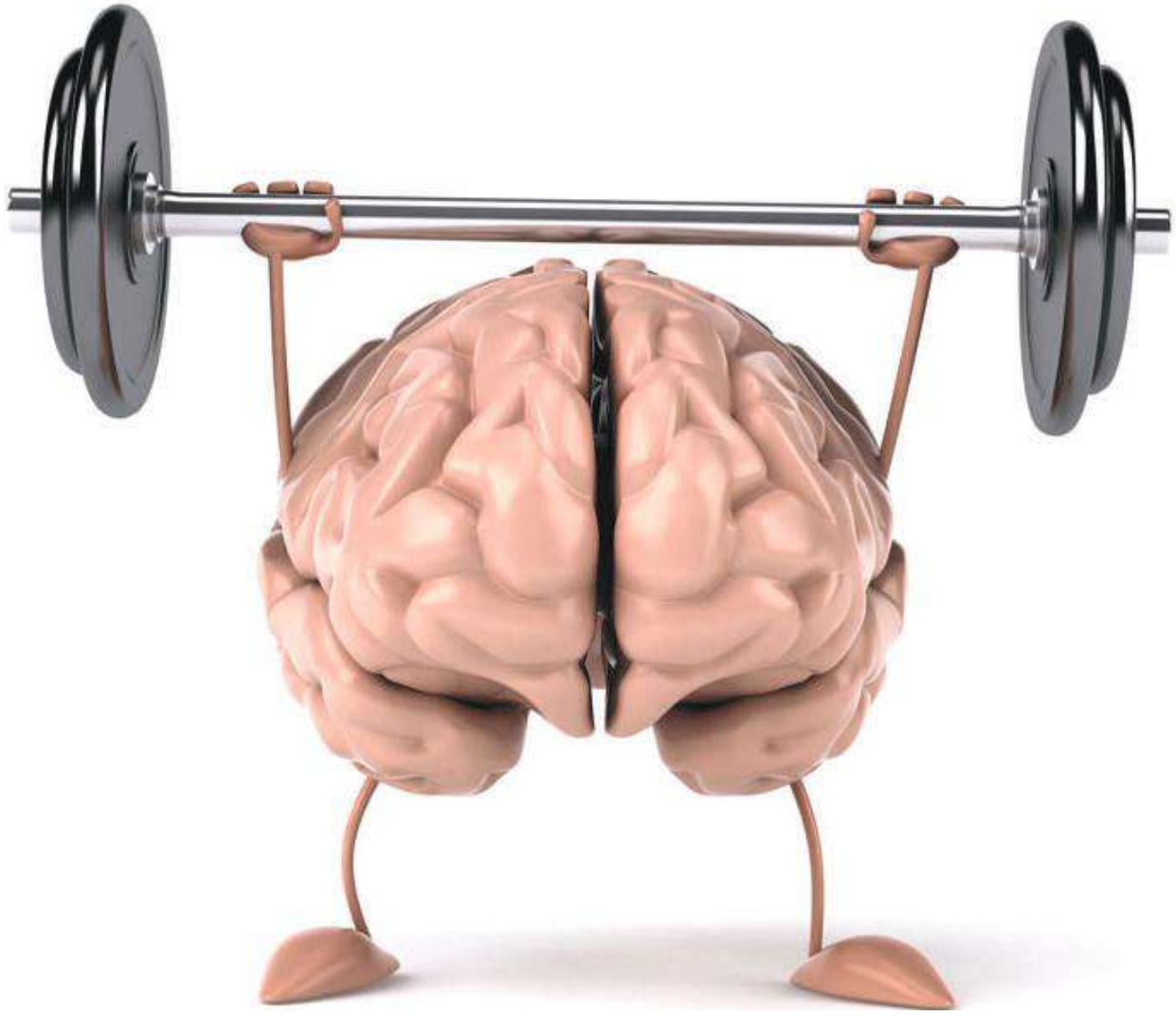
Sağlıklı beslenme denilince olması gereken ilk adım her besin grubunu tüketmektir. Her besin grubunu dönüşümlü olarak tüketmektir. Tek yönlü beslenmeden uzak durun. Her gün ana yemeğiniz temel bir besin grubundan oluşsun. Eğer bir besin gerçekten sevmiyorsanız onu tüketmeyin. Çünkü bedeninizi dinlemeyi bilerseniz, kendisine neyin faydalı neyin zararlı olacağını söyler. Sindirim sisteminiz rafine gıdaları rahatça sindiremez. Rafine gıda işlem görmüş gıda anlamına gelir; yani şekerpancarnın işlem görerek beyaz tozşeker, kesmeşeker haline gelmesi; buğday başağının kar gibi beyaz un haline dönmüş halidir. Sindirebileceğiniz oranda yağ tüketmelisiniz. Yağ tüketimindeki sınırdamanın yanı sıra, doğru yağların tercihi de önemlidir. Salatalar için zeytinyağı kullanın. Katı yağ ve margarinlerden uzak durun. Tereyağını ölçülü olarak mutlaka tüketin. Taze sebze, salatalar, sindirimi kolay olan posalı gıdalar, tam tahıl ürünleri, patates, yumurta, tuzsuz beyazpeynir, balık, tavuk, dana eti, karpuz, muz, bal, meyve kompostosu ve püresi, zeytinyağı, hurma, tereyağı... Bunlar sağlıklı besinlerdir.

Lifli ve posadan zengin besinler, kolay sindirilmeyen ancak sağlık için faydalı olan besin maddeleridir. Lif açısından zengin olmayan sebzeleri (örneğin salatalık, domates, kabak, patlıcan ve turp) az miktarda ve pişirmeden tüketebilirsiniz. Lifli beslenmemizin vazgeçilmez kaynaklarından biri olmalıdır. Protein olmadan sindirim sistemimiz çalışmaz. Çünkü enzimler proteinlerden oluşur. Fazla protein tüketimi pankreası zorlar fakat gereklidir. Protein değeri yüksek olan besinler: patates yumurta, süt, buğday, peynir, sığır eti, pirinç, mısır ve çavdardır. Büyük öğünler sindirim sürecini oldukça zorlaştırır ve besinlerin emilimini de zorlaştırır. Tüm besinlerin uzun çiğnenmesi, sindirime yardımcı olması açısından çok önemlidir. Vücudumuzdaki sıvının yetersizliği, yorgunluk ve konsantrasyon azalmasından anlaşılır. Bu nedenle henüz susuzluk hissetmeden, gün boyunca yeterli sıvı tüketilmelidir. Kahve ve siyah çay uyarıcı, daha çok da asidik içecekler olduğu için ölçülü tüketin. Alkolü ise kullanmamaya özen gösterin. Alkol sadece sıvı tüketmekle kalmaz aynı zamanda karaciğer ve pankreasa da zarar verir. Süt ve süt ürünleri tükettiğinizde gaz ya da ishal

oluşursa, süt şekerine karşı hassasiyetiniz olduğu düşünülmelidir. Hassasiyeti bir kenara bırakalım, süt sanıldığı gibi aksine çok faydalı içecek değildir. Bebeklik dönemi dışında yetişkin ve erişkinlerin süt içmelerine hiç gerek yoktur. Gıdaları pişirirken, kolay sindirilir olması ve besin değerinin kaybolmaması hedeflenmelidir. Besinler kaynatıldığında ve yıkandığında suda eriyen vitaminler, mineraller ve eser elementler yok edilir.

- Yemekleri yemek saatinden kısa bir süre önce hazırlayın
- Besinleri akan suyun altında yıkayın.
- Sebzeleri çok küçük doğramayın
- Sebzeleri (ispanak hariç) kaynatıldıktan sonra suyunu değerlendirin.
- Patatesleri kabuklarıyla pişirin (haşlama ya da fırında)
- Pişireceğiniz pirincin sadece iki misli kadar su kullanın; artan suyu dökmeyin (pilav suyunda önemli mineraller vardır)
- Et ya da balığı yağsız pişirin, kızartmayın.

Gece boş mide ile uyumak sağlığınız için yapacağımız en basit detoksun ilk adımıdır. Özellikle akşam yemeklerinizi mümkün olduğu kadar erken ve hafif yemeye özen gösterin. Haftada bir gün meyve kürü yapmak ya da akşam yemeğinden sonra, ertesi gün akşam yemeğine kadar hiçbir şey yememek, genç kalmanın sırlarından biridir. Özellikle internet bilgi çöplüğü haline gelmişken her okuduğunuz ya da duyduğunuz detoks programını uygulamayın. Diyet bisküvi, diyet çikolata, diyet reçel, diyet kurabiye, diyet baklava... ve bu uzun liste zannetmeyiniz ki size kilo aldırmasın. Günde kaç öğün yemek yiyecekseniz bunu kendinize bir ritüel haline getiriniz, kısacası ayaküstü atırmamanız gereklidir. Ayaküstü yenilen yemekler bedeni beslemediği gibi ruh da beslenemez. Yapmamız gereken gün içinde sadece 3 defa 3 ana öğünde kendimize ve bedenimize yarımşar saat ayırmak. Hazırlanmış masada, oturarak hem gözümüze hem ruhumuza hem de sağlığımıza yarayacak olan yemeklerle beslenmek. Eğer iş tempolarınız ya da yaşam şekilleriniz buna izin vermiyorsa, o zaman çözmeniz ya da düzenlemeniz gereken öncelikli sorun beslenmeniz değil çalışma koşullarınız olmalıdır.



# SAĞLIKLI BEDEN SAĞLIKLI BEYİN

Zihninizi dinç tutmak, beyin sağlığını korumak ve zekanızı keskin hale getirmek sizin elinizde. Johns Hopkins Üniversitesi doktorlarından Majid Fotuhi'nin araştırmalarına göre MIND diyeti, Alzheimer'a yakalanma riskini yüzde 54 azaltıyor. Hatta hayatlarının belir bir döneminden sonra MIND diyetini uygulayanlarda bile bu oran yüzde 35! Öte yandan beslenme açısından çok sıkı olmasa da Akdeniz ya da DASH diyeti uygulayanlarda da bu çaresiz hastalığa daha az rastlanıyor. Fakat hiçbir beslenme türü hastalıklar üzerinde yüzde yüz önleyici etkiye sahip değildir. Ancak Akdeniz, DASH ya da MIND gibi diyetleri uygulayarak önce genel olarak beden sağlığını kazanırsınız. Bu genel beden sağlığı vücudunuzda en çok kalbinizin ve dolaşım sisteminizin işine yarar. Sağlıklı bir kalp ve dolaşım sistemi de beyin dahil tüm organların sağlıklı, toksinlerden arınmış, oksijeni bol kan ile beslenmesi anlamına gelir. Akdeniz diyetinde zeytinyağı, yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıllı ekmekler, bol meyve ve deniz mahsulleri beslenme şeklinin olmazsa olmazlarıdır. DASH'ın açılımı ise Dietary Approaches to Stop Hypertension, yani Hipertansiyonu önlemek için beslenme yaklaşımları... DASH diyetinin asıl amacı, tuz alımını azaltarak yüksek tansiyon, osteoporoz, kanser, kalp hastalıkları, felç ve diyabeti önlemek. Bu diyetin olmazsa olmazları ise meyve, sebze, yağsız ya da az

yağlı süt ve süt ürünleri, kepekli tahıllar, balık, kümes hayvanları, baklagiller, fındık, şekeriz ya da az şekerli gıdalar. Beyin sağlığımız için şu anda Akdeniz diyeti ile DASH diyetinin karşımlı gündemde. Uzmanlar bu melez diyet MIND diyeti adı veriyorlar. MIND diyeti ile beyin sağlığımızı koruyacaksınız, haftada en az altı öğün yeşil yapraklı sebze tüketmeniz gerekiyor. Diğer sebzelerin de haftada en az bir gün sofranızda bulunması gerekiyor. Kuruyemişler de MIND diyeti için son derece önemli. Vitamin ve mineral deposu olan yemişlerin özellikle koroner kalp hastalıklarını azaltmada etkili olduğu biliniyor. Kuruyemişlerin MIND diyetindeki yeri son derece önemli ve uzmanlar, her hafta en az altı porsiyon halinde kuruyemiş tüketmenizi öneriyor. MIND diyeti için önemli bir besin grubu daha: Üzümsü meyveler ya da yaban meyveleri! Yalnız kabul etmek gerekir ki, çilek hariç bu meyveleri bulmak pek kolay değil. Annals of Neurology dergisinde yayınlanan bir araştırmanın sonuçlarına göre yaban meyvelerinden yemek, insan beynindeki bilişsel merkezin deformasyonunu geciktiriyor. Dahası flavanoid zengini oldukları için vücudun savunma sistemini de güçlendiriyor. Tansiyonu düşürüp kilo vermenize yardımcı oluyorlar. Kanser, Parkinson ve Alzheimer ile savaştıkları en önemli gerçekler. MIND, organların işleyişi ve beyin sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip bir diyet olarak tescillenmiştir.

# KADINLAR NEDEN UZUN YAŞAR?



Yaygın bir kanı, tüm memeli hayvanların dişilerinin erkeklerinden daha uzun yaşadığıdır. Memelilerin dişilerinin daha ömürlü olmasını açıklamak için öne sürülmüş çeşitli görüşler var. Memelilerle ilgili bir hipoteze göre ortalama ömürler arasındaki farkında sebebi yavruların bakımıyla ilgilenen cinsiyetin genellikle dişiler olması. Yavruların bakımıyla daha çok erkeklerin ilgilendiği bazı türlerde dişilerin ortalama ömrünün kısa olması bu hipotezi destekliyor. Bir diğer hipoteze göreyse erkeklerin daha kısa ömürlü olmasının nedeni sadece bir X kromozomuna sahip olmaları. Çünkü iki X kromozomuna sahip dişilerde cinsiyet kromozomlarıyla taşınan sağlığa zararlı genler sağlıklı alel genler tarafından bastırılabilir. Sadece bir X kromozomu taşıyan bireylerdeyse zararlı genlerin etkileri ortaya çıkıyor. İnsanlarla ilgili verilerin miktarı başka canlılarla ilgili verilerin miktarından çok daha fazla. Bu veriler kadınların erkeklerden daha uzun ömürlü olduğuna işaret ediyor. Kadınların daha uzun ömürlü olduğunu gösteren bir başka bilgi, 110 yıldan daha uzun yaşayan insanların sadece %10'unun erkek olması.

Kadınlar ve erkeklerle ilgili ilginç bir nokta, her ne kadar daha uzun ömürlü olsalar da ortalama olarak kadınların sağlığının erkeklere göre daha bozuk olması. Örneğin kadınlar daha çok doktor muayenesine gidiyorlar ve daha çok ilaç kullanıyorlar ve daha çok sağlık raporu alıyorlar. Ölümlülük-sağlıksızlık paradoksu olarak adlandırılan bu durumu açıklamak için öne sürülmüş çok sayıda görüş var. Bir hipoteze göre kadınların sağlığının daha bozuk olmasının sebebi yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarına karşı daha dayanıksız olmaları. Örneğin eklem ağrıları kadınlar arasında daha yaygındır ve bağ dokuların kadınlık hormonlarına tepki verdiği bilinen bir gerçektir. Cinsiyetlerine göre ortalama ömrünün farklı olmasına neden olan mekanizmaları açıklamak için öne sürülen fikirlerde genellikle endokrin ve bağışıklık sistemlerine odaklanıyor. Cinsiyetle ilgili hormonların bağışıklık sisteminin de etkilendiği bilinir.

# SU MOLASI VERİN

Su insan hayatı için nefesten sonra gelen en önemli gereksinimdir.

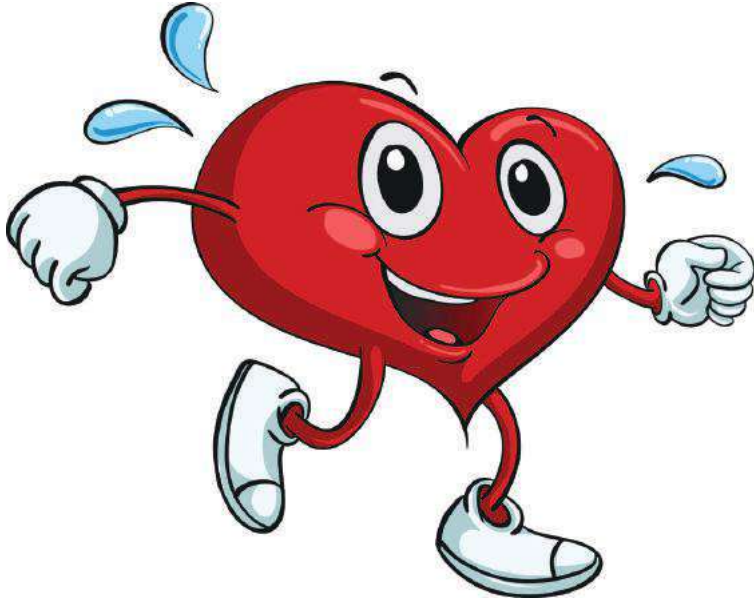
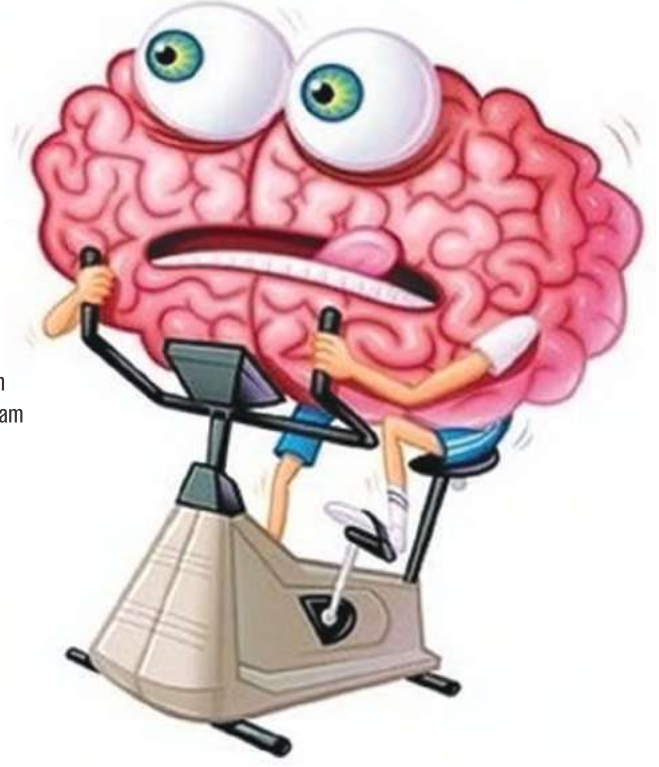
"Çay, kahve meşrubat gibi içeceklerin içinde de su var, su ihtiyacı karşılanıyor", düşüncesi su tüketiminin geri plana atılmasına sebep olan faktörler arasında yer alıyor. Fakat bu içecekler asla suyun yerini tutmuyor. Su insan hayatı için nefesten sonra gelen en önemli gereksinimdir. İnsan vücudundaki su oranı yüzde 45 ila yüzde 70 arasında değişir. Vücutta bulunan suyun yüzde 10 kadarının azalmasıyla dahi yaşamımız tehlikeye girmeye başlar, suyun yüzde 20'sinin yitilmesi ise ölüme sonuçlanabilir. Suyun vücuttaki görevlerini önemsemek gerekir. Besinlerin sindirimi, emilimi, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ise bu görevlerin başında gelir. Bunların dışında suyun, metabolizmayı hızlandırması, cilt sağlığını koruması, toksinlerin vücuttan atılmasını sağlaması gibi bilinen özellikleri de vardır. Tüketilecek hiçbir sıvı suyun vücutta üstlendiği görevleri yerine getiremez. İnsan vücudu için ideal sıvı sudur. Çünkü vücut her an suyu kullanmaya devam eder. İçilen fazla su kısa sürede böbrekten idrarla atılır. Su tüketilmeyen zaman diliminde ise vücut kullanacak su bulamaz. Oysa gün içinde yavaş ve güne dağılmış olarak içilen su, sağlık açısından daha uygundur. Yaz aylarında sıcak hava nedeniyle çok sık terleme yaşandığında vücutta ciddi bir sıvı kaybı oluşur. Bu nedenle suya olan ihtiyaç daha da artar. Oksijen alımının ve su tüketiminin yetersiz olması durumunda baş ağrısı ve halsizlik şikayetleri baş gösterebilir. Vücut, suyunu fazla kaybettiğinde ise fiziksel performans ve konsantrasyon azalmasının yanında baş dönmesi yaşanabilir.

Yetişkinler günlük olarak içeceklerle ortalama 1 litre, yiyeceklerle ise 1-2 litre sıvı alır. Sebze ve meyve gibi besinlerin yüzde 85-90'ının su olması nedeniyle sıvı ihtiyacının bir kısmının bu şekilde karşılandığı söylenebilir. Her birey tükettiği her 1 kalorilik yiyeceğe karşılık 1 ml su almalıdır. Örneğin 2000 kaloriyle beslenen biri günlük ortalama 2 lt su tüketmelidir.



## ALZHEİMER TEDAVİSİNDE YENİ UMUT

İngiltere'de Leicester Üniversitesi araştırmacıları tarafından üretilen deney aşamasındaki ilacın, beynin hipokampus bölümünde bulunan ve Alzheimer hastalarında işlevi azalan bir proteini yeniden etkinleştirerek hastalığı tedavi ettiği belirtildi. Allosterik ligand adı verilen ilacın fareler üzerinde yapılan deneylerde hafıza kaybını azalttığı ve beyin dejenerasyonunu durdurarak yaşam süresini artırdığı görüldü.



## STRES VE KALP

Stresin kalp sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri biliniyor. Stres kat sayısı yüksek olan kişiler, daha sık kalp hastalığına yakalanmaktadır. Stres anında salgılanan hormonlar, tüm kaslarda kasılma, damarlarda büzülme gibi durumlara yol açabilmektedir. Stres hormonu olarak da adlandırılan kortizon (steroid) gibi hormonlar, stres esnasında salgılanan hormonlardır. Bu süreçte kalp daha hızlı atmakta ve çarpıntı oluşmaktadır. Hormonların etkisi ile kan basıncı yükselirken, damarlar büzülmetedir. Bu nedenle stres kaynağı olan ortamlardan mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

## NARKOLEPSİ

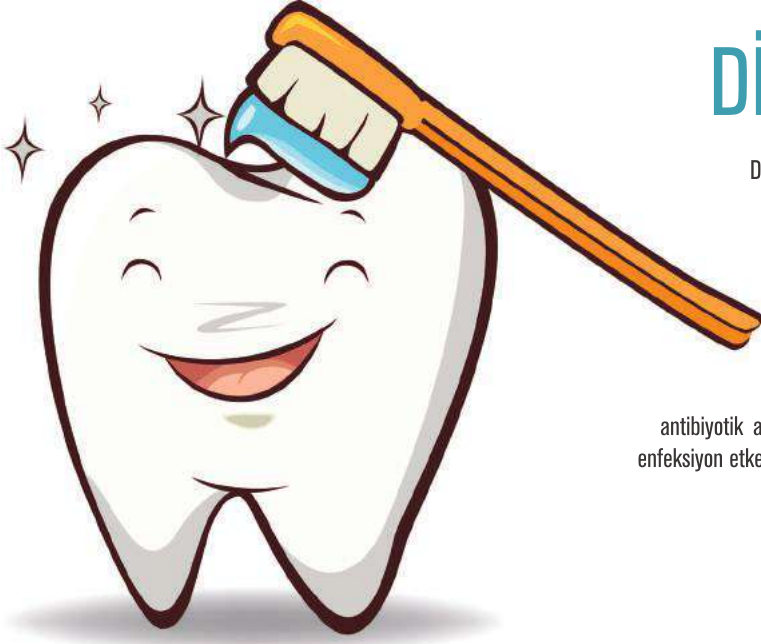
Uyku, zihinsel ve fiziksel sağlığımızın yenilenmesi içindir. Uyku bozuklukları, günlük iş temposu veya başka sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilerek çoğu zaman ciddiye alınmıyor. İdeal uykunun 6 saattten az, 10 saatten fazla olmaması gerekiyor. Sosyal yaşamda mutluluk ve iyi bir iş performansı için uyanıklık ve dinginliğin yeterli düzeyde olması gerekir. Narkolepsi, gündüz aşırı uykululuk ile seyreden bir hastalıktır. Hastalar gün içinde kısa süreyle uykuyakalır, sonra dinlenmiş şekilde uyanırlar. 2-3 saat içinde kendilerini yeniden uykulu hissederler. Ülkelerin çoğundaki trafik kazalarında yüzde 80'inden fazlasıyla sürücülerin kendilerini çok uykulu ya da biraz uykulu hissettikleri zamanlarda meydana gelmektedir.



## DUYGUSAL BEYİN

Bağırsakta önemli bir haberleşme sistemi vardır. Bağırsaklar omurilikten çok daha fazla sinir hücresi (nöron) içerdiğinden vücudun idaresi konusunda beyin ile yarış halinde gibidir. Bu nedenle çoğu zaman küçük beyin = ikinci beyin ya da duygusal beyin olarak adlandırılır. Enterik sinir sisteminin en önemli görevleri arasında peristaltik kas kasılmalarının bağırsak içeriğinin sindirim sistemi boyunca ilerlemesini sağlamaktadır. Aynı zamanda bağırsak epitelyum hücrelerinin salgılama fonksiyonlarını regüle eder. Serotonin ve dopamin gibi aracı maddelerin (nörotransmitterlerin) salgılarını kontrol eder ki bunların her ikisi de aslında psikolojik durumu etkilemektedir. Sağlıklı bağırsak yapısı olmadan sağlıklı bir psikolojik durumdan bahsedilemez. Bozuk bağırsak sistemi düzeltilmeden psikolojik yapıdaki sorunları düzeltme çabası da eksik kalır. Haberleşmeyi sağlayan maddeler bağırsaklar ve beyin arasında iletişim halindedir. Böylece beyin her zaman gastrointestinal sistemde olup bitenler hakkında bilgi sahibi olmuş olur. Bu bilgi alışverişi tam tersi de çalışabilir. Örneğin stres, sınav kaygısı ya da ağrı sindirim sisteminin çalışmasını etkileyebilir ve ishal gibi kendini gösteren bozukluklara neden olabilir. Bağırsaktaki bağırsıklık hücreleri beyin ile doğrudan bağlantı halindedir ve beyinden tamamen bağımsız nöral kontrol süreçleri ile çalışır. Ayrıca bağırsak, mutluluk ve acı gibi duygusal durumlarda da büyük bir rol oynar. Bağırsakta psikolojiyi etkileyen bu duyguların nasıl oluştuğunun tam mekanizması hala açıklanmamıştır. Örneğin incebağırsak sendromu genellikle depresif bozukluklar veya anksiyete gibi psikolojik bozukluklar ve hazımsızlık, gaz, kabızlık ve ishal gibi septomlardan oluşur.



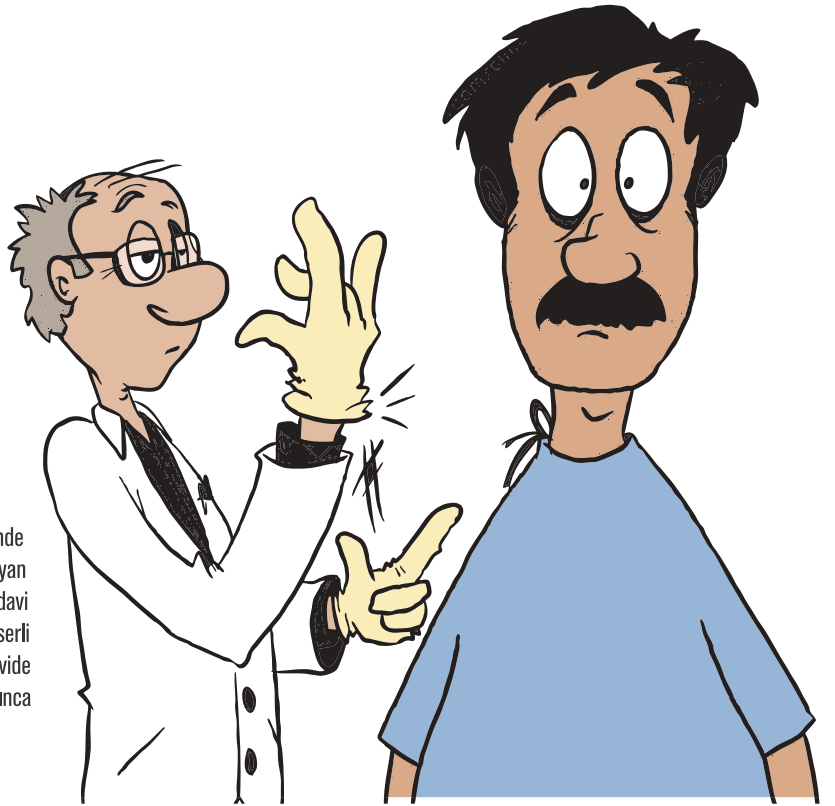


## DİŞ SAĞLIĞI VE KALP

Dişeti hastalıkları (periodontal) ve kalp hastalıkları arasında doğrudan bir ilişki olduğu kanıtlanmasa da doktorlar, önemli bir bağ olduğuna inanıyor. Centers for Disease Control and Prevention tarafından yürütülen bir epidemiyolojik çalışmada, ileri derecede diş kaybı ile kalp krizi inme arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Diş ve dişetleri iyi temizlenmediğinde ağız içindeki bakteriler kan dolaşımına karışarak hayatı tehdit eden çok ciddi enfeksiyonlara neden olabilmektedir. Diş tedavilerini de enfeksiyondan koruyucu antibiyotik alınması gerekir. Böylece kanamalar sonucu kan dolaşımına karışan enfeksiyon etkenlerinin, kalpte bir soruna neden olması önlenmektedir.

## PROSTATTA UMUT

Lancet Oncology dergisinde ki makalede prostat kanserinde kullanılan lazer ve deniz bakterilerinden elde edilen ilaçlar, cildin yan etkilere yol açmadan tümörleri yok ettiği belirtiliyor. Yeni tedavi toplam 413 hastada denenmiş. Bu hastaların yarıya yakınında kanserli hücreler tamamen ortadan kalktığı belirlenmiş. Yeni tedavide kullanılan ilaç, derin deniz yataklarında üreyen ve ışığa maruz kalınca zehre dönüşen bir bakteriden elde ediliyor.





## KALP RİTMİNİ DÜZENLEYEN HÜCRELER



McEwen Yenileyici Tıp Merkezinde gerçekleştirilen bir tıp kök hücrelerin, fareler üzerinde denendiği ve biyolojik kalp pili gibi iş gördükleri gözlemlendi. Pluripotent kök hücrelerinin, vücutta her bir organ ve dokuyu oluşturan 200'den fazla tür hücreye dönüşme potansiyeline sahip olduğunu ifade eden bilim adamları, sinüs düğümü atışlarını düzenleyen hücrelerin, tüm yaşam boyunca kalbin ritmik çalışmasını kontrol eden en önemli unsur olduğuna dikkati çekmektedir.

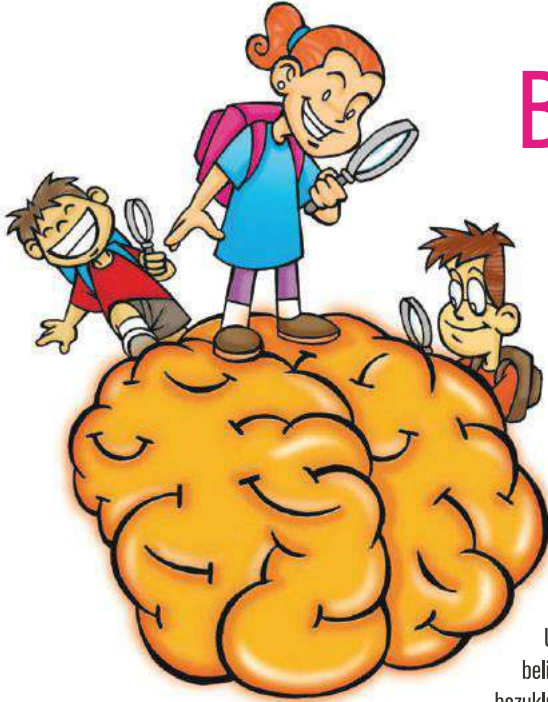


## ENFLAMASYON VE KANSERE KARŞI FOSFATİDİK ASİT

Zencefil köklerini ultrasonik dağıtıcılar kullanarak 230 nanometre uzunluğunda nano partiküllerine ayırdılar. Partiküllerin iltihabi bağırsak hastalığına iyi geldiğini, hem kısa hem uzun dönem iltihapları iyileştirdiği ve bu iltihabın sonucu oluşan kanseri de böylece engellediğini ortaya çıkardılar. Zencefil partiküllerinin kalın bağırsak hücrelerini tamir ettikleri, ayrıca iltihabı büyüten proteinlerin üretimini engellediği bulgusuna ulaşıldı. Zencefilin bu marifetlerinin içerdiği yağ moleküllerinden ve fosfatidik asit hücre zarlarının yapımında etkisinden kaynaklandığı belirlendi.

## KAN TESTİYLE KALP KRİZİ RİSKİ BELİRLENİYOR

Basit bir kan testi olan troponin testinin sağlıklı bireylerin kalp krizi geçirme riskini belirleyebildiği ortaya çıktı. Edinburgh ve Glasgow üniversitelerinden uzmanlar, kalp krizi geçirdiğinden şüphelenilen kişilere uygulanan troponin testini, kolesterol seviyesi yüksek fakat kalp hastalığı geçmişi bulunmayan sağlıklı 3 bin 300 erkeğe uyguladılar. Kalp kası hasar görünce ortaya çıkan troponin proteinini ölçen testte, sonuçları yüksek çıkan bireylerin gelecek 15 yılda kalp hastalıklarından ölme ihtimallerinin yüksek olduğu tespit edildi.



## BEYİN OKUMAK ARTIK MÜMKÜN

Aklınızdan kimi ve neyi geçiriyorsanız anlamak mümkün.

Yeni görüntüleme teknolojisi araştırmacılara insanların ne hayal ettiğini veya aklından kimi geçirdiklerini belirleme şansı tanıyor. Kafanızdan geçen bir şey veya aklınıza gelen geçmişten bir anıyı beyninizden okumak mümkün. Cornell Üniversitesi farklı karakter özelliklerine sahip gönüllülere bazı senaryolar verdi ve bu durumlarda nasıl tepki vereceklerini sordu. Gönüllüler soruları cevaplarırken kortekslerinde meydana gelen beyin faaliyetleri fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) tekniği kullanılarak gözlemlendi. Gönüllülerin karakterlerinin, kortekslerindeki beyin aktivitesiyle uyum içerisinde olduğu tespit edildi. Beynin bu kısmının diğer insanların analizini yaptığı yer olduğu biliniyor. Uzmanlar, bu teknolojiyle insanların kimlerin hakkında düşündüğünün de belirleneceğini kaydettiler. Geliştirilen bu yöntemin, ileride otizm veya sosyal iletişim bozukluklarının tedavisinde kullanılabileceği düşünülüyor.

## Dilek Kütan

Her bahar yeni bir umut!

Integral Medicine Group ailesi olarak "Yaza Merhaba" etkinliğimiz Boğaz turu organizasyonumuzla gerçekleştirdik. Hemşireler haftası organizasyonumuzla beyaz meleklerimizi unutmadık.



Sağlıkta ortak çözüm, sağlıkta ortak gelecek toplantıları için Integral Medicine Group olarak Antalya'daydık. Sağlık sisteminde yaşanan değişimleri ve gelişmeleri değerlendirmek için tüm kamu ve özel sağlık sektörü bir aradaydık.



Integral Medicine Group bünyesinde bulunan Özel Gazi Hastanesi toplantı, eğitim ve seminer salonumuz yenilenerek sadece group bünyemizde değil tüm meslektaşlarımızın da rahatlıkla kullanabileceği bir eğitim salonuna dönüştürüldü.



Integral Medicine Group olarak bilimselliğe ve tıp kongrelerine destek anlayışı ile 5 - 8 Ekim 2017 Bodrum Hilton Resort & Spa Otel'de yapılacak olan Klinik Romatoloji & Genç Yaşam Kongresi'ne katılacağız.

## KLİNİK ROMATOLOJİ & GENÇ YAŞAM KONGRESİ 5 - 8 EKİM 2017

**Hilton**  
BODRUM TÜRKBÖKÖ  
RESORT & SPA

[www.gencyasamkongresi.com](http://www.gencyasamkongresi.com)

	<p>Kongre Başkanı Prof. Dr. Fikret Tüzün Kongre Eş Başkanı Prof. Dr. Turgut Göksay Bilimsel Sekreteryası Yrd. Doç. Dr. Hande Başat</p>		<p>Profesyonel Kongre Yönetimi Con-Trust Kongre Organizasyon Zümrü Kaya / Proje Sorumlusu zumrakaya@con-trust.org T: 0216 456 10 62 www.con-trust.org</p>
--	--	--	---

INTEGRAL  
MEDICINE GROUP

# Hayat Yaşamak için Güzel



SAĞLIKTA  
**DOĞRU** SEÇİM

[www.integralmedicinegroup.com.tr](http://www.integralmedicinegroup.com.tr)

0212 219 51 00

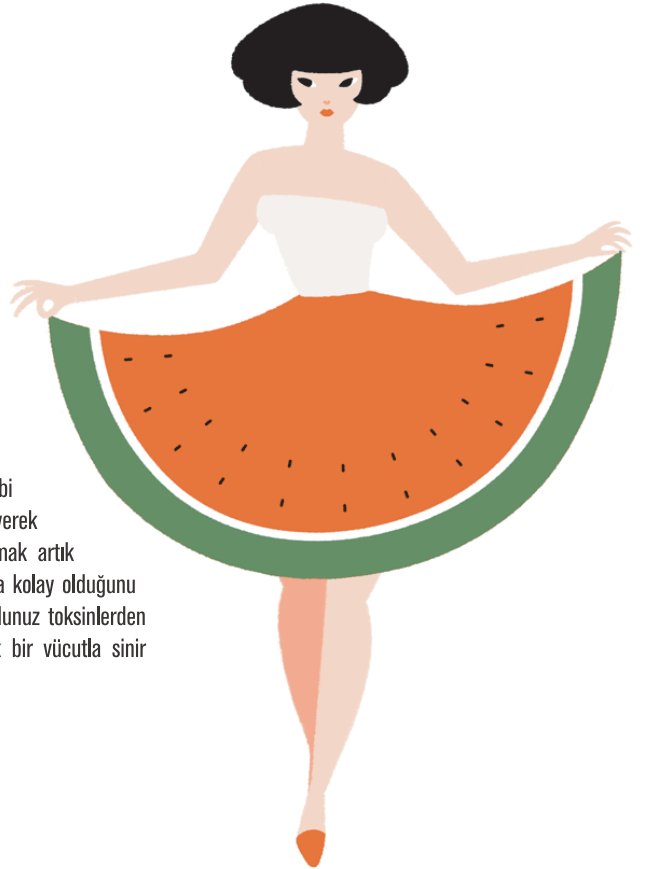


## İÇİMİZ HEP AYNI YAŞTA AMA YÜZÜMÜZDEKİ ÇİZGİLER?

İstedığınız kadar detokslar yapın, spor salonlarından çıkmayın, neticede yer çekimine hepimiz yenik düşüyoruz. Araştırmalar, yaşlı yüzlerin daha negatif görüldüğünü ortaya çıkarmıştır. Muhtemelen yaşla ilgili bunlar. Kırmızı lekeler, düşmüş göz kapakları, sarkmaya başlamış gıdı gibi orta yaşa geldiğinizde hayatınıza girecek kıvrımların hepsiyle yüz yüze geliyorsunuz. İnsan kendini iyi hissetmek istiyor. Bu konuda kompozit mikro tedavi adı verilen, cerrahi müdahale içermeyen yöntemlerin ayrı ayrı ve kimi zaman da birlikte kullanımı daha güncel. Bu tedaviler zaman içinde ağır etkiler bırakmadan, hastanın iş ya da sosyal hayatına ara vermesini gerektirmeden, yüz ifadesini değiştirmeden, kırmızı ve koyu lekelerin kaybolmasını, çizgilerin dolmasını sağlıyor. Gençliği, gençlikteki o sağlıklı bedeni yeniden kazanmak dünyanın en baştan çıkarıcı, en temel arzusu.

## RETOKS

Detoksa karşı retoks zihniyeti yaygın bir algı. Sağlıklı alışkanlığı pek de sağlıklı olmayanla karıştırmak yönünde bu tutumun vücuda etkisi gerçekten ağır. Vücudumuz hormonlar ve biyokimyasallardaki ufak iniş-çıkışlarla mücadele etmeye yönelik tasarlanmış ama alkol içerikli deneyimler vücudun hazırlıklı olduğu şeyler değil. Nihayetinde vücut yorgun düşüyor. Hassas hormonal denge bozuluyor ve zaman içerisinde dayanıklılık gitgide azalıyor. Bunun sonucunda kalıcı bir tükenmişlik hissi, uyku bozukluğu ve cinsel düzensizlik, ayrıca endometriozis ve polikistik over sendromu gibi önceden var olan rahatsızlıkların artan semptomları kendini gösteriyor. Kişi daha az yiyerek tasarrufta bulduklarını ya da şımarmayı hak ettiklerini düşünür. Ama kalori saymak artık demode olduğundan, pek çoğumuz bütün o kalorileri tek gecede geri almanın nasıl da kolay olduğunu anlamıyor. Aşırı alkol alımlarında bunu vücuttan atmak uzun çabalar gerektirir. Vücudunuz toksinlerden arınmak için ekstra mücadele edecektir. Akıl ve ruh sağlığımız da önemli! Atletik bir vücutla sinir hastalıkları hastanesinin bahçesinde oturmanın bize ne yararı olur?



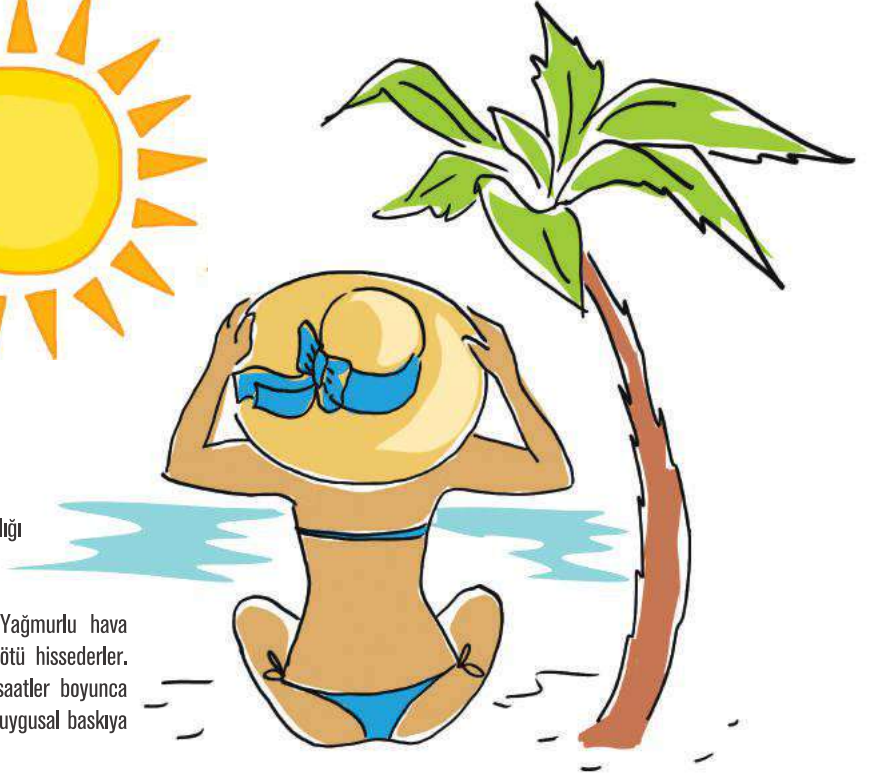
## TAMAMLAYICI TIP NEDİR?



Hastaların yaşam kalitesini arttıran tamamlayıcı tıp, tedavilere ek olarak başarıyı ciddi oranda artırıyor. Hasta olmak, kronik bir hastalıkla mücadele etmek, her zaman kolay bir süreç değil. Böyle bir durumda beslenmeden, fiziksel aktiviteye, stres seviyesinden psikolojik ve sosyal druma kadar hastaya multidisipliner bir tedavi yaklaşımı büyük önem taşıyor. Özellikle kronik hastalarda görülen uykusuzluk, stres, depresyon gibi kalitesiz yaşamın etkileri tamamlayıcı tıbbın imkanlarıyla azaltılması mümkündür. Hastanın sadece fiziksel sağlığına değil, ruhsal sağlığı da tamamlayıcı tıp yöntemleri olabilmektedir. Kişiyi özel tedavi yaklaşımıyla planlanan tamamlayıcı tıp yöntemleri ile, beslenme programı, gerektiğinde bitkisel destekler de kullanarak, hastanın bağışıklık sistemi ve metabolizması güçlendirilir. Meditasyon, yoga ve müzik terapisi gibi yöntemlerle stres azaltılarak fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak hedeflenir. Ayrıca hastaların yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla egzersiz, masaj, refleksoloji ve akupunktur gibi tedavilerde uygulama alanlarıdır.

## ZİHİNSEL SAĞLIK VE GÜNEŞ

Yapılan son araştırmalar, güneş ışınlarının insanın akıl sağlığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koyuyor. Birmingham Young Üniversitesi'nin araştırmasına göre bir insanın zihinsel ve duygusal zekası ile güneş ışınlarının doğrudan ilgisi var. Yağmurlu hava kirliliğinin çok yoğun olduğu, günlerde insanlar kendilerini kötü hissederler. İnsanların gün doğumundan gün batımına, uyanık kaldığı saatler boyunca güneşle iç içe olması şart. Eksik güneş ışığı insan üzerinde duygusal baskıya sebep oluyor.



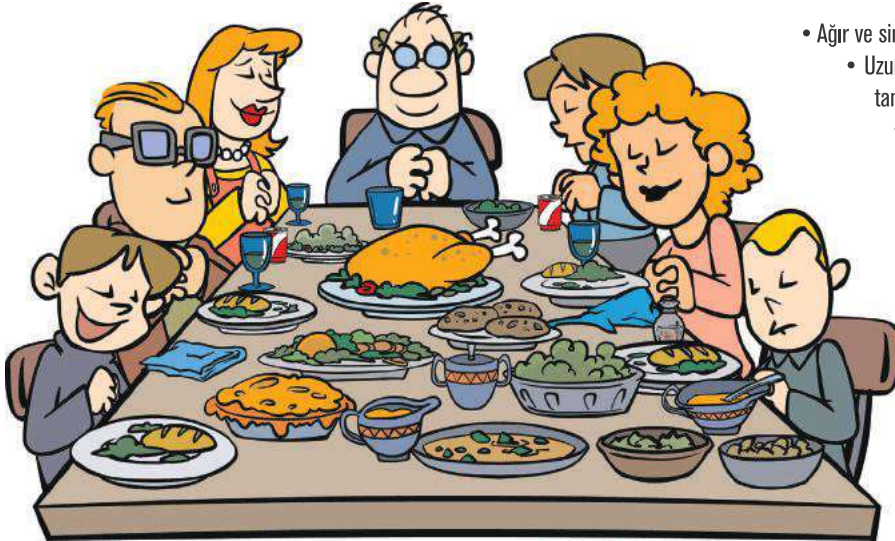
## YASTIK İZLERİ

Amerikan Dermatoloji Derneği kırışıklıkların pek bilinmeyen bir nedenine dikkat çekiyor.Yapılan araştırmalara göre, uyku sırasında yüzün saatlerce yastıkla temas etmesi, kırışıklıkların en önemli nedenlerinden biri.Özellikle bazı uyku çizgileri denen çizgilerin meydana gelmesine neden oluyor. Birçoğunuz sabah yanaklarınızda, gözlerinizin altında veya kaş aralarınızda oluşan bu çizgilerle karşılaşmış olmalısınız.



## MİKROBİOTA (BİYOLOJİK İÇ DENGE)

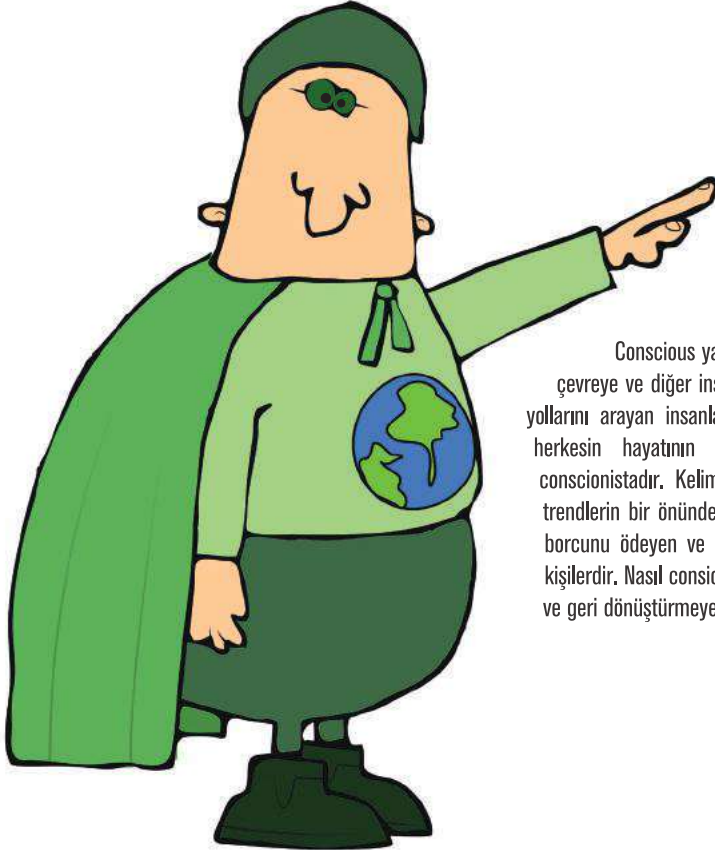
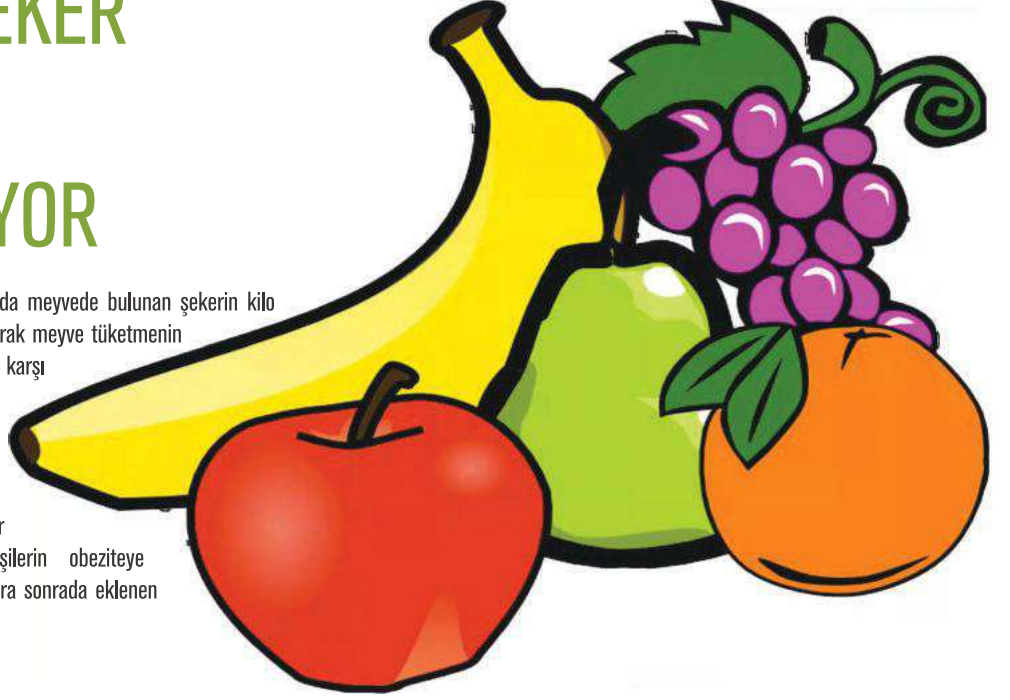
Beslenme için birçok yeni açılımlar gündeme gelmektedir. Mayr diyeti veya sağlık yaklaşımı bunların biri ve etkili bir beslenme yöntemidir. Dr. Mayr'ın geliştirdiği diyetle öncelikle bağırsaklarda biriken metabolik atıklar vücuttan uzaklaştırılıyor. Bağırsaklar prebiyotik ve probiyotiklerden zengin besinler ile zenginleştirilip biyolojik iç denge (Mirobiota) iyileştiriliyor. Ayrıca vücudun asit yükünün azaltılıp alkali gücünün öne çıkarılmasının yorgunluk, açlık atakları, gaz şişkinlik, eklem ağrıları ve daha pek çok problemi ortadan kaldırdığını belirlemiştir. Yöntemin kalp damar hastalıkları ve romatizma hatta alerjilerle mücadelede de kalıcı faydalar sağlayan bir yaklaşım olduğunu tespit etmiş. Beslenmede bağırsaklarda odaklanmak çok önemli.



- Ağır ve sindirimi güç yiyeceklerden uzak durulacak
- Uzun çiğnenecek ve sindirimin ağızda başlamasına zaman tanınacak
- Öğünler arasında en az 4-5 saat zaman olacak
- Doğunluk hissedildiği anda yeme süreci durdurulacak
- Geç saatte yemek yenmeyecek.
- Prebiyotik ve probiyotiklerden zengin bir beslenme modeli uygulanacak
- Akşam saatlerinde çiğ sebze ve meyve yenmeyecek
- Alkali gücü artıran besinlere öncelik tanınacak.
- Yemek aralarında su içilmeyecek ve porsiyonlar küçültülecek.

## MEYVEDEKİ ŞEKER SAĞLIKLI VE ŞİŞMANLATMIYOR

Deakin Üniversitesi'nin gerçekleştirdiği araştırmada meyvede bulunan şekerin kilo almaya neden olmadığı belirlenmiştir. Düzenli olarak meyve tüketmenin başta obezite olmak üzere birçok hastalığa karşı koruyucu olduğunu belirten araştırma ekibinin başındaki beslenme uzmanı doktor Katherine Livingstone "Diyet yapan kişilere fazla miktarda meyve tüketmeyin denir. Biz bunun doğru olmadığı sonucuna vardık. Meyvede bulunan şeker doğaldır. Bol miktarda meyve tüketen kişilerin obeziteye yakalanmadığını gözlemledik. Zararlı şeker gıdalara sonrada eklenen şekerdir."



## CONSCIONISTA

Melisa Ertaş

Conscious yani bilinçli olmaktan geliyor. Çevre konularına da hassasiyet gösteren, çevreye ve diğer insanlara yardım ederek doğadan aldığını tekrar doğaya geri vermenin yollarını arayan insanlar. İyi görünmek ve kendini iyi hissetmek çabası, hemen hemen herkesin hayatının önemli bir bölümünü kapsıyor. Günümüzün trend söyleyim conscionistadır. Kelimenin kökeninde conscious yani bilinçli olmak var. Kısa tanımıyla trendlerin bir önünde olmayı başarırken aynı zamanda da doğaya, insana, hayvana karşı borcunu ödeyen ve sosyal yardımı destekleyen, bir şeyleri değiştirmeye özen gösteren kişilerdir. Nasıl conscionista olunur dersiniz işte birkaç öneri; azaltmaya, tekrar kullanmaya ve geri dönüştürmeye özen gösterin, ve her türlü paylaşımcı harekete 'evet' deyin.



# Majezik® duo

film tablet

flurbiprofen+tiyokolşikosid  
100 mg - 8 mg

Türkiye'de  
ilk ve tek<sup>1</sup>



✓ Miyaljide<sup>2</sup>

✓ Bel, sırt, boyun ağrısı gibi vertebral kolona ait ağrılı kas spazmlarında<sup>2</sup>

✓ Akut travma ve spor yaralanmaları sonrası gelişen burkulma, ezilme, incinmelerde<sup>2</sup>

✓ Eklem dışı romatizmal hastalıkların tedavisinde<sup>2</sup>

✓ Osteoartrit gibi eklem hastalıklarında<sup>2</sup>

✓ Postoperatif kas ağrılarında<sup>2</sup>



#### ANALJZİK/ ANTIİNFLAMATUAR VE MİYORELAKSAN

**MAJEZİK DUO 100 mg/8 mg film kaplı tablet.** Her film tablet 100 mg flurbiprofen ve 8 mg tiyokolşikosid içerir. **ENDİKASYONLARI:** Osteoartrit, vertebral kolonun ağrılı sendromları, eklem dışı romatizma, ağrılı kas spazmlarının semptomatik tedavisinde, travma sonrası ve postoperatif ağrıda kullanılır. **KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU:** Günde 2 tablet yemeklerden sonra alınmalıdır. Tedavi süresi 5-7 gündür. **BAŞLICA YAN ETKİLER:** Tinnitus, ödem, karın ağrısı, diyare. **İLAC ETKİLEŞİMLERİ:** NSAİİ'ler ADE inh'lerinin etkisini azaltabilir. Tiyokolşikosid antikoagülanlar ile birlikte kullanılmamalıdır. Aspirin ile birlikte kullanım önerilmez. Kinolonlar ile birlikte alındığında konvülsiyon riski artar. **KONTRENDİKASYONLAR:** MAJEZİK DUO tabletin; flurbiprofene, tiyokolşikoside ya da içeriğindeki yardımcı maddelerden herhangi birine karşı hipersensitivitesi olduğu bilinen hastalarda; astım, ürtiker veya aspirin veya başka bir NSAİİ kullanımı sonrasında alerjik tipte reaksiyonlar geçirmiş hastalarda; Crohn hastalığı, gastrointestinal kanama, aktif peptik ülseri olan veya daha önce peptik ülser geçirmiş hastalarda; gevşek paralizide; adale hipotonisinde; kanama problemleri olan ve antikoagülan kullanan hastalarda; gebelik ve laktasyonda kullanımı kontrendikedir. Oral kullanılır. **RUHSAT İZİN NO VE TARİH:** 248/5; 11.02.2013. Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. Reçete ile satılır. **FIYATI ve ONAY TARİHİ:** 14,94 TL (Şubat 2017). **ÜRETİCİ VE RUHSAT SAHİBİ ADI VE ADRESİ:** SANOVEL İLAÇ SAN. VE TİC. A.Ş. 34460 İstinye/İstanbul. [www.sanovel.com.tr](http://www.sanovel.com.tr) Referanslar: 1- Başlı malzeme baskıya girdiği zaman kullanıma sunulan ürünler açısından değerlendirilmiştir. 2- Dataview Aralık 2015.

• 2- Majezik duo tablet KÜB. \* Bu ilaç ek izlemeye tabidir.

 Sanovel

**SANOVEL İLAÇ San.ve TİC. A.Ş.**

İstinye Mahallesi Balabandere Caddesi No:14 34460 Sarıyer / İstanbul  
Tel: (0212) 362 18 00 - Faks: (0212) 362 18 08 [www.sanovel.com.tr](http://www.sanovel.com.tr)

# 13. ULUSAL GEROPSİKİYATRİ SEMPOZYUMU

“Ruh ve Beden İlişkisi”

HILTON BODRUM TÜRKBÜKÜ

5-8 EKİM 2017



Türkiye  
Geropsikiyatri  
Derneği

[www.geropsikiyatri.com](http://www.geropsikiyatri.com)

**Kongre Başkanı**  
Prof. Dr. Engin Eker  
**Kongre Eş Başkanı**  
Prof. Dr. Fikret Tüzün  
**Bilimsel Sekreteryası**  
Uzm. Dr. Çağrı Poyraz



**Profesyonel Kongre Yönetimi**  
Contrust Kongre Organizasyon  
**Selin Kutlu Erdoğan**  
selinkutlu@con-trust.org  
T: 0216 456 10 62  
[www.con-trust.org](http://www.con-trust.org)

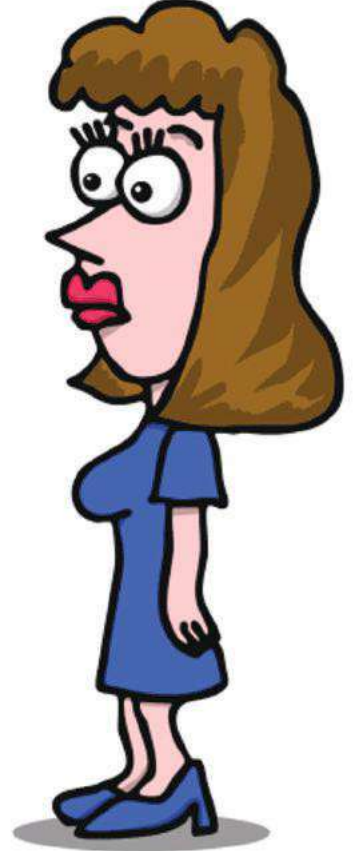
# BİR DAKİKA BİR DAKİKA

Fatma Köseliören

## KADIN VE ERKEKLERE ÖZGÜ GERÇEKLER

### KADINLARA ÖZGÜ GERÇEKLER

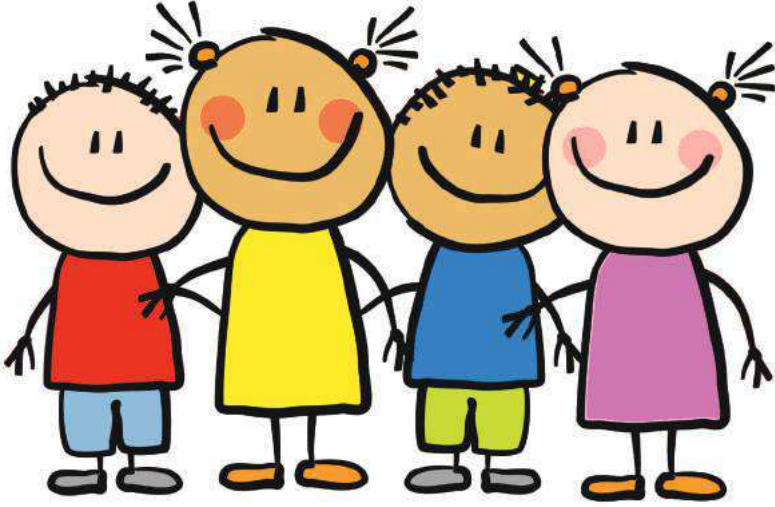
- Çantalarının içinde genellikle büyükçe bir cüzdan bulunur ve içinde de para yoktur.
- Çok büyük bir çoğunluğu cep telefonu çaldığında çantasının içinde bulamaz.
- Evlerinde neyin nerede duracağını kusursuz bir şekilde organize eder ve o yeri de herkese öğretirler ama ilk kendileri unuttur.
- Kadınların neredeyse tamamı güneş gözlüğünü başının üzerine kaldırıp sonra da güneşte gözlüklerini ararlar.
- Evden çıkmadan önce kadınlar ayna karşısına geçip nasıl göründüklerine son bir kez bakar.
- Gardiropları ağızına kadar giysi dolu olsa bile kadınların giyecek bir şeyi yoktur.
- Hiçbir kadın göğüslerinin ebadından memnun değildir.
- Market alışverişine giderken bile giyinip süslenirler.
- Kadınlar asla yanılmaz ve hata yapmaz! Hep erkeklerin özür dilemesini bekliyorlarsa sebebi budur.
- Kadınlar, nadiren yalnız başlarına gözyaşı döker. Aslında ağladıklarında sevdikleri görsün ve kendilerine sarılsın isterler.
- Her evin banyosunda kadınlara ait ortalama 50 farklı ürün vardır.



### ERKEKLERE ÖZGÜ GERÇEKLER

- Sadakatsiz erkeklerin IQ seviyesinin düşük olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.
- Bir araştırmaya göre erkekler hayatlarının toplamda bir yılını kadınlara bakarak geçirir.
- Laptopları ısındığı zaman erkekler genellikle aygıtı masa üstünden indirip kucaklarına alır.
- Tüm yaşamı boyunca erkekler hayatlarının en az 6 ayını tıraş olmakla geçirir.
- Erkeklerin hayatında bir kadın varsa, banyoya %7 daha sık girer, daha sık yıkanır.
- İlk "seni seviyorum"u daha çok erkekler söyler.
- Erkek spermlerinin vücut dışındaki testislerde korunma sebebi, o doğal kesenin daha serin olmasıdır çünkü sperm vücut sıcaklığında ölür!
- Erkekler kadınlara göre daha kısa ömürlüdür ve bunun sebeplerinden biri immün sistemlerinin daha hızlı yaşlanmasıdır.
- Erkekler, kadınlara göre iki kat daha fazla terler.

# BİR DAKİKA BİR DAKİKA



## MUTLULUK REÇETESİ

- Doyum sağlayacak kadar bir amaç
- Geçinebilecek kadar bir iş
- Temel ihtiyaçlara yetecek kadar zenginlik
- İş ve eğlenceyi dengeleyecek kadar sağlıklı bir akıl
- Birçok insanı beğenecek, bunlardan birazını da sevecek kadar şefkat.
- Kendini sevecek kadar özsaygı.
- Muhtaç olanlara verecek kadar iyilik duygusu
- Zorluklarla yüz yüze gelecek kadar cesaret
- Sorunları çözecek kadar yaratıcılık
- Her an gülecek kadar mizah duygusu
- İyi bir yarını bekleyecek bir umut
- Hayatı bütün değerleri ile yaşayacak kadar bir sağlık
- Ve, sahip oldukların için şükran duygusu.



## KANSER ÖNLEYİCİ BESLENME

Kanserojen bir dünyada yaşıyoruz. Bu haplarla mümkün olduğu kadar antikanser yiyeceklerden faydalanmalıyız.

- Elajik asit ve Omega-5 deposu Nar
- Glukarik asit zengini Kiraz
- Apigenin içerikli Maydanoz
- Kuvarsetin ve probiyotik zengini Soğan Sarımsak
- Katesin içerikli çay
- Süforan ve ündol-3 zengini Turp Lahana
- Terpen familyası otlar: Fesleğen, biberiye, kekik, nane, roka

Bu listeye zerdaçalı mutlaka eklemeli ve birçok vitamin haplarından vazgeçip doğal beslenme ile kansere karşı koymalıyız.

# BİR DAKİKA BİR DAKİKA

## YENİ TEDAVİ AÇILIMLARI

Dr. Michael Pairet

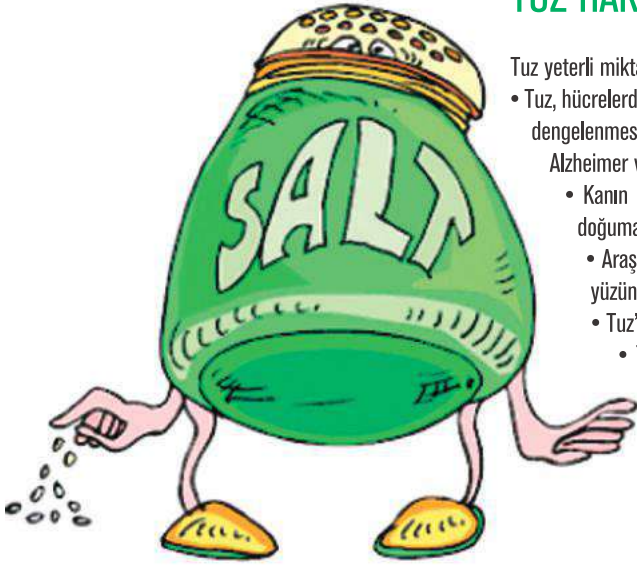
Diyabet tedavisinde geliştirilen SGLT2 inhibitörü yeni bir molekül kandaki fazla şekerin böbreklerden atılmasını sağlayarak farklı bir yoldan etki gösterdiği belirlenmiştir. İlaç şekerle birlikte fazla suyun, sodyumun ve klorun da böbreklerden atılmasını sağladığı için kilo vermeye yardımcı olmak gibi ek faydaları da bulunmaktadır. Bilimsel çalışmalarla yeni molekülün diyabet hastalıklarında kalp-damar hastalıklarına bağlı ölümleri yüzde 40'a yakın oranda azalttığı görülmüştür. Bu molekülün böbrek fonksiyon bozukluklarını azaltıcı etkisi de ortaya konulmuştur. Amerika'da ve Avrupa'da kullanılmaya başlanan bu ürün Türkiye'de ruhsatlandırma aşamasındadır. Gelecekte kanseri geliştirdiği doku türüne göre değil, ona neden olan gen mutasyonuna göre sınıflandıracağız. Böylece kansere yol açan mutasyona özgü bir ilaç geliştireceğiz. Buna da kişiselleştirilmiş ilaç diyeceğiz.



## TUZ HAKKINDA DOĞRU VE YANLIŞLAR

Tuz yeterli miktarda alındığı takdirde sağlıklı yaşamın anahtarlarından biridir.

- Tuz, hücrelerde asit birikimini azaltarak vücudun toplam alkali-asit dengesini düzenler. Vücuttaki pH seviyesinin dengelenmesini sağlar. Kanda asit oranının artması, bağışıklık sisteminin bozulması, böbrek rahatsızlıkları, Alzheimer ve birçok hastalığa neden olur.
- Kanın pH seviyesini dengeleyen ideal besin kaynağı tuzdur. Eksikliği gebelerde düşüklere ve erken doğuma, bebeklerde ise zeka geriliğine, sağlığa, cüceliğe ve daha birçok hastalığa neden olur.
- Araştırmalara göre her yıl doğan 40 milyon çocuk, annelerinin diyetinde yeterince iyot bulunmaması yüzünden zihinsel gerilik riski taşıyor.
- Tuz'un kendisinden alınacak olan mineraller başka bir besinden alınamıyor.
- Tuz'un günde 3 gramdan az tuz tüketimi, kalp ve damar hastalıklarından doğan ölüm riskini artırıyor.
- Tuz vücudun hidrat seviyesini korur. Dolayısıyla uyku kalitesini arttıran etkilere sahiptir.
- Tuz, stresle savaşmayı sağlayan serotonin ve melatonin hormonlarının salınımını da arttırdığı için gün içinde kendimizi daha huzurlu hissetmeyi, geceleri daha kaliteli bir uyku uyumayı sağlar.
- Her bireyin günlük olarak ihtiyaç duyduğu tuz miktarı, yaşam koşullarıyla doğru orantılı olarak değişiklik gösterir.



# KLİNİK ROMATOLOJİ & GENÇ YAŞAM KONGRESİ 5 - 8 EKİM 2017



## Hilton

BODRUM TÜRKBÜKÜ  
RESORT & SPA



[www.gencyasamkongresi.com](http://www.gencyasamkongresi.com)



**Kongre Başkanı**  
Prof. Dr. Fikret Tüzün  
**Kongre Eş Başkanı**  
Prof. Dr. Turgut Göksoy  
**Bilimsel Sekreteryaya**  
Yrd. Doç. Dr. Hande Başat



**Profesyonel Kongre Yönetimi**  
Contrust Kongre Organizasyon  
**Zümra Kaya / Proje Sorumlusu**  
zumrakaya@con-trust.org  
T: 0216 456 10 62  
[www.con-trust.org](http://www.con-trust.org)

# KAHVE MOLASI



## GELECEK İÇİN GELECEK... YAPAY ZEKA

Resa Tüzün

Yapay zekayı her ne kadar hep "vücutlu bir robot" olarak düşünsek de, aslından bundan çok daha fazlasıdır. Evlerimizde ve hatta ceplerimizdeki birçok elektronik eşya yapay zeka ile donatılmış durumda.. Basitten karmaşığa doğru 5 yapay zeka sistemini örnekleyecek olursak;

### 1) Apple Siri

Yapay zeka jargonunda "kitap dahisi" diyebileceğimiz düzeyde olan Apple Siri, sorduğunuz sorulara cevaplar verebilecek kapasitede. Örneğin bir yemeğin tarifini sorduğunuzda, Google ya da Wikipedia gibi araçları kullanarak sonuçlar çıkarabilecek ve size sunabilecek durumda. Ayrıca Siri, cevabı çok bariz olan bazı sorulara cevap verme ve emirlerinize itaat etme gibi yeteneklere de sahip.

### 2) Microsoft Cortana

Cortana, Microsoft'un yapay zekası Siri'nin üzerine birkaç özellik ekleyerek bir adım öne geçiyor. Örneğin daha önceden sorduğunuz bir sorunun kendisini ve cevabını hatırlayarak, sonraki soruların cevaplarını daha etkili bir şekilde bulabiliyor.Sizin kişiler, nesnelere ve yerler için kullandığınız takma isimleri bile öğrenebiliyor,sormadan ne demek istediğinizi anlayabiliyor.

### 3) Google Now

Google Now, Cortana'nın öğrenme algoritmasını biraz daha karmaşıklaştırarak, sizinle sohbet edebiliyor. Örneğin Google Now'a "Eve gitmek istiyorum." dediğinizde, sizi oraya yönlendiriyor. "Sence ne kadar sürede oraya varırım?" diye sorduğunuzda, "ora"dan kastınızın ne olduğunu anlayabilir. Bir diğer örnek olarak "Arda Turan hangi takımda oynuyor?" diye sorabilirsiniz. Ona cevap aldıktan hemen sonra, "Boyu kaç metre?" ya da "Kaç gol atmış?" diye soracak olursanız, sorunuzu tekrar ettirmeye gerek duymadan, cevabı verebiliyor.

### 4) IBM Watson

Watson, yapay zekanın göz bebeklerinden biri. Watson, karmaşık hastane kayıtlarını analiz ederek, mantıklı desenler keşfedebiliyor ve bundan öğrendiği sonuçları size sunabiliyor. Dahası, doktorların öngöremeyeceği kadar veriyi bir arada işleyerek, teşhis ve tanıda tavsiyelerde bulunuyor. Hatta daha önceden gördüğü hastalardan yola çıkarak, tedavinin de en uygun nasıl yapılabileceği konusunda fikirler ileri sürebiliyor. Yani Watson, gelecekte hastanelerde size bakacak, tanrıyı koyacak ve tedavi edecek doktorlardan biri olabilir.

### 5) IPsoft Amelia

Yapay zeka camiasının yeni yıldızlarından Amelia, artık ticari bir ürün olarak da satışa çıkarıldı.Gelecekte bu sistemin müşteri hizmetlerinin yerini tamamıyla alması bekleniyor. Çünkü şu anda otomatik müşteri hizmetleri makinalarının aksine, müşterilerin ses tonlarından yola çıkarak onların duygusal hallerini algılayabiliyor ve ona uygun duygularla cevap veriyor.Apple Siri'de olan "entellektüel kitap bilgilerinin" ötesinde, sokaktaki herhangi bir insana hitap edebilecek bir düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

### Dünya bu diziyi konuşuyor: Westworld

Westworld dizisi, özellikle yapay zekanın doğmasıyla birlikte günahın nasıl olacağı konusundaki merak sonucunda ortaya çıkmış.Yani, yapay zeka teknolojilerinin nereye varabileceği ve bu gelişimin olumsuz etkilerinin nasıl olacağı üzerinde duruluyor.Yapay zekanın kontrolden çıkacağı zaman neler yaşanabileceği oldukça etkileyici bir şekilde işleniyor.

Bir bilgisayarın veya bilgisayar kontrolündeki bir robotun çeşitli faaliyetleri insana benzer şekilde yerine getirme kabiliyetine sahip olması elbette hayatımızı kolaylaştırıcaktır, ancak makine insanlarla birarada yaşamaya veya Westworld dizisinde dikkat çekilmeye çalışılan kontrol dışı sonuçlara katılmaya gerçekten hazır mıyız ? bunu zaman gösterecek.



Metin Karaduman (Medical Fitness Uzmanı)

## Hareket etmeyen bir toplum hasta, mutsuz olmaya ve üretken olmamaya mahkumdur.

Günümüzün önde gelen egzersiz trendi fitness, beraberinde bilinçsiz hareketler sonucu oluşan eklem ve kas yaralanmalarını da getirmektedir. Şiddet yoğunluklarının doğru ayarlanmaması sonucu da kalp-dolaşım bozukluklarına da neden olabilmektedir. Medikal Fitness'in amacı; kişiye odaklı var olan sorunları gözden kaçırılmadan eklem omurga sorunlarına yönelik hareketler dizisini belirleyip program oluşturularak, kişinin egzersiz ile tedavi edilmesidir. Bunun yanında, sağlık problemi yaşamayanların da bilinçli egzersize yönlendirilmesi amacını taşır. Unutulmaması gereken çoğu kez stresle birlikte mesleki yaşamımızdan dolayı olumsuz bir postür ile karşı karşıya olduğumuzdur. Medikal Fitness kişiye bilimsel yaklaşır. Egzersiz mantığı vücut biyomekaniği, eklemlerin hareket bilimini içinde barındırarak kişiye özgü egzersiz programlarını farklı boyuta taşır. Vücut biyomekaniğimiz, yararlı olması için uygulayacağımız egzersizin kendi içinde barındırdığı doğru açıyı bulmak ve bedenimizin merkezi ile entegre etmektedir. Böylelikle, sportif anlamda egzersizlerin verimi çok daha etkili hale gelecek, eklem sağlığımız korunacak ve hareketler vücut tipimize göre doğru şekilde uyarlanmış olacaktır. İhtiyacımız olan bir egzersizi doğru açılarda vücut tipimizin merkezine göre uyarlamak yararlı olacağı gibi, bu hareketi uygulayacağımız eklemlerin maksimal açılarını da göz ardı etmemek gerekir. Vücudumuzda her eklemin kendine özgü Red Zone denilen maksimal bir açısı vardır. Bunun üstündeki açılar da egzersiz uygulamak eklemlerde aşırı stres yaratabilir ve eklem sakatlıklarıyla birlikte kontrolsüz kas kuvvetleri oluşturabilir. Kontrolsüz kas kuvveti durumu ise olumsuz postür için bir davetiye niteliği taşır. Medical fitness mutlaka deneyimli eğitmenler gözetiminde yapılmalıdır.

## Uygun egzersizler nasıl seçilir?

Solunum ve dolaşım sistemi değerlendirilmesi, kas esnekliği ve omurgamızın postür analizlerinin hazırlanarak hangi egzersizlere ihtiyaç olduğunu tespit etmek gerekir. Yürümek ve koşmak bile her zaman masum değildir. Eklemlerinizi yoğun baskı altına alabilir. Kilolu bireyler de uzun yürüyüşler omurga, diz, kalçada travmatik bozukluklara neden olabilir. Obezlerin mutlaka medikal fitness uzmanı ile çalışması gerekir. Her hastalıkta farklı bir egzersiz programı gerekir. Örneğin: İki tansiyon hastasına bile aynı egzersizi yaptırılmaz. İkisinin hareket kalitesi farklı olacaktır. İki kişinin boyu, kilosu, yaşı, cinsiyeti, metabolizması farklıdır. Metabolizmamız parmak izi gibi değişkendir. Ona göre yapacağımız egzersizler de farklı olacaktır. Medikal fitness uzmanı, egzersiz fizyolojisi ve antrenman bilgisi konularına hakim olup hastalık patolojilerini bilmesi gerekir. Tansiyon hastasına, astım hastasına farklı bir kardiyovasküler egzersiz vereceğini bilmelidir. Şeker hastasına vereceğimiz egzersizin mutlaka uzun soğuma süreci olmalı ve nabzının yavaş ve uzun sürede düşmesi çok önemlidir. Tansiyon hastasının nabzının çok çıkıp çok düşmemesi gerekir. Belli bir seviyede korunması, yani dairesel antrenman yapması lazımdır. Astım bronşit hastasının belli bir seviyeye çıkıp onu koruması gerekir. Egzersiz iyileştirmez, hayat kalitenizi artırır, hastalığın ilerlemesine engel olur. Tedaviye katkısı olduğu gibi iyileşmeyi hızlandırır. Belli bir sürede, belli bir düzeyde egzersiz yaptırılan bireylerin tedavi sürelerinin kısalacağı bir çok hastalıkta ve çalışmada belirlenmiştir.

## İnsanları egzersize nasıl motive edebiliriz?

Egzersizlere motivasyon da en etkili olan vücut imgesidir. Aynada kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgilidir. İkincisi, doktorun hastalık tanısı doğrultusunda hastayı egzersiz yapmaya ikna etmesi, üçüncüsü, sosyal algı, yani arkadaşlarla birlikte olma, sosyalleşme amaçları taşır. Sonuncusu ise medikal egzersizler konusunda bilinçli olabilmektir.



# GEZİ GEZİ



## DÖRT ŞEHİR DÖRT MEYDAN

Dilara Özçoban



### Tiananmen Meydanı / Pekin

Her ne kadar adı kanlı bir katliama karışmış olsa da Tiananmen Meydanı hâlâ dünyanın en çok ziyaret edilen yerlerinden biri. Aynı zamanda dünyanın en büyük meydanı olan Tiananmen, Sovyet tipi binalar ve anıtlarla çevrili tarihi bir alan. Meydanın kuzey ucunda her sabah ve akşam bayrak törenleri gerçekleştiriliyor. Kapıda ise mermerden dört aslan heykeli ziyaretçileri karşıyor. Kuzeybatıdaki aslanın karnında 1989'da yaşanan katliamda isabet eden bir kurşunun bıraktığı delik hâlâ görülebilir.

### Grand Place / Brüksel

Belçika başkentinin en önemli meydanı Grand Place, Avrupa'da ortaçağdan kalma en güzel meydanlardan biri. Son derece süslü olan bu meydan, bir zamanlar loncaları barındıran binalarla çevrili. Çoğu 17. yüzyıldan kalma bu binalar arasında, belediye binası ve kralın evi Maison du Roi da bulunuyor. Grand Place yılın her vakti güzel, ancak soğuklara rağmen yılbaşı öncesi, Noel zamanında ayrı bir canlılığa ve harekete sahip. Hele süslenen çam ağacı kesinlikle görülmeye değer. Grand Place'a iki senede bir ağustos ayında, çiçeklerden oluşturulan devasa büyüklükte bir halı seriliyor. Yine yaz aylarında düzenlenen festivaller ve konserleri de kaçırmamakta fayda var.



# GEZİ GEZİ

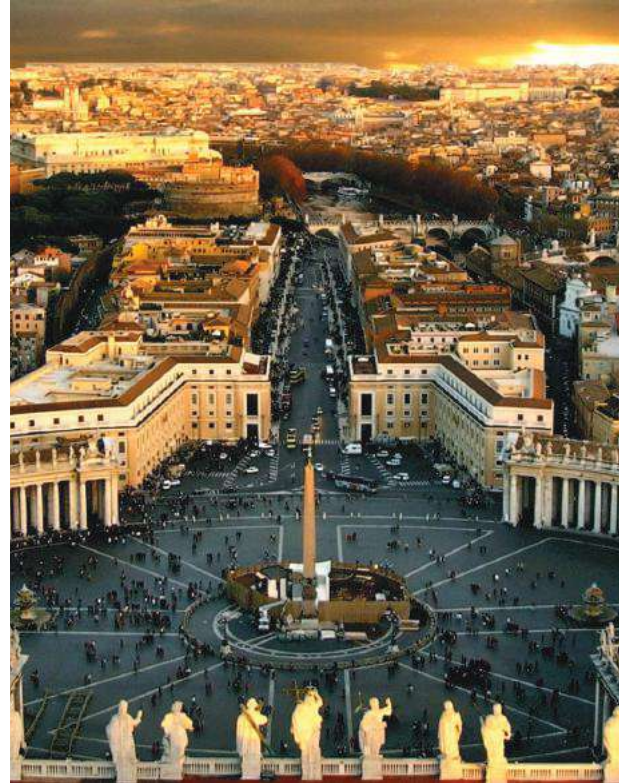


## Makedonya Meydanı / Üsküp

Üsküp'ün ana meydanı, bir köprüyle kentin eski pazar yerine bağlanıyor. 1963 yılındaki depremde neoklasik yapılı devasa ulusal banka ve ordu evi yıkılınca meydan epeyce genişledi. Bugün ise kentin canlı, enerjik turistik noktalarından biri durumunda. Meydana çıkan üç ana yol var: Japon kiraz ağaçlarıyla süslü Maksim Gorki, tamamen yayalara açık olan Dimitar Vlahov ve Makedonya Caddesi. Burada Noel pazarları ve şenlikleri gerçekleştiriliyor, konserler ve festivaller düzenleniyor. Yapılması planlanan binaların tamamlanmasıyla meydan geçmişle geleceği birleştiren bir atmosfere kavuşacak.

## Piazza San Pietro / Roma

San Pietro Meydanı ya da orijinal adıyla Piazza San Pietro, Vatikan kentinde, San Pietro Bazilikası'nın hemen önünde yer alıyor. Devasa Toskana sütunları, bazilikanın girişini ve elips şeklindeki meydanı çerçevesiyor. Elipsin ortasında İmparator Augustus zamanında Mısır'dan Roma'ya getirilen bir Mısır obeliski yükseliyor. Ortaçağ'da obeliskin tepesinde bulunan altın yaldızlı topun içinde Jül Sezar'ın küllerinin bulunduğu inanılıyordu. Ne var ki metal top yerinden indirildiğinde içinde yalnızca toz olduğu ortaya çıktı. Gizemli, mistik ve büyüleyici meydan San Pietro'yu Roma'yı ziyaret ettiğinizde mutlaka görmelisiniz.



INTEGRAL  
MEDICINE GROUP



**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZİ



## Geç Kalmayın!

Boyun, sırt, bel, kalça, diz, ayak ağrıları ve inme gibi  
bir çok hastalık, yetersizlik ve özürlülüklerde  
OrNöRam Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezine başvurunuz!..

SAGLIKTA  
DOĞRU SEÇİM

Ornöräm - Çapa : 0212 589 69 66  
[www.ornoram.com.tr](http://www.ornoram.com.tr)  
[www.integralmedicinegroup.com.tr](http://www.integralmedicinegroup.com.tr)

# INTEGRAL MEDICINE GROUP

www.integralmedicinegroup.com.tr

**GH** Gazi  
Hastanesi

Sağlıkta doğru seçim.

www.gazihastanesi.com.tr

T: +90 212 650 18 19

Sultangazi /İstanbul



**OrNöRam**

FİZİK TEDAVİ & ORTOPEDİK  
ve NÖROLOJİK REHABİLİTASYON  
MERKEZLERİ

www.ornoram.com.tr

T: +90 212 589 69 66

Çapa /İstanbul

Sağlıkta

**DOĞRU**

Seçim

**STAR TEST**<sup>®</sup>  
NİŞANTAŞI GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.startest.com.tr

T : +90 212 219 51 00

Nişantaşı /İstanbul



**EMAR-MED**

ÇAPA TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ

www.emarmed.com.tr

T: +90 212 585 85 61 - 62

Çapa - Fatih /İSTANBUL

Bilgi birikimimiz, tecrübemiz, vizyonumuz  
bilimsel araştırma misyonu ile tüm birimlerimizde entegre;  
tanı, tedavi ve yeni teknolojiler ile hizmet vermekteyiz.