



**Amerikalı bilim insanları, omurluktaki sınırların tekrar büyümesini sağlayarak omurluktaki yaraları tedavi eden ilaç geliştirdi.**  
Ohio'daki Case Western Reserve Üniversitesi Tıp Fakültesi araştırmacıları, herhangi bir kazanın ardından omurluğa oluşan yara dokusunun iyileşme sürecini engellediğini ortaya çı-

### Umut vadeden gelişme

karı. Yara dokusundan salgılanan proteinlerin "yapıştırıcı" işlevi görevini sinir hücrelerinin büyümesini önlediğini keşfeden araştırmacılar, deri altına enjekte ettikleri kimyasal maddenin omurluktan geçerek proteinlerin yapıştırıcı işlevini or-

tadan kaldırdığını söyledi.  
Prof. Dr. Jerry Silver, ilacı denedikleri 26 fareten 21'inin hareket kabiliyetini bir ölçüye kadar geri kazandığını söyledi. "Gördüklerimiz son derece şaşırtıcı. Bazı fareler, sanki hiç yaralanmamış gibi olduk" diyen Silver, ilacın insanlardan önce büyük hayvanlarda deneneceğini belirtti.



## Çekingen bir TOPLUMUZ

Sosyal fobi, toplum içinde konuşurken ya da herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusu olarak tanımlanıyor. Kişi bu korkunun ve belirtilerinin topluluk içinde herkes tarafından fark edilceğinden de korkarak topluluğa girmekten cesatli bahaneler bularak kaçıyor ve strese giriyor. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal, mesleki ya da aile yaşamı etkileniyor.

**Prof. Özkan:** "Ülkemizde tipik sosyal fobi türünde olmasa bile topluluğa girme, toplulukta konuşma konularında değişik derecelerde çekingenlik oldukça sık görülen bir durum" dedi.

### Sosyal yalnızlıkta sonuçları

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Humanaite Psikiyatri Tıp Merkezi Direktörü Prof. Dr. Sedat Özkan, sosyal fobinin tedavi edilmediğinde önemli toplumsal ve bireysel kayıplara neden olabileceğini, bunları; akademik ve mesleki başarısızlık, madde kullanımını, depresyon ve intihar olduğunu söyledi.  
Özkan, "Korkulan durumlardan kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir ve bazen tam bir sosyal yalnızlıkta sonuçlanabilir" dedi.

### Nasıl belirti veriyor?

- Topluluk önünde konuşamamak
- Başkalarının önünde yemek yiyememek
- Otorite kişilerle temas edememek
- Misafir kabul edememek
- Başkaları ile tartışmamak
- Halka açık yerlerde tualete girememek
- Toplulukta telefona konuşamamak
- Tanımadığı kişilerin gözlerini içine bakamamak

## Yemek yedirirken

**Tamamlayıcı beslenme nedir? Bebekler nasıl beslenmelidir? Yanlış beslenme, çocukluk döneminde hangi sorunlara zemin hazırlar? Çocuğun fiziksel, ruhsal ve mental sağlığını ilgilendiren bu önemli meseleye ayna tuttuk**

## Zorla yemek yedirmeyin

Bebekler bir yaşına yaklaştıkça kendi kelimelerini beslemekten zevk almaktadırlar ve buna engel olunmadığında taşıdığı gösterecekleri ve beslenmeyi reddedebilecekleri de akla düştürülmüştür. Bebeklerin tamamlayıcı beslenme döneminde beslenme aralarının uzayacağı da unutulmamalıdır.

Bebeklerin 6. aydan sonra da 2-3 saat gibi aralıklarla sık beslenmesi ya da aşırı beslenmesi bebeyi üzmemek, sinirlendirmemek ve beslenmeye karşı olumsuz duygular, mide bulantısı ya da kusma gibi tepkiler göstermesine neden olmaktadır. Bu durum, bebeğe bakan kişilerin istisnasız olarak yorumlanabilmekte ve bebeğe gereksiz tetikler verilmesine ve tedaviler uygulanmasına yol açmaktadır.

# BEBEĞİNİZLE KONUŞUN



### Yavaş ve sabırla BESLEYİN

Tamamlayıcı beslenme sırasında Dünya Sağlık Örgütü'nün "duyarlı besleme" olarak adlandırıldığı yaklaşımın uygulanması önemlidir. Duyarlı besleme davranışında bebeklerin yavaşça ve sabırla beslenmesi, yemek yemeğe teşvik edilmeleri ancak kesinlikle zorlanmaması, beslenme sırasında bebekte konuşulması ve göz temasının sürdürülmesi vurgulanmaktadır.

### Yemeğini aile sofralarında yedirin

Öğünlerin bebek için bir öğrenme ve sosyalleşme alanı olduğu ve bebeklerin görenek ve yaparak öğrendiği akıld tutularak 6. aydan sonra mümkün olan her seferde bebeklerin öğünlerine aile sofrasında katılmaları sağlanmalıdır.

## Hatalı beslenme davranışsal sorunlar ortaya çıkartıyor

Bebeye verilen besinlerin kıvamının yavaşla birlikte arttırılması da önem taşımaktadır. Bebek 6-7 ay civarında genellikle püre tarzında besinleri yiyebilirken, 8. aydan sonra cıvalla ezilerek küçük parçalar haline getirilmiş besinleri, 9-10. aydan sonra da ezilmemiş yumuşak besinleri eline alarak kendisi yiyebilmektedir.

### Çiğnemeyi öğrenememe

Katı besinlerin çiğnenip yutulması bebek için bir öğrenme süreci olduğu için tamamlayıcı beslenmenin başlandığı dönemde beslenme sırasında öksürme, öğürme, besini tükürme gibi belirtiler olabilir. Bu belirtiler yanlış yorumlanarak bebeklere sürekli blömlerden geçirilmiş besinler verilmesi de bebeyi çiğnemeyi öğrenememesine sonuçlar kazandırır. Bebeklere aynaya uygun kavarda besinleri verilmesi hem beslenme yeterliliğini hem de beslenmeyle ilgili davranışsal sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir.

Sonuç olarak tamamlayıcı beslenme bebeklikte kritik dönemlerden birisi olup bu dönemde yapılacak hatalar bebekte büyüme geriliği ve davranış sorunlarına yol açabilmektedir.

## Felaketle eşdeğer

**Psikiyatrist Dr. Arslan, savaşın, bireyler ve toplumlar üzerinde felaket ile eşdeğer bir algısı olduğunu açıkladı**

Fransız Lape Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Haluk Arslan, savaşın, korku, endişe, kaygı, kaos gibi birçok olumsuz duyguyu çağırıldığını ifade etti. Arslan, bu durumun yaratdığı etkilerin, ruh sağlığını doğrudan etkilediğini söyledi.

Arslan'a göre savaş, şiddet, ölümler, yaralanmalar, hastalıklar, açlık evinden istinden okutundan, ikametinden uzaklaşma ve ekonomik zorlanmalar, bireylerin güçsüz ve güvensiz durumlar yaşamamasına yol açıyor. Fiziksel ve psikolojik sorunlara neden oluyor. Ahlaki değerler de zarar görüyor.

**Kadınlar daha çok etkileniyor**  
Kadınların, savaşın, terör olgusundan ve toplumda huzursuzluk yaratan benzer bütün olumsuz durumlardan, erkekler orana daha fazla etkilendiğinin altını çizen Arslan, erkeklerin duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebildiklerini vurguladı.

Savaşın katlihan erkeklerde, Savaş Sendromu görülüğünü belirten Arslan, erkeklerin doğal yapıları gereği daha dayanıklı olduklarını ifade ediyor ve ekliyor: "Erkekler, doğduktan andan itibaren toplum içerisinde evini, eşini ve ailesini koruyan, gerektiğinde vatani için canını verebilecek bir algıyla yetiştiriliyor. Bu nedenle duygusal tepkilerini daha iyi kontrol ederek, saklamayı başarabiliyorlar."



## Beslenmede Japon farkı

**Obezite görülme oranı en düşük ve en uzun yaşayan ırk olan Japonlar beslenmede tüm kültürlerle fark atıyor**

Diyetisyen Şebnem Kandıralı, Japonlar'ın en sağlıklı yaşayan insanların olduğunu söyledi. Kandıralı, "Global olarak obezite görülmesi en düşük oranlarda olan bir ülkedir ve Batı ile kıyaslandığında kalp hastalığı görülme oranı da düşüktür" dedi. Japonlar'ın neden daha uzun süre yaşadıkları kesin olarak bilinmemiş de büyük olasılıkla diyetlerinin etkisinin rol oynadığını belirtir. Kandıralı, Japon tarzı beslenmenin temel maddelerini şöyle sıraladı...

**Yeşil çay:** Japon diyet ve kültürünün ayrılmaz bir parçasıdır. Muhtemelen diyetlerindeki uzun ömürü sağlayan birincil faktörlerden biridir. Yapılan çalışmalar yeşil çay tüketen bireylerin kardiyovasküler hastalıklara, diyabete ve çeşitli kanser türlerine (meme, bağı ve boyun, kolorektal ve prostat) karşı koruyucu olduğunu göstermiştir.



**Balık:** Japonlar balığı kahvaltıda bile tercih ederler. Balık tüketiminin birçok sağlık yararı vardır. Yapılan bir çalışma, haftada 1-2 kez 90 g yağlı balık tüketiminin kalp hastalığından ölme riskini yüzde 36 oranında azalttığını göstermiştir. Yapılan diğer çalışmalarda kalp hastalığından korunmanın yanı sıra düşük diyabet riski ve hatta kanser riski sağladığını saptamıştır.

**Deniz yosunu:** Japonlar günlük

4-6 gr arası yosun tüketirler. Yapılan çalışmalar fucoidanların virüslerle karşı etkili, pihlaşmayı önleyici, iltihap karşıtı ve anti kanser özellikte olduğunu göstermektedir.

**Fermente besinler:** Japonlar düzenli olarak fermente besinler tüketirler. Baharatlar, sebzeler, soya ve hatta deniz ürünleri bile fermente edilir ve Japon diyetinin bir parçasıdır. Fermente besinler yararlı bakteriler, maya ve besin öğeleri içerir.