

Zayıflama ilaçları depresyona yol açıyor



Uzmanlar, insan sağlığı ve psikolojisi üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle zayıflama ilaçlarının kullanılmasını tavsiye etmediği gibi Sağlık Bakanlığı tarafından da yasaklandığına dikkati çekiyor. **Çukurova Üniversitesi** Balcalı Hastanesi uzmanı Dr. Soner Çakmak, zayıflama haplarının etken maddesinin 'subitramin' olduğunu belirterek, Sağlık Bakanlığı'nın bu maddenin etkin olduğu ilaçları yasakladığını hatırlattı. Bu tür ilaçların kişinin iştahını kapattığını vurgulayan Çakmak, yan etkilerinin ise kalpte ritim bozukluğu, felç, hastada birtakım ruhsal değişimler olduğunu söyledi. Bu tür ilaçların hastada heyecanlanma, huzursuzluk ve depresyon yapabildiğini vurgulayan Çakmak, "Çok nadiren de intihara neden olabiliyor. Bu ilacı depresyon hastasına verdiğiniz zaman onda bu şekilde intihara neden olabiliyor. Ağır depresyonlarda kullanılmaması gerekiyor. Zayıflama haplarında genelde bu etken madde var.

Marka farklı olsa da etken madde aynı. Bunun yanında ilacın birden kesilmesi de ruhsal bir değişime neden olabilir. Bu tür ilaçlar beyindeki bir takım maddelerin artışı sağladığı için yavaş yavaş kesilmesi planlanır. Bu tür ilaçlar doktor kontrolü dışında kullanılması uygun değil." dedi. Özel Duygu Ruh Sağlığı Merkezi Psikiyatri Doktor Mustafa Övül de zayıflamanın hızlı olmasının riskine dikkat çekiyor. Hızlı zayıflama olan vakalarda ruh sağlığını bozan bir durum ortaya çıktığını ifade eden Övül, "Hızlı kilo verme, vücut dengesinde hem mineraller hem de ruhsal olarak bir düzensizlik meydana getiriyor. Dolayısıyla depresyona, ruhsal bozukluklara yol açabiliyor. Bu durum gençlerde daha çok görülüyor. Gençlik çağında bazı kadınlar kilo vermek için güçlü perhize girerler. Onların da ruh sağlığı bozulur. Genellikle de depresyon gibi. Genç yaşlarda daha ağır psikotik durum denilen, gerçeği değerlendireme yetisinde bozukluk bile meydana gelebilir." ifadelerini kullandı. Özel EPC Hastanesi Diyetisyeni

Sema Şimşek ise kilo vermek için zayıflama ilaçlarını önermediklerini ifade etti. Bu tür ilaçların vücut dengesi üzerinde olumsuz etkileri bulunduğunu ifade eden Şimşek, "Beslenmede zayıflamayı önerirken, kesinlikle metabolizmanın ciddi çalışmasını isteriz. Ama zayıflama ilaçları kullanılırken, metabolizmanın çalışması kesinlikle saf dışı ediliyor. Burada önemli olan kişilerin beslenme alışkanlığının değiştirilip, ondan sonra yerleşmesidir. Beyne zayıflama dürtüsünün verilmesidir hedefimiz. Dengeli ve sağlıklı beslenme olmasıdır. Zayıflama ilaçları kullanılırken karbonhidrat, yağ metabolizması, protein metabolizması tamamen olumsuz etkileniyor. Aradaki vücutta stoklanan yağların devreye girmesi tamamen saf dışı ediliyor. Bir alışkanlık kazanılmıyor. Bırakılsa bile, bu ilaçlarla belli bir süre açlık dürtüsü baskılanıyor ve doğal olarak açlık hissetmiyorsunuz.

Ama bir süre sonra bu ilaçları bıraktığınızda bu defa beyne tamamen yanlış sinyal gönderiliyor ve çok daha fazlası yenmeye başlanıyor. Normal kilodan çok çok daha fazlası alınıyor. 5 kilo zayıflıyorsanız bu ilaçları bıraktığınızda 15 kilo alıyorsunuz." diye konuştu. Beyne yanlış sinyal gitmesinin insanın psikolojisini de olumsuz etkilediğinin altını çizen Şimşek, "Ne form çaylar, ne zayıflama ilaçları hiçbir şekilde hiçbir beslenmecinin önermeyeceği şeyler. En doğru zayıflama şekli, yeterli dengeli beslenmeyle vücut sıhhatini oluşturarak, metabolizmanın hızını göz önüne alarak 6 öğünde az ve sık aralıklarla beslenmedir. Aksi durumda davranış bozuklukları olabiliyor kişide." dedi. Bu tür ilaçların çoğunun lifli olduğunu dile getiren Şimşek, mideyi, beyni kandırmada devreye girdiğini anlattı. Bunun sağlıklı olmadığını belirten Şimşek, yan etkilerini ise şöyle sıraladı: Sinirlilik, kalp çarpıntısı, bağırsak florasının bozulmasıyla vitaminlerin eksik emilmesi, saç dökülmeleri, tirnakta belirsiz dökülmeler, kırılmalar başlaması. **AA**

Çukurova Öğretim Elemanları Derneği: "Verimli araziler yapılaşmaya açılmamalı"

Çukurova Öğretim Elemanları Derneği, Çukurova Üniversitesi'ne Tahsisli Bazı Arazi Tahsislerinin Kaldırılması ve I. Sınıf Toprakların Yapılaşmaya Açılması İle İlgili yazılı bir açıklama yaptı.

Açıklamada, "Son dönemde, üniversite arazileri üzerinde Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesine yerleşke bulmak gerekçesiyle bu baskıların yoğunlaştığı görülmektedir." denildi.

ÇÜ Öğretim Elemanları Derneği'nin yazılı açıklaması şöyle:

"Üniversitemiz ve Adana kamuoyunca, özellikle 2005 yılından bu yana üniversitemiz arazilerinin yapılaşmaya açılması konusunda büyük bir baskı olduğu bilinmektedir. Son dönemde, üniversite arazileri üzerinde Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesine yerleşke bulmak gerekçesiyle bu baskıların yoğunlaştığı görülmektedir.

Bu konudaki son gelişme, kampüsün doğu yakasında Adana İli Sarıçam İlçesi Balçalı Köyü sınırları içerisinde bulunan, mülkiyeti Maliye Hazinesine ait ancak Çukurova Üniversitesine tahsisli 414 dönümlük taşınmaz ve gene mülkiyeti Maliye Hazinesine ait 1.164 dönümlük bir diğer taşınmazın Üniversitemiz Rektörlüğü adına olan tahsisinin Maliye Bakanlığınca 12 Aralık 2012 tarihinde kaldırılmasıdır. Tahsisli kaldırılan alan Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesine kampüs kurmak üzere tahsis edilmiştir.

Üniversitemize kuruluşu esnasında yapılan bu tahsislerin kaldırılması üzerine Çukurova Öğretim Elemanları Derneği Yönetim Kurulu, iki hafta önce, 21 Ocak 2013 tarihinde Ziraat Fakültesi öğretim üyelerinden Adana İli Toprak Koruma Kurulu üyesi Prof. Dr. Suat Şenol, bir önceki dönem Ziraat Mühendisleri Odası başkanı Prof. Dr. Haydar Şengül ve öğretim üyesi Prof. Dr. İbrahim Ortaş'ı davet ederek konu hakkında bilgi edinmiştir.

Sorunun ciddiyeti nedeniyle aynı gün rektör Sayın Prof. Dr. Mustafa Kibar ile iki saate yakın bir süre görüşülmüştür. Rektör sayın Prof. Dr. Kibar, üniversitemiz, YÖK, Adana Valiliği ve Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Rektörlüğü arasında son 3-4 aydır yaşanan süreci, bu arazilerin tahsislerinin kaldırılmaması amacıyla hazırladıkları alternatif öneri ve teklifleri ayrıntıları ile tarafımıza aktarmıştır. Bu görüşmelerin ve tartışmaların son bir ay içinde Ankara'da her hafta sonu yapılan toplantılarla yoğunlaştığını, gelinen her aşama hakkında Ziraat Fakültemiz yönetimi ve öğretim üyelerini bilgilendirdiğini ve onlarla da konuyu tartıştığını bildirmiştir.

Sonuç olarak, Üniversitenin Kozan yoluna bitişik 400 dönümlük arazisinin (bunun 180 dönümünün mülkiyeti maliye hazinesine ait), gene Kozan yoluna bitişik geride kalan 1300 dönümlük üniversitemize tahsisli, fakat mülkiyeti Maliye Hazinesine ait alanların tapusunun üniversitemize verilmesi koşuluyla, vermeyi teklif ettiğini, ancak bu tekliflerine henüz bir yanıt alamadığını bildirmiştir. Sayın Rektör, üni-

versitenin bu süreçte zarar görmemesi için bu alanın tahsisinin kaldırılmasının mahkemeye taşınmaması konusunda da görüş bildirdiğini beyan etmiştir.

Dernek olarak üniversite arazilerinin Maliye Bakanlığı tarafından tek taraflı olarak kaldırılmasının kabul edilemeyeceğini; rektörlüğe bu konuda nasıl yardımcı olabileceğimizi, gerekiyorsa kamuoyunu ve sivil toplum örgütlerinin desteğini arayarak arazilerin yapılaşmaya açılmaması için girişimlerde bulunabileceğimizi belirttik.

Buna ek olarak, Dernek olarak geçmişten beri üniversite arazileri konusunda taraf olduğumuzu ve bundan sonra da taraf olacağımızı, bu tip oldubitti ile üniversitede tartışılmadan tahsisli arazilerin kaldırılmasını kabul edilemez bulduğumuzu belirttik. Ayrıca bugüne kadar araziler konusunda kamuya karşı açılmış bütün idari davalar kazanılmışken, üniversite arazilerinin tek taraflı olarak bir başka üniversiteye verilmesi konusunda mahkeme- yasal yollara başvuru hakkımızı kullanmamız gerektiğini de ifade ettik. Daha önce Pamuk Araştırma alanına yapılan TOKİ hastanesi davası Danıştay tarafından üniversite lehine karar alınmışken, aynı alanda mülkiyeti üniversiteye ait olan 25 dönümlük alanın üniversiteye tahsisli Zeytin Gen bahçesine karşılık verilmesi ile başlayan iyi niyetli girişimlere karşılık, halen yeni alanların talep edilmesinin endişe verici olduğunu, bundan sonra benzer taleplerin yoğunlaşabileceği ve bu nedenle çok dikkatli olunmasını gerektiğini belirttik.

Çukurova Öğretim Elemanları Derneği olarak;

* Her üniversitenin kendine özgü geleneklerinin olması bakımından iki üniversitenin yan yana olmasının üniversite atmosferi bakımından uygun olmayacağına inanıyoruz.

* Adana kentinin iki yakasının ulaşımı bilindiği gibi iki köprü ile zorlukla sağlanmaktadır. Mevcut hali ile kentin trafiğinin işlemediği ve yeni kurulacak üniversite ile kentin trafik sorununun daha da ağırlaştıracağı şimdiden yetkili oda ve kurumlar tarafından ifade edilmektedir.

* Doğa tahribatının engellenmesi ve ekolojik dengenin korunması konusunda bilimsel ve etik duruş sergilemek bir üniversitenin en kaçınılmaz görevi ve en temel demokratik hakkıdır.

* Büyük bir yıkımla hayata geçirilen kentsel dönüşümün üniversite yaşam alanlarından uzak tutulmasını, Adana kentinin akciğeri olması nedeniyle kentin temiz hava alması bakımından üniversitemiz yerleşkesinin korunması ve bütünlüğünün bozulmamasını istiyoruz.

* Söz konusu arazilerin üniversitemize tahsis gerekçesi halen devam etmekte olup, Adana ve Çukurova için çok değerli bu alanların, mevcut taleplerle geri döndürülemez olarak yok edileceğinden ciddi olarak endişe duyuyoruz.

* Söz konusu alanın amaç dışı kullanımına izin verilmesini talep ediyor, yerel ve mülki yöneticilerimizi, siyasetçilerimizi, Adana kamuoyunu ve Üniversitemizi bu konuda tartışmaya ve duyarlılığa davet ediyoruz.