

## HIV konusunda hedef

2030'a kadar, HIV ile yaşayan bireylerin yüzde 95'inin tanı almış olması, tanı alanların yüzde 95'inin tedavi altında olması, onların da yüzde 95'inin viral yükünün baskılanmış olması hedefleniyor.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: AYTEN ZERMAN



## Ellerinize özen gösterin

Kış aylarında ellerimizi gün içinde sık sık yıkamamız, hem kuruluk ve yaşlanmaya hem de el egzamalarına yol açabilir. Bunu önlemek amacıyla her yıkamanın ardından cildin nemlendirilmesi önemlidir.

## STRES, BİRİKEN YÜKLER VE BRUKSİZM

Amerikan Uyku Cemiyeti, toplumun yüzde 10'unun dişlerini gıcırdattığını, sıkıttığını, bruksizm diye bilinen rahatsızlıktan muzdarip olduğunu açıkladı. Araştırmalar, bu şikayetin toplumda hızla arttığını gösteriyor. Bruksizm, temporomandibular eklem yani çene eklemi sorunlarında olası sebeplerden biridir. Çene eklemi sorunlarına, enfekte dişler, kronik kulak iltihabı, sinüs enfeksiyonları, geçirilmiş kulak ve diş eti cerrahileri, kalmış diş kökleri, periodontal patolojiler de yol açabilir. Çene, diş kapanış bozuklukları da çene eklem patolojisine yol açabilir. Hatta vücut postür bozuklukları ve ayak tabanındaki bozukluklar bile çene eklemi sorunlarıyla ilişkili olabilir.

Bruksizm (diş gıcırdatma, diş sıkma) uyanıkken ya da uyurken olabilir. Uyurken dişlerini sıkarak hastalarda, uyku apnesi ve horlama gibi bozukluklar da sıklıkla olur. Ayrıca uzun süreli bruksizmde çene eklem bozuklukları, baş ağrıları, hasarlı dişler gibi sorunlar da bizi bekler. Çene eklem patolojilerine tinnitus ve vertigonun da eşlik edebileceğini unutmamalıyız.

"Neden oluyor?" dersiniz genetik, fiziksel ve patolojik birçok faktörün birleşmesinden diye yuvrak bir cevap verebiliriz. Ama bruksizm şikayeti olan kimle karşılaşsam anksiyete, stres, öfke, hayal kırıklığı, gerginlik, derinlerde bloke olmuş duygular rahatsızlığı eşlik etmekteydi. "Alkol, sigara, uyuşturucu, kafeinli içecekler ve bazı antidepressanlar bruksizm oranlarında artışla ilgili olabilir" diyen yayınlar da var.

## Uzmana başvurmak şart!

Eşinizin ya da kendinizin diş gıcırdattığını duyuyorsanız; sabah dişlerde, çenede,

boyunda, yüzde, şakaklarda ağrı ile uyanıyorsanız, uyku bozukluğunuz varsa, arada çenede kilitlenme oluyorsa, çeneden kıtır kıtır sesler duyuyorsanız, uzmanına başvurun derim. Bu konuda uyarıyorum çünkü ABD'de yapılan bir çalışmada kendiliğinden bruksizm şikayetini bildiren hastalar sadece yüzde 20, yüze 65'i ise detaylı bir sorgulamada semptomlarını ifade etmişler.

Bruksizm ile ilgili bir enteresan çalışma sonucu da şöyle; çene kasları, dişler ve nöral sistemdeki yoğun aktivasyon, non-REM uykuda yoğunlaşıyor. Çene ve dişler yoruluyor, yıpranıyor. Diş-çene hareketlerinden yiyecek gelecek zanneden za-



Dr. Hasan Çağlar Gürol



Bütünsel Sağlık



vallı mide bol asit salgılıyor. Zaten alta yatan yoğun stres ve bol asit salgısı uzun süre devam ederse, midede ülsera yol açıyor. Nereden nereye...

Uzman bir diş hekimine ya da KBB hekimine mutlaka başvurmalyız. Şu anda en çok uygulanan yöntemler diş plakları ve masseter botoks uygulamaları. Bazen kas gevşetici ve ağrı kesiciler de verilebiliyor. Bu yöntemler zaman kazandırsa da, çoğunlukla kalıcı sonuç için derinlerde bloke olmuş duyguları, hayal kırıklıklarını, gizli öfkeleri, kronik stresi de rahatlatan bazı yöntemlerin de tedaviye eklenmeli. Ayrıca çene kaslarındaki gevşemeyi doğal yollarla da sağlamak mümkün.

## Akupunktur, nöralterapi ve bioregülasyon

Örneğin akupunktur, bu yöntemlerin en etkililerindedir. Hem stresi dengeler, depresyon tedavisinde etkindir hem de çene kaslarını gevşetir, kan-damar akışkanlığını artırarak iyileşmeyi hızlandırır. Çenedeki yıpranmış dokuların çok daha hızlı iyileşmesini sağlar. Yüz felçlerinde dahi

akupunkturun iyileştirici etkisi son derece yüz güldürücüdür. Ben akupunktur uyguladığım hastalarıma nöralterapi de uygulayarak etkinliğini hızlandırıyorum ve artırıyorum. Bir diğer yöntemimiz bioregülasyon. Ruh, zihin, beden dengesiyle çözüme ulaştırır.

## Hipnoz ve homeopati

Bloke olmuş duyguları, gizli öfkeleri, hayal kırıklıklarını, korkuları boşaltmamız gerekiyor. Bunun için de bazen hipnoz, bazen bioregülasyon, bazen homeopati, bazen de hepsini bir kullanıyorum. Elbette başka gevşeme yöntemleri de bu yolculukta kullanılabilir. Eş zamanlı metabolik dengemizi ve bağırsak sağlığımızı iyileştirmek, sağlığa ulaşma yolunu kısaltıyor. Zira bağırsak geçirgenlik bozuklukları, gıda intolerans ve alerjileri ile burun, ağız mukozalarında kalınlaşma, polip, ödem sorunları arasında da yakın ilişkileri mevcut. Bunlar da bruksizme yakınlık yaratıyor. Hep söylediğim gibi ruh, zihin, beden birlikte bu engelleri kalıcı aşabiliyor. Detaylı bilgi edinmek isterseniz Instagram hesabımız @drhasancaglargurol ve 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bizlere ulaşabilirsiniz. Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.

## SORUNLAR VÜCUDUMUZA YANSIR

Problemlerini yaşamayıp, yansıtamayıp, çözemeyip içine atan; gittikçe daha derine gömmeye çalışan bir hastaya vücut bir gün "Dur" der ve o sorunun bozuk enerjisini bir organına yansıtır. Bugünkü konumuzda o sorunun yansıdığı yer çene kasları. Bu duruma tıpta 'somatizasyon' diyoruz. Problemlerini anlatamamak mı daha büyük problem, problemleri yaşamak mı daha büyük bir problem? Problemleri yaşayamadığımız, boşaltamadığımız zaman onu

bir organımızda canlandırıyoruz, bir organımıza yansıtıyoruz. Böyle bir durumda herhangi bir yöntemle çene kaslarını gevşetmek ya da dişlerin arasında birbirine değmesini engelleyecek bir yumuşak ara madde koymak bize şüphesiz zaman kazandırır, dişlerin yıpranmasını önler ama mutlaka kök nedene inerek bir tedaviyi de bu arada planlamalıyız. Bana vücudumuzu çok uzun süre kandıramazmış gibi geliyor, siz ne dersiniz?

## Demirimiz eksik!

Dünya Sağlık Örgütü, dünyada diğer sebepler de dahil edildiğinde 1.62 milyar kişinin anemik olduğunu vurgulamaktadır. Bu anemilerin yarısından fazlası demir eksikliği anemisisidir. Başka bir veri ise demir eksikliği anemisinin yaklaşık 2.5 katı kadar henüz anemi gelişmemiş demir eksikliği olgusunun bulunmasıdır. Dolayısıyla dünya çapında yaklaşık 3 milyar kişi demir eksikliği sorunu yaşamaktadır. Bu durum, halsizlik, yorgunluk, saç dökülmesi, tırnak bozukluğu, huzursuz bacak sendromu gibi çok sayıda şikâyete neden olmaktadır.



## Adaçayının faydaları

- ◆ Depresyonu ve stresi azaltır.
- ◆ Zararlı toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

- ◆ Beyin fonksiyonlarını geliştirir.
- ◆ Ağız ve diş eti hastalıklarına iyi gelir.
- ◆ Cilt leke ve hastalıklarında kullanılır.
- ◆ Mide ve kolesterol hastaları için rahatlatıcı etkisi vardır.
- ◆ Menopoz sonrası belirtileri hafifletir.

## Kafa karıştıran araştırma

İskoçya'da Aberdeen Üniversitesinden araştırmacılar günde 2 litre su içilmesi tavsiyesinin genellikle ihtiyaç duyulandan fazla olduğunu söylüyor. Bu hafta Science dergisinde yayımlanan araştırma günlük su ihtiyacının bir bölümünün zaten gıdalardan alındığını hesaba katıyor. Bu yüzden bilim insanları günde 1.5 ila 1.8 litre su tüketmenin yeterli olacağı görüşünde...



## Beyin pilinin ömrü nedir?

Beyin pili, şarj edilen ve edilmeyen olmak üzere iki gruba ayrılıyor. Şarj edilemeyen pilin ömrü, hastalığa ve kullanılan voltaja göre 3-5 yıl arasında değişiklik gösteriyor. Şarj edilebilen pillerin ömrü de 25 sene oluyor. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Sabri Aydın, beyin pilinin kullanımına göre haftada 2-3 kez şarj edilmesi gerektiğini belirterek, "Şarj olurken hasta elektrığe bağlı olmuyor ve aynı anda günlük işlerini de yapabiliyor" dedi.



## ULAŞILABİLİR LÜKSÜN ADRESİ

Aslında davet ilk geldiğinde 16 yaşında komi olarak başladığı çalışma hayatında bugün zincir restoran sahibi olan o isim son derece ilgimi çekti. 1975, Sivas doğumlu Hüseyin Aymutlu, 54 şubesine bir yenisini ekledi: Happy Moon's Grup'un son hizmeti Etiler Akmerkez'in içinde yer alan No.54 Kebap&Steak... Bizler de soluğu bu şık restoranda aldık, kendimizi keyifli bir sohbetin içinde bulduk.

Hüseyin Aymutlu'nun soy isminden ilhamla kurulan Happy Moon's Grup çatısının altında, Happy Moon's, İkon ve Bob's yer alıyor. İkon daha İtalyan ağırlıklı, Bob's ise fast food severlere hitap ediyor. Sekiz ay önce açılan No.54 Kebap&Steak'ın mutfak ekibi Adana ve Gaziantep'ten geliyor. Restoran müdürü İlker Otay işine hakim, garson Mustafa Tan ise tüm gece servisiyle mest ediyor. Gelelim Şef Bayram Öztürk'ün yemeklerine...

Öne çıkan lezzetler Başlangıçlardan Konya obruk peyniri, sosis ızgara ve ıstiridye mantarı sunuldu. Özellikle ıstiridye mantarı, döküm tavada tereyağı, sarımsak ve biberiye ile kavrulmuş, çok başarılı bir lezzetti. Ekmekler puf her biri farklı unlarla ve değişik şekillerde üzerlerinde çörekotlarıyla öne çıkıyordu. Ardından gelen mezeler genel olarak iyiydi. Aralarından fava, son derece hafif ve lezzetli. Patlıcan salata ve Girit ezme de aynı şekilde.

Kebaplardan basma (Adana) kebab, tüm heybetiyle masadaki yerini aldı. Masanın yıldızı ise şüphesiz dana lokum oldu. Lezzetlele damaklara, görünümlü de



Reha Arar

Hüseyin Aymutlu

Reha Arar  
Hayatın tadı

reha.arar@milliyet.com.tr



gözlere hitap etti. Bu konuda Şef Bayram Öztürk'ü tebrik ediyorum. Dana spagettiye de denemenizi tavsiye ediyorum. Son olarak tatlılarda kabak tatlısı favorimiz oldu. Katmer ve baklava

da şerbetli tatlı sevenler için ideal seçenekler...

## Her profile hizmet

Hikayenin başına dönersek, Hüseyin Bey, genç yaşta birçok iş tecrübesinin ardından kendi restoranını açma fikrini askerdeyken şekillendirip, 1999 yılında döndüğünde Kadıköy'de gençlere yönelik bir mekanı hayata geçirmiş. Kendisi, "Çalıştığım yerler içinde en mutlu hissettiğim yer yabancı kökenli bir restorandı. İşin tüm inceliklerini orada öğrendim" dedi. "Burayı neden açtınız?" diye sorduğumda ise şu cevabı verdi: "Her misafiri yakalayabilecek markalar yaratmak istedim. Ulaşılabilir lüks kavramını sunmayı hedefledim. Sırada, 2023'te Los Angeles ve Londra'da şube açmak var."

Doğrusu benim hoşuma giden taraf, markanın çeşitli segmentlerde hizmet vermesi oldu. Eminim ki No.54 Kebap&Steak, çok yakında fine-dining olma yolunda emin adımlarla ilerleyecektir.



## Asya lezzetleriyle pazar brunch'ları

Grand Hyatt İstanbul, Asya mutfağının sevilen lezzetlerinin yer aldığı pazar brunch'larıyla misafirlerini ağırlıyor. Sanatla iç içe dekorasyonu ile dikkat çeken mekanda, Filiz Çağla'nın piyano dinletisi eşliğinde altı ayrı masada zengin bir açık büfeyle karşılaşılıyor. Kimchi, suşi, tatlı ekşi soslu tavuk, teryakili somon, tempura karides, zencefil soslu dana kaburgaya



ek olarak vegan seçenekler de var. Şef Yusuf Gülyiyyen'in dışı somon, içi karides tempura ve özel sosuyla sunduğu suşi, imza bir lezzet olarak öne çıkıyor. Aslında Asya mutfağını otelin merkezi bir noktasında sunmak çok iddialı diye düşünüyorum.

Öte yandan bir Buda heykelinin ardından akan sulara piyano müziği karışıyor ve güzel bir pazar gününde İstanbul'un karmaşasından hızla uzaklaşıyorsunuz.