



Prof. Dr. Sedat Özkan, depresyonun, satın alma isteğini artırdığını vurguladı. Özkan, "Çoğu zaman üzünü, yalnızlık, kızgınlık ve engellenme gibi olumsuz duygular, satın almada artışa neden oluyor. Hastalar aldıkları eşyaları büyük kısmını paketlerinden bile çıkarmıyor, saklıyor" dedi. Kadınlarda daha çok rastlanan

Depresyonda olabilirsiniz!

ve takıntılı alışveriş olarak da adlandırılan sorunun çoğu zaman hatırı sayılır borçlara, aile ve evlilik ilişkilerinde kopmaya, hatta yasal zorluklara yol açtığını söyleyen Özkan, "Satın alma

eyleminin pesinden suçluluk duygusu, utanç ve sıkıntı gelmektedir. Hastalar aldıkları eşyaları büyük kısmını paketlerinden bile çıkarmaz. Genelikle aldıklarını gizleme eğilimindedirler. Bu nedenle sık sık yalanına basarlar. Hastalar, girdikleri borçları ödeyebilmek için cessti yasadışı işlere bile girebilirler" uyarısında bulundu.

Her hareket Kişiliğini ETKİLİYOR

Ebeveynler kadın erkek ilişkisindeki iniş çıkışların anne baba olarak rollerini etkilemediğini düşünse de çocuklar ilişkilerdeki gerginlikten etkileniyor

Çocukla kurulan ortak iletişimde hiçbir sorun olmasa da kadın erkek arasındaki gerginliğin çocuklar tarafından hissedildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikoloğ Selin Karabulut, "Çocuklar anne baba hayatın her anında gördükleri şekilde rol model alırlar. Bu yüzden anne baba arasındaki her duygu ve her bir olay, çocukta irili ufaklı izler bırakarak duygularını, düşünce yapısını, davranışlarını çeşitli farklı siddetlerde etkiler" dedi.

Özel ilişkiyi örnek alırlar

Anne baba rolünün çocukta öğrenilen zamanlarla sınırlı olmadığını söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikoloğ Selin Karabulut, çocukların ebeveynlerin arasındaki özel ilişkiyi de örnek aldıklarını ve bu ilişkiden etkilendiklerini belirtti.

Çocuklarıyla ilişkilerine yansır

Anne babanın hayatın her anında çocuklarına rol model olduklarını belirten Psk. Karabulut, "Gün içindeki olaylara bağlı olarak anne ya da babanın veya her ikisinin sinirli, gergin, sabırsız olduğu çocuklarıyla olan ilişkiye yansır. Mesela işyerinden yorgun ve sinirli gelen ebeveynin çocuk ile oynamak istememesi ya da bağırıp çağırması çocuğun tüm olanı biteni kendi üstüne alması, kendini reddetmiş ve değersiz hissetmesine neden olur" diye konuştu.

Her türlü davranışı kaydedip kopyalar

Anne ve babanın her türlü davranışın çocuklar tarafından örnek alındığını hatırlatan Psk. Karabulut, "Ebeveynler farkında olmadan öğrettiklerini unutmamalı" şeklinde konuştu.

Uzman desteği gerekebilir

İltis, iltisizlik, borç, gelir düşüklüğü gibi durumlarda aile içi dengeleri bozabileceğini söyleyen Psk. Karabulut, "Böyle durumlarda lüks sayılabilecek ihtiyaçlar ve hatta okulundan ayrılmak zorunda kalabilir, sosyal çevre dengeleri değişebilir. Bu da çocukları olumsuz etkileyeceği için en doğru şey bir uzman desteği almaktır" bilgisini verdi.

Psk. Karabulut, çocukların ebeveynlerden etkilenecek şekilde geliştiği kişilik özelliklerine örnekler verdi;

■ Depresif olma eğilimi annenin sahip olduğu karamsar duygular (değersizlik, yetersizlik, hasasızlık, hayatın ve insanların kötü oluşu) anneden diğer kişilere ve çocuğa yayıldığında çocuk bunu alabilir ve benzer duygulara benzer durumlarda gelişebilir.

■ "Yalan söylemek kötüdür" gibi düşüncelere sahip olan ebeveynle yetişen çocuk temelde bu düşünceleri alacaktır. Ancak zaman içerisinde bu düşünceleri benimseyip

benimsemeyişine bağlı olarak yaşamına yansıtabilir veya yansıtmayabilir.

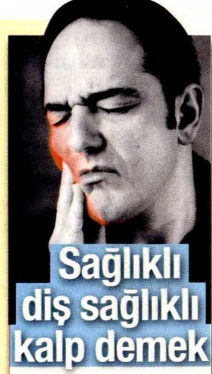
■ Fırından ekmeğin aldktan sonra "Teşekkür ederim, hayırlı olsun" demekten sonra ellerini yıkayan, eşyeye saygılı ve sevecen tonla konuşan ebeveynin bu olumlu davranışları çocuğa model olacak, çocuk da benzer davranışları sergileyecektir.

■ İstenmedik bir durum karşısında bağırıp küfreden babayı gören çocuk babayı model alacak, kendisi de böylesi

durumlarda benzer tepkileri verecektir.

■ Sigara içmek, namaz kılmak, meyve yemek, tatlı yemek, kitap okumak gibi alışkanlıklara sahip olan ebeveyn, bu eylemleri yerine getirdiğinde çocuğa model olur. Çocuk farkında olmadan öğrenir ve ilerlerde benzer alışkanlıklara sahip olabilir.

■ Köpekten korkan anne köpeği gördüğünde tedirgin olacağı, çocuğunu köpekten uzak tutmaya çalışacak, "Aman yaklaşma isir!" diyecektir. Böylece köpek korkusu anneden çocuğa geçecektir.



Sağlıklı diş sağlıklı kalp demek

Araştırmalar ağızdaki çürük ve dişeti sorunlarının özellikle kardiyovasküler hastalıklar açısından yüksek risk faktörü oluşturduğunu gösteriyor

Diş eti hastalıkları dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok sık karşılaşılan sağlık sorunlarının başında geliyor.

Kalp krizi mi yoksa diş ağrısı mı?

Diş Hekimi ve Protez Uzmanı Çağdas Kıştaoğlu toplumumuzda ağız sağlığına gereken önemin verilmeyeceğini dikkat çekiyor. Ağızda oluşan çürüğe "diş çürüğü" deyip geçemeyen yanlış olduğuna vurgulayan Kıştaoğlu, "Önemsemeyen bir diş ağrısı aslında kalp krizi belirtisi olabilir. Çünkü kalp krizi ağrısının bir kısmı dişle uyuyor. Hasta aslında kalp krizi geçirirken hissettiği ağrının çürük disten kaynaklandığını düşünerek hekime gitmek yerine ağrı kesici kullanıyor. İlaçlara ağrıyı geçirmeye çalışırken hasta hayatını kaybedebiliyor" uyarısı yapıyor.

Kalp rahatsızlığı olan kişilerin dişlerinde var olan mikroorganizmalar dental işlem sırasında vücudun damar yoluyla yayılabilir. Bu nedenle hastaların yapılacak işlem öncesinde diş hekimiyle sahip oldukları hastalık konusunda bilgilendirilmeli. Bu şekilde dental işlem öncesinde hastaya gerekli tıbbi konsültasyonlar yapılarak koruyucu ilaç tedavisi uygulanabilir.

Dişeti hastalıklarına dikkat!

Ağız ve diş bakımının doğru yapılması, diş ve dişeti hastalıklarına neden oluyor. Diş hastalıklarında meydana gelen iltihabi değişiklikler var olan koroner hastalıklardan da siddetlendiriyor.

Belirtileri nasıl ortaya çıkıyor?

Diş eti hastalıklarının en önemli belirtilerini de şöyle sıralıyor Kıştaoğlu: "Diş fırçalamak ya da kendiliğinden oluşan diş eti kanamaları, ağızda tat bozukluğu, iltihap kaynaklı kötü ağız kokusu, sallanan dişler, dişler ve diş etlerinde kaşınma hissi diğer önemli belirtilerdir. Bu belirtilerle hekime giden hastanın muayenesinde; diş etlerinde kanama, ağızda kötü bir tat veya kötü, kırmızı ve şiş diş etleri, soğuk sıcak hassasiyet olup olmadığına bakılır. Diş eti ile diş arasında meydana gelen ceplerin derinliği, periodontal sond vasıtasıyla ölçülerek, radyografik bulgularla değerlendirilir ve teşhis konur.

Hekim tarafından uygulanan dişeti tedavisi ile hem dişeti iltihabını, hem de buna bağlı gelişebilecek kalp hastalıklarının riskini kontrol altına alabilmek mümkün olmaktadır."

Boynu eğri olabilir!

Yenidoğan bebeklerde görülen ve egzersizle tedavi edilebilen boyun eğriliği birçok nedene bağlı olarak gelişebilir. Hisar Intercontinental'den Prof. Dr. Teoman Benli, en çok kas kaynaklı doğumsal boyun eğriliğinin görüldüğünü söyledi.

Kolay anlaşılır

Tanınım kolaylıkla konulduğunu belirten Benli, "Boyun yanlarındaki çift başlı kas olan SCM1 kasi bir tarafta gergin ve kısadır. Kasa dokumalığında zeytin denilen fibrotik bir şişlik ele gelir. Bas kasın gergin olduğu tarafta yana doğru eğilimsiz ve yüz karışa bakacak şekilde dönümsü görülür. Boyun eğriliğinin ters tarafına boyun döndürülmeye veya yana bükülmeye çalışıldığında hareket kısıtlılığı fark edilir" dedi.



Kardan adam olmayın

Soğuk havalarda evde geçiren zamanı artırıyor, yemek yeme alışkanlıklarınız da değişiyor. Karbonhidratlara yükleniyor, az hareket ediyorsunuz. Uzmanlar, "Kış aylarında kardan adam olmayın" uyarısı yapıyor

Kış aylarında kilo alma eğilimimiz fazla olduğu için vücudumuz da ıs dengesini sağlamak adına yağlanma eğilimine geçiyor. Uzman Diyetisyen Genze Sarı Ak, "Bu durumda kendinizi koca bir dilim pasta ya da bir tabak soslu makama yani karbonhidrat yerken bulabilirsiniz" diyor. Ve kas kalorisini minimuma çekecek önerilerde bulunuyor.

Kış kalorilerini azaltmanın yolları

Kışın asitli içecekler, sıyık çay, kahve yerine ıhlamur, yeşil-beyaz çay, ekinezya, kusbunu gibi bitki çayları sekersiz olarak tercih edin.

Onu içme: 1 bardak sıcak çikolata 300 kalori

Bunu iç: 1 bardak (200 ml) diyet sıcak çikolata ise 180 kalordır. Böylece 120 kalori yani yaklaşık 1,5 dilim ekmeğe kadar edersiniz.

Diyet sıcak çikolata

1 bardak light süt (200 ml), 20 gr sekersiz çikolata, 1 yemek kaşığı sekersiz kakao **Yapılışı:** süt soğuktan kakao lave edip karıştırılır ve pisirir. Kaynadıktan sonra biraz ıhlamur içine çikolata ekleyerek karıştırıp erimesi sağlanır.

Diyet salep
Onu içme: 1 fincan salep (150 ml) 300 kalordır.
Bunu iç: 1 fincan diyet salep (150 ml) 70 kalordır. Böylece 230 kalori yani yaklaşık 3 dilim ekmeğe kadar edersiniz.

1 litre light sütü, tencereye koyun. 3 yemek kaşığı toz salebi içine yavaş yavaş ekleyin ve sürekli karıştırın. Kayınca kısık ateşte birkaç dakika daha karıştırıp içine toz tartarome ekleyip üzerine bol tarçın ekleyerek servis edin.

Onu yeme: 1 orta boy çikolatalı muffin 250 kalori

Bunu ye: 1 dilim yağsız çikolata parçalı muffin 100 kalori. Böylece 150 kalori yani yaklaşık 2 dilim ekmeğe kadar edersiniz.

Yağsız çikolata parçalı muffin

1 çay bardağı esmer seker (100 gr), 1 çay bardağı light süt (100 ml), 2 adet yumurta, 2 çay bardağı kepeği un (200 gr), 1 yemek kaşığı kakao, 2 yemek kaşığı



damla çikolata, 1 paket kabartma tozu

Yapılışı: Seker ve yumurtayı rengi beyzlaşmaya kadar iyice çırpın. Damla çikolata dışındaki tüm malzemeleri ekleyip karıştırın. Son olarak damla çikolataları hamura ekleyip son kez karıştırın. Önceden yağlanmış bir kek kalıbına dökün. 170 derece fırında, yaklaşık 20-25 dakika, üstü kızanmaya kadar pişirin.