Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

YEŞİLAY

HAZİRAN 2021 \ SAYI: 1049 \ 19 TL

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM VE KÜLTÜR DERGİSİ



DOSYA

PANDEMİ DÖNEMİNDE GİZLİ TEHLİKE: OBEZİTE

ARTAN OBEZİTE TBMM'NİN DE GÜNDEMİNDE

KEREM ALIŞIK:
"BABALAR DUA GİBİDİR; ARTIK GÖRÜNMEZ OLSA DA DOKUNUR EVLADINA..."

ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 20 TL
05
9 771303 398002

Aile çocuk nice sağlıklı



el ele verir, nesil yetişir

Türkiye'nin en köklü sağlık ve yaşam dergisine abone olun. Dolu dolu içeriklerle hem eğlenin hem de kendinizi ve sevdiklerinizi bilgilendirin.

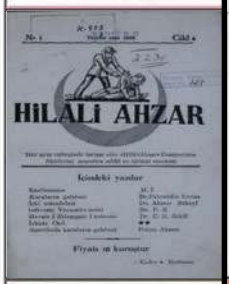
Yeşilay Dergi ve Mavi Kırlangıç

yesilaymarket.com'da
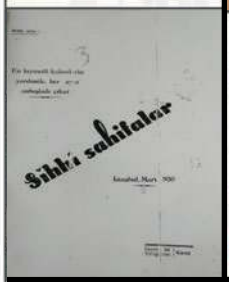


YEŞİLAY













YEŞİLAY

KURUCUSU
Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Sena Kartal
sena.kartal@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN
TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAYIN DİREKTÖRÜ
Aslıhan Sarp İşman

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Belit Şenol

FOTOĞRAFLAR
Canan Yetişti Satkın, Semih Akbay, Halil Altıntaş

GÖRSEL YÖNETMEN
Emre Kurtuluş

YAYIN KURULU
Prof. Dr. Mücahit Öztürk,
Prof. Dr. Yusuf Adıgüzel, Dr. Esra Albayrak,
Prof. Dr. Ali Ayten, Egemen Akyüz,
Prof. Dr. Erkan Ceylan, Özcan Çalışkan,
Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Arif Çifçi, Dr. Mehmet Dinç,
M. Nurullah Atalan, Prof. Dr. M. İhsan Karaman,
Prof. Dr. Mustafa Taşdemir, Hülya Sezar Deniz,
Özlem Güller Ünal

REKLAM KOORDİNASYON
Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER
Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan İstanbul

YAYIN TÜRÜ
Süreli ISSN 1303-3980

Dergimizi her ay www.yesilaymarket.com adresinden temin edebilir ve abone olabilirsiniz.

Yeşilay dergisinin tüm hakları Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesine aittir. Yeşilay dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.

YEŞİLAY
















2-3 Haziran 2021 tarihlerinde çevrim içi olarak gerçekleştireceğimiz 5. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi ile dijital bağımlılıklar alanında dünyanın önde gelen araştırmacılarını, kurum ve kuruluş temsilcilerini bir araya getiriyoruz.

Sevgili Yeşilay Dostları,

Dijital teknolojiler hayatımızda her geçen gün daha fazla yer kaplıyor. Bilinçli olmayan kullanım özellikle çocuk ve gençleri olumsuz etkiliyor. Çevrim içi oyun ve kumar oynama bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar hem yetişkinler hem de çocuk ve gençler arasında giderek yaygınlaşıyor. COVID-19 salgını ile başlayan karantina süreci bu artışı daha da hızlandırdı.

Yeşilay olarak, teknoloji ve internetin olumsuz sonuçlarının önüne geçmek için ulusal ve uluslararası düzeyde pek çok öncü çalışma yürütüyoruz. Bu çalışmaların en önemlilerinden biri olarak; 2012 yılından bu yana uluslararası teknoloji bağımlılığı kongreleri düzenleyerek, dijital teknolojilerin aşırı kullanımının insan yaşamı üzerindeki olumsuz etkileriyle aktif bir şekilde mücadele ediyoruz. 2-3 Haziran 2021 tarihlerinde çevrim içi olarak gerçekleştireceğimiz 5. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi ile dijital bağımlılıklar alanında dünyanın önde gelen araştırmacılarını, kurum ve kuruluş temsilcilerini bir araya getiriyoruz.

Birleşmiş Milletler bünyesinde düzenlenen uyuşturucu madde ve suç ile mücadelede devletlerin ve uluslararası sivil toplum kuruluşlarının deneyimlerini paylaştığı Suçun Önlenmesi ve Ceza Adaleti Komisyonu Toplantısı'nın (SÖCAK) 30. oturumu gerçekleştirildi. Biz de, uyuşturucu maddenin çocuklar ve gençlerin üzerindeki olumsuz etkileri, sağlıklı yaşam becerileri ile madde bağımlılığının nasıl önlenebileceği, madde bağımlılığının nasıl önlenebileceği gibi birçok konuda bilgiler aktardık.

Bağımlılıkların tedavisinde ve ceza hukukunda uzman isimlerin katılımıyla, kumar bağımlılığında önleyici çalışmaların öneminin vurgulandığı "Ceza Hukuku ve Bağımlılık Açısından Kumar Webinarı"na ev sahipliği yaptık. Konu uzmanlar tarafından hem kumar bağımlılığı sürecinde izlenilen bilimsel metotlar hem de Türk Ceza Kanunu'nda kumar mevzuatı açısından değerlendirildi.

Salgın nedeniyle evde geçirdiğimiz sürenin artmasına bağlı olarak hareketliliğin azalması ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi sebebiyle dünyadaki insanların sağlığını tehdit eden en büyük tehlike de obezitedir. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın araştırmalarına göre de pandemi döneminde aşırı kilolu bireylerin oranında ciddi oranda artış gözlemlendiği kanıtlandı. Bizler de bu ayki sayımızda obezite hastalığını "pandemi döneminde artan obezite" konu başlığı altında kapsamlı bir şekilde inceledik. Umut ediyoruz ki, bu kapsamlı çalışmamız insanların bilinçlenmesine ve kısa zamanda biteceğine inandığımız pandemi sonrasındaki hayatlarına sağlıklı ve zinde girmeleri için bir adım olur.

Yeşilay ailesi olarak, yedi yıldır Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın modüllerinden biri olan "Sağlıklı Yaşam"ı uyguluyoruz. Böylece uyguladığımız tüm modüllerimizle her yıl ortalama 10 milyon öğrenci ve 3 milyon yetişkine ulaşarak halkımızı bilinçlendirme çalışmalarına katkı sağlıyoruz.

Yeşilay olarak sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı, bağımlılıklardan uzak olma prensibini benimseyen herkesi bilinçlendirmeye devam edeceğiz.

Bu vesileyle hepimizin sağlığı ve geleceği için büyük bir özveriyle hizmetlerini sürdüren sağlık çalışanları başta olmak üzere, bu zor günlerde hayatımızı kolaylaştırmak için görev yapan tüm emekçilere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı

12



İçindekiler

Haziran 2021

DOSYA

12 **Artan obezite, TBMM'nin de gündeminde**
Türkiye'nin obezitede Avrupa'da birinci sıraya yerleşmesi ve beraberinde yaşanan sağlık sorunlarını tespit etmek amacıyla, 2018 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu oluşturuldu. Komisyonun obezite konusundaki çalışmalarını Komisyon Başkanı AK Parti İstanbul Milletvekili Belma Satır ile konuştuk.

16 **Türkiye'nin obeziteyle mücadelesi**
T.C. Sağlık Bakanlığından obeziteyle mücadele kapsamında yapılan çalışmalar hakkında bilgi aldık.

20 **"Obezite, 21'inci yüzyılın en önemli sağlık sorunudur"**
Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mustafa Araz, obezitenin 21'inci yüzyılın en önemli ve yaygın sağlık sorunu olduğunu vurguluyor.

24 **Evde kalmak virüsten korudu, obeziteyi artırdı**
COVID-19 öncesinde de ciddi bir problem olan obezite, salgınla mücadele için uygulanan karantina tedbirleri ile daha da yaygın bir sorun haline geldi.

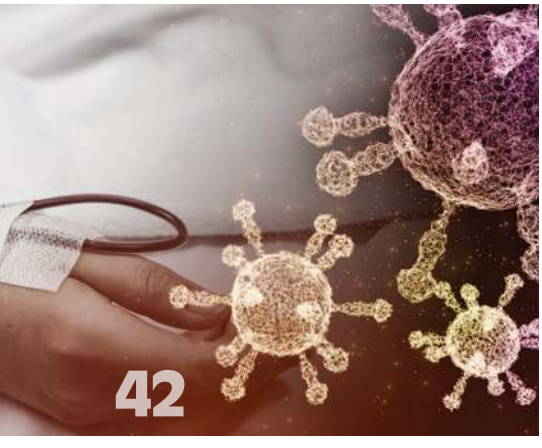
28 **"Pandemi döneminde yeme bozuklukları arttı"**
Beslenme ve psikoloji arasındaki ilişkiyi, yeme bozuklukları, psikiyatrik hastalıklar ve bağımlılıklarda beslenme konularıyla ilgili eğitimler de veren Uzman Diyetisyen Yeşim Nurdan Özkorucuklu ile konuştuk.

32 **"Besin örüntüsü dengeli olmalı"**
Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak, sağlıklı beslenmek için dikkat edilmesi gereken noktaları paylaştı.

34 **Evde hareketsiz kalmayın!**
Evde kolayca yapılabilecek egzersizleri sayfalarımıza taşıdık.

36 **Ağır yaşamların yükü hafifliyor mu?**
Obeziteyle birlikte ortaya çıkan sektörleri ve medyanın beden algısı konusundaki etkilerini değerlendirdik.

SAĞLIK



42

42 **Kanser COVID-19 sürecinde de ihmal edilmemeli**
Pandemi sürecinde farklı hastalıklara sahip birçok kişi virüs nedeniyle sağlık kurumlarına gitmekten kaçınarak tedavilerini ihmal etti. Bu hastalıkların başında da kanser geliyor. COVID-19 sürecinde kanser hastalarının dikkat etmesi gereken unsurları mercek altına aldık.

46 **Tırnaktaki beyaz lekeler neyin habercisi?**
Tırnaklarda çıkan beyaz lekeler çoğumuzun karşı karşıya kaldığı durumlar arasında yer alıyor. "Lökonişi" adı verilen bu sorunun nedenlerini Dermatoloji Uzmanı Dr. Damla Demir ile konuştuk.

48 **Sürekli hâlsiz hissediyorsanız...**
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Şenay Şıldır, kişinin yaşam kalitesini etkileyen bir hastalık olan fibromiyalji hakkında bilgi verdi.



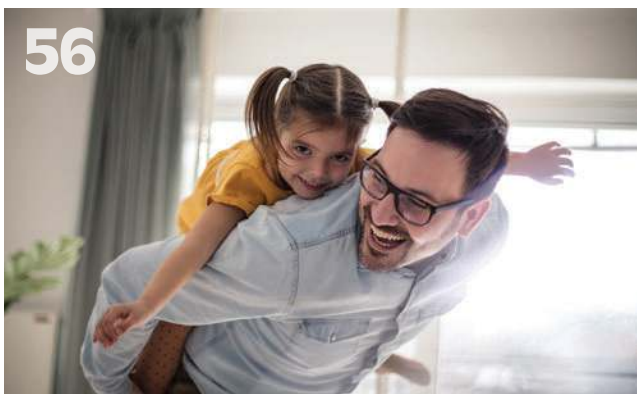
YAŞAM

52 "Gidene üzülmek yerine var olanı güçlendirmeliyiz"
Dünya Profesyonel Ağır Sıklet Vücut Geliştirme Şampiyonu ve Guinnes Dünya Rekortmeni Tolga Murat Balıkçı hayatında yaşadığı zorluklara rağmen pes etmeyip hep daha iyisini yapmayı amaç edinen başarılı sporcularımızdan bir tanesi. Tolga Murat Balıkçı ile spor yaşamı hakkında merak edilenleri konuştuk, gençlere yönelik tavsiyelerini dinledik.

54 Yaz aylarının sağlıklı ve düşük kalorili sebzesi: Bamya
Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek sağlığımız için çok önemli. Haziran ayının en sağlıklı sebzelerinden olan bamyanın faydaları da saymakla bitmiyor…

56 "Baba, çocuk ile dış dünya arasındaki köprüdür"
Babalar Günü vesilesiyle, çocuk gelişiminde babanın rolünü ve önemini konuştuğumuz Psikolog ve Oyun Terapisti Emre Sipahioğlu, babaların çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesinin önemini vurguluyor.

60 Balkonunuzu bahçeye dönüştürmek mümkün
Evinizin veya ofisinizin bir köşesini ya da balkonunuzu, bitkilerle dolu güzel bir bahçeye dönüştürmeye ne dersiniz?



KÜLTÜR

64 Röportaj: Kerem Alışık
Türk sinemasının iki unutulmaz oyuncusu Sadri Alışık ve Çolpan İlhan'ın oğlu, şair ve yazar Atillâ İlhan'ın yeğeni, oyuncu, şair ve seslendirme sanatçısı Kerem Alışık ile Babalar Günü vesilesiyle çok özel bir sohbet gerçekleştirdik.



68 Beyoğlu'nda sinemaya yolculuk
Atlas Pasajı'nda yer alan Atlas 1948 İstanbul Sinema Müzesi, ziyaretçileri, tarihi yapının titiz bir restorasyonla gün ışığına çıkan göz alıcı güzellikleri eşliğinde bir Yeşilçam nostaljisine davet ediyor…

72 Gezi: Balıkesir
Balıkesir'in sunduğu güzelliklerin sizi özgünlüğünü koruyan köylere, benzersiz doğa harikalarına, tarihin derinliklerine, zamanın tanıklarına, damağınızı da gönlünüzü de şenlendirecek lezzetlere ve birbirinden güzel plajlara götüreceğinden emin olabilirsiniz.



76 Portre: Prof. Dr. Orhan Kural
Maden yüksek mühendisi, akademisyen, fotoğraf sanatçısı, yazar, bilim insanı, televizyon ve radyo programcısı, fahri konsolos, editör, gezgin, sigara konusunda etkin bir aktivist… Bunların tümü ve daha da fazlası olan Orhan Hoca'yı daha yakından tanıyalım.

78 Sinema: Unutulmaz polisiyeler
Herhangi bir dönem sınırlaması yapmadan sinema tarihi içinde özel yere sahip altı polisiye filmi bir araya getirdik.

MÜNFERİT BİR OLAY

Sinema yazarı Suat Köçer'in son romanı "Münferit Bir Olay", Ketebe Yayınları etiketiyle okurla buluştu. Roman, bir üniversite öğrencisiyle bir grup kartonpiyer işçisinin hikayesini anlatıyor.



Sinema yazarı Suat Köçer, dokuz yıllık aranın ardından yeni bir kitapla okurlarının karşısına çıkıyor. Bu kez bir romanla edebiyat yolculuğunu sürdüren Köçer, üniversiteli bir gencin İstanbul'da kartonpiyer işçileriyle çalışmaya başlaması ve burada yaşanan olaylara tanık oluşunu anlatıyor. Kitap, arka fonunda 90'lar Türkiye'sinin sosyokültürel ve sosyoekonomik yapısına dair ayrıntılar da barındırıyor. Sürükleyici olduğu kadar insan ilişkilerine dair incelikli yorumlarıyla da dikkat çeken roman, olay örgüsü, karakter yapıları ve görsel anlatımıyla yazarının sinemacı kimliğini belirgin biçimde öne çıkarıyor. Hikayeci kimliğiyle de tanınan Suat Köçer'in ilk romanı okuruna sinema ve edebiyatın ustaca harmanlandığı özgün bir anlatım vadediyor.

LENİNGRAD: KUŞATILMIŞ BİR ŞEHRİN TRAJEDİSİ

Gazeteci ve yazar Anna Reid'in kaleme aldığı, mektuplar, günlükler ve askeri arşivlerin tanıklığında Leningrad Kuşatması'nı anlatan kitap, onlarca yıllık propagandaları çürütüyor.



VakıfBank Kültür Yayınları "Leningrad: Kuşatılmış Bir Şehrin Trajedisi 1941–1944" adlı kitabı okuyucularla buluşturuyor. Yazar Anna Reid, kitapta 2. Dünya Savaşı sırasındaki en kanlı kuşatmalardan biri olan ve yüzbinlerce insanın hayatını kaybettiği Leningrad'ın hikayesini anlatıyor. Türkçe'de ilk kez okurla buluşan "Leningrad: Kuşatılmış Bir Şehrin Trajedisi 1941–1944" isimli kitap, modern tarihin en uzun süreli ve en yıkıcı kent kuşatmalarından birini çarpıcı belgelerle ve tarihi anekdotlarla ortaya koyuyor. Türkçe çevirisini Özgür Atılım Turan'ın yaptığı kitapta Reid, kuşatmadan sağ kurtulmayı başaranlarla yaptığı röportajlar, polis kayıtları, hükümet ve askeri arşivlerden eriştiği belgeler ile Leningrad'daki yaşam ve ölümün ayrıntılı ve üzücü gerçekliğini okurlarla paylaşıyor.

ŞİMDİ SENİN ZAMANIN

Kariyerini dönüştürmek ve iş yaşamında kendilerini mutlu edecek yolları bulmak isteyen kadınlara ilham ve cesaret vermeyi hedefleyen "Şimdi Senin Zamanın" okuyucuya çözüm odaklı öneriler sunuyor.



Elma Yayınları tarafından yayınlanan kitabın ilk bölümünde Kendine Güvenin Kodları, Etkili Networking, Stratejik İletişim, Kişisel Danışma Kurulunuzu Oluşturun, Kendinize Yatırım Yapın adlı beş ana başlıkta deneyimler aktarılıp çözüm odaklı öneriler sade bir anlatım diliyle sunuluyor. İkinci bölümde ise, kariyerini dönüştüren başarılı kadınlar, keyifli röportajlarla yolculuklarını anlatıyor. Arzu Tekir'in ilk kitabı "Şimdi Senin Zamanın", sadece kariyer değişimi yapmak isteyenlere yönelik değil, mevcut mesleğinde kendini geliştirmek ve iş hayatına yönelik tereddütleri olan kadınların seçimlerini yönetmelerine yardımcı olmak amacını da taşıyor.

İKİDİLLİLİK VE ÇOKDİLLİLİK

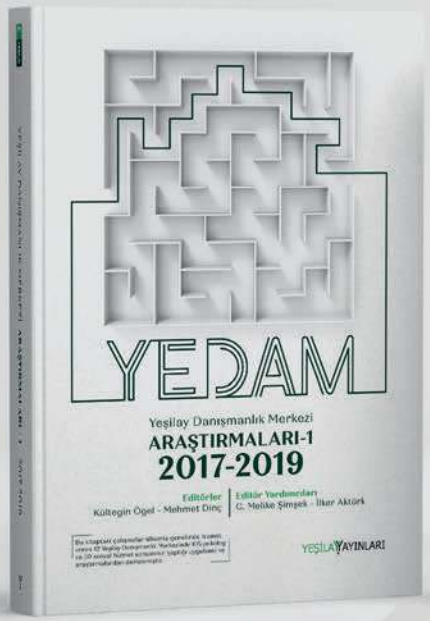
Erken çocukluk döneminde birden fazla dil öğreniminin dilbilimsel, bilişsel, nörolojik ve sosyolojik özelliklerini inceleyen çalışma, anne babalara konuyla ilgili bir rehber sunuyor.



Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Belma Haznedar'ın kaleme aldığı ve Anı Yayıncılık tarafından okura sunulan kitap, iki dillilik ve çok dillilik konusunu yedi ana başlıkta ele alıyor. "İki dillilikten ve çok dillilikten ne anlıyoruz?", "Çocukta anadil edinimi", "Erken çocukluk döneminde iki dillilik ve çok dillilik", "İki dilliliğin bilişsel, nörolojik ve sosyal boyutları", "İki dilde okuma ve yazma becerilerinin gelişimi", "İki dilli eğitim sistemleri" ve "Anne-babalara sesleniş" başlıklı bölümlerden oluşan kitap, erken çocukluk döneminde birden fazla dil öğrenimini çok boyutlu olarak irdeliyor.

YEŞİLAYMARKET.COM VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!













YEŞİLAY YAYINLARI
yesilaymarket.com

YEŞİLAY

DOSYA

PANDEMİ DÖNEMİNDE GİZLİ TEHLİKE: OBEZİTE

TÜRKİYE'NİN OBEZİTEYLE MÜCADELESİ





AK PARTİ İSTANBUL MİLLETVEKİLİ M. BELMA SATIR





ARTAN OBEZİTE, TBMM'NİN DE GÜNDEMİNDE



PROF. DR. MUSTAFA ARAZ

“PANDEMİ DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUKLARI ARTTI”



UZMAN DİYETİSYEN YEŞİM NURDAN ÖZKORUCUKLU









“OBEZİTE, 21'İNCİ YÜZYILIN EN ÖNEMLİ SAĞLIK SORUNUDUR”

UZMAN DİYETİSYEN KÜBRA ÇITLAK

“BESİN ÖRÜNTÜSÜ DENGELİ OLMALI”

ARTAN OBEZİTE, TBMM'NİN DE GÜNDEMİNDE

Türkiye'nin obezitede Avrupa'da birinci sıraya yerleşmesi ve beraberinde yaşanan sağlık sorunlarını tespit etmek amacıyla, 2018 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu oluşturuldu. Komisyonun obezite konusundaki çalışmalarını Komisyon Başkanı AK Parti İstanbul Milletvekili Mihrimah Belma Satır ile konuştuk.

Yusuf DURAN

Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu TBMM'de ne zaman ve hangi amaçla oluşturuldu?

2018 yılında TBMM Dilekçe Komisyonumuza yapılan başvurularda; fazla kiloluluk ve obezitenin yaygınlaşmasıyla bireylerin başvurduğu çözüm yollarından biri olan mide küçültme ameliyatı sonrasında yaşanan ölüm vakalarının artması şikayetiyle, gerekli önlemlerin alınması talepleri dikkatimizi çekmiştir. Dilekçelerde; "bariatrik cerrahi" olarak adlandırılan mide küçültme ameliyatlarının obezite sorununu ortadan kaldırması için son zamanlarda giderek yaygınlaştığı belirtilerek, cerrahi uygulama sonrasında ölüm olaylarının arttığı iddia edilmekte; bu kapsamda vatandaşların bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi, hekim ve sağlık kuruluşundan kaynaklanan hatanın



azaltılması ile kâr amacı güderek hasta mağduriyetine sebebiyet verenlerin cezalandırılmasına ilişkin önlemlerin alınması istenmiştir. Dilekçe Komisyonu Genel Kurulu'nun 31 Ekim 2018 tarihli toplantısında "Obezite ile Mücadele Yöntemleri ve Cerrahi Uygulamadaki Malpraktis İddiaların Araştırılması ve Alınabilecek Önlemlerin Belirlenmesi Alt Komisyonu" kurulmasına karar verilmiştir.

Her ne kadar dilekçelerde mide küçültme ameliyatlarında hekim hatası şikayet edilse de komisyon olarak sorunun kaynağını irdelemeyi görev bildik ve obeziteyle mücadele konusunu öncelikle ele aldık. Zira obezite, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer alan küresel bir salgındır.

OBEZİTE TÜM YÖNLERİYLE ELE ALINDI

Obezite ile mücadele kapsamında, Obezite ile Mücadele Alt Komisyonu'nun çalışmaları hakkında bilgi verir misiniz?

Dilekçe Hakkının Kullanılmasına Dair Kanunun 8'inci maddesinin ikinci fıkrasında sayılan; kamu kurum ve kuruluşları, kamu kurumu niteliğindeki meslek kuruluşları ile özel kuruluşlardan her türlü bilgi ve belgeyi almak, ilgilileri çağırıp bilgi almak, idari denetimin yapılmasını istemek, bilirkişi görevlendirmek ve yerinde inceleme yapmak yetkilerini kullanabilmesine dair hükümler doğrultusunda konu ile ilgili tarafların dinlendiği 11 toplantı ve bir yerinde inceleme (İstanbul) gerçekleştirdik.

Sorunun en temelden ele alınarak araştırılması ve çözüm önerileri getirilmesi adına başta Cumhurbaşkanlığı ve Sağlık Bakanlığı olmak üzere tüm paydaş bakanlıklar ve bağlı kuruluşlar, Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Türkiye Belediyeler Birliği ve obezite üzerinde çalışmaları olan sivil toplum örgütleri ile görsel medyada toplumu bu anlamda yönlendiren tanınmış simalar ile iş birliği yaparak alt komisyon toplantılarımızda kendilerinden özel sunumlar aldık ve çalışmalarımızı bilimsel temeller üzerine oturttuk. Ayrıca bakanlık çalışmalarını yerinde görmek adına İstanbul'da obezite tedavi merkezlerini ziyaret ederek tedavi yöntemleri hakkında yerinde incelemeler gerçekleştirdik.

"TBMM Dilekçe Komisyonu Genel Kurulu'nun 31 Ekim 2018 tarihli toplantısında 'Obezite ile Mücadele Yöntemleri ve Cerrahi Uygulamadaki Malpraktis İddiaların Araştırılması ve Alınabilecek Önlemlerin Belirlenmesi Alt Komisyonu' kurulmasına karar verilmiştir."



AK Parti İstanbul Milletvekili M. Belma Satır

"Fazla kilololuluk ve obezite eğilimlerinin, özellikle okul çağındaki çocuk ve yetişkinler arasında yükselmeye devam etmesi bizler için bir endişe kaynağıdır."

ÇOK GENİŞ YELPAZEDE GÖRÜŞLER ALINDI

Hangi kurum ve kuruluşlarla iş birliği yapıyorsunuz?

Obezite, dünyada dört milyon insanın ölümüne yol açmakta ve tüm yaş grubundaki insanlarda hastalık riskini artırmaktadır. Fazla kilololuluk ve obezite eğilimlerinin, özellikle okul çağındaki çocuk ve yetişkinler arasında yükselmeye devam etmesi bizler için bir diğer endişe kaynağıdır. Başkanlığını yürüttüğüm alt komisyonun çalışmaları kapsamında; Sağlık Bakanlığından Türk Tabipleri Birliği ve Dünya Sağlık Örgütü'ne; Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, Türkiye Diyetisyenler Derneği, Türkiye Spor Hekimleri Derneği ve Türkiye Diyabet Vakfından Obezite Diyetisyenliği Derneğine; Tarım ve Orman Bakanlığından, Ticaret ve Milli Eğitim Bakanlıklarından RTÜK'e; Spor ve Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile Türkiye Belediyeler Birliğinden toplumda tanınmış isimler Dr. Ender Saraç ve Doç. Dr. Emel Ergül gibi isimler ve kurumların bilgi ve görüşlerine başvuruldu. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü ile Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığından görüşler alındı. Ayrıca Sağlık Bakanlığımızdan COVID-19 pandemisi ve obezite konusunda, obezitenin önlenmesi ve obeziteyle mücadeleye ilişkin yapılan çalışmalar ve gelecekte yapılabileceklere dair öneriler konusunda bilgi alınmıştır. 1-2 Ağustos 2019 tarihlerinde, Cumhurbaşkanlığının 100 günlük Eylem Planlarında kurulması öngörülen obezite merkezlerinden İstanbul ilindekiler ile diğer faaliyetler yerinde incelenmiş olup, ilgili müdürlüklerden brifing alınmıştır.

"OBEZİTE FARKINDALIĞI OLUŞTURDUK"

Hareketli bir yaşam tarzını yaygınlaştırmak için ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?

Başta Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve yerel yönetimler olmak üzere ülke çapında hareketliliğin arttırılması adına spor alanları, bisiklet yolları, millet bahçeleri, sosyal donatılar, obezite tedavi merkezleri gibi imkânların giderek artırıldığını bilmekteyiz. Bu konuda paydaşları bir araya getirerek daha iyi hale getirilmesi noktasında kendimizi itici bir güç olarak görüyoruz. Bu toplantılarla hem kamuoyuna yaptıkları çalışmaları anlatmış oldular hem de yapacakları çalışmaları kamuoyuna açıklayarak hedeflerini paylaştılar. Bir nevi aracı duruşumuzla bir farkındalık oluşturmaya çalıştık.

COVID-19 salgını sonrası alınan tedbirler ile toplumsal hareketliliğin iyice azaldığını tespit ettik. Bu aşamadan sonra COVID-19 pandemisi sırasında ülkemizde yaşanan hareketsizliğe ve kilo artışına dikkat çekmek için 28 Nisan 2021 tarihinde 11'inci ve son toplantımızı düzenledik.

Obezite sorununu bertaraf etmek için ne gibi politikalar uygulanıyor?

Cumhurbaşkanlığı Hükûmet Sistemi'nin yürürlüğe girmesinden bu yana yürütme erki olarak Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan önderliğinde ilan edilen 1. ve 2. Yüz Günlük Eylem Planları başta olmak üzere tüm bakanlıkların obezite sorununun çözümüne yönelik çalışmaları olduğu aşikârdır. Sağlık Bakanlığı sorunun kaynağına yakınlığı nedeniyle her konuya hakimdir. Bu yönde çalışmalarını yaparken öncelikle her toplumun farklı yeme içme alışkanlığı olduğu, gelişmişlik düzeyine bağlı olarak tedavi yöntemlerine erişimin farklı olduğu bilinmektedir. Ülkemiz olarak tüm bilimsel veriler incelenmekte olup kullanılan tedavi yöntemleri ülkemiz şartları da göz önüne alınarak belirlenmektedir. Dünyada uygulanan obezite tedavi yöntemleri yakından izlenmektedir. Toplumsal bilincin arttırılması adına bakanlıkların yerel yönetimlerle iş birliklerini geliştirmeye devam ettiği bilinmektedir. Toplumsal desteğe ihtiyaç duyan çocuk, engelli ve yaşlılarımızın sağlıklı yemeğe erişimi ve hareketliliğini artırma adına da ayrıca çalışmalar yapılmaktadır. Okul çağına adım atıldığından itibaren çocuklarımızın gelişimi takip edilmekte, Milli Eğitim Bakanlığı ile yürütülen projelerle obezite eğilimi olan çocuklar tespit edilmektedir. Ayrıca okul kantinlerinde satılacak gıdaların sağlıklı olması noktasında çalışmalar yapılmaktadır. Orta ve yüksek öğretimdeki gençlerimizin özendirilmesi adına millî sporculara burs sağlanması noktasında özel eğitim kurumları ile protokoller yapılmaktadır.

Sağlık Bakanlığımızın obezite sorununun çözümünde son çare olarak görülmesini arzuladığımız mide küçültme ameliyatlarının "Deneyimli Cerrah, Donanımlı Merkez, İyi Hazırlanmış Hasta" üçgeninde sağlam temeller üzerinde inşa edilerek yapılması noktasında çalışmaları devam etmektedir.

Her bakanlığın kendi yasal sınırları içerisinde toplumun bilinçlendirilmesi, hareketliliğin arttırılması, sağlıklı beslenme noktasında çalışmaları bulunmaktadır. Gerektiğinde bilgilendirme toplantıları, kamu spotları, broşür, ilan gibi yazılı ve görsel medya aracılığı ile toplumda bir farkındalık yaratılmaya çalışılmaktadır.

> *"Tüm bilimsel veriler incelenmekte olup kullanılan tedavi yöntemleri ülkemiz şartları da göz önüne alınarak belirlenmektedir. Dünyada uygulanan obezite tedavi yöntemleri yakından izlenmektedir."*

"Okul çağına adım atıldığından itibaren çocuklarımızın gelişimi takip edilmekte, Millî Eğitim Bakanlığı ile yürütülen projelerle obezite eğilimi olan çocuklar tespit edilmektedir."



OBEZİTE, COVID-19'DA CİDDİ RİSK TAŞIYOR

Komisyonunuzun COVID-19'un obeziteye etkileri konusunda elde ettiği veriler hakkında bilgi verir misiniz?

Dünya Obezite Federasyonu'na göre, salgında Şubat 2021 sonuna kadar COVID-19 kaynaklı 2,5 milyon civarında ölümün yaklaşık 2,2 milyonunun yetişkin nüfusunun yarısından fazlası aşırı kilolu olan ülkelerde gerçekleştiği kaydedilmiş, yetişkin nüfusun yarısından fazlasının aşırı kilolu olduğu ülkelerde yeni tip koronavirüsten ölüm oranlarının, diğer ülkelerden yaklaşık 10 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir.

Obez kişilerin test ve aşılama için öncelik gruplarına dahil edilmesi gerektiği ifade edildiği ve Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün obezitenin kendi başına küresel bir

salgın olduğu konusundaki uyarısına yer verilen raporda ayrıca, COVID-19 salgınında aşırı kiloluların hastaneye yatma, yoğun bakıma kaldırılma veya solunum cihazına bağlanma ihtimalinin arttığı, örneğin İngiltere'de fazla kiloluların yoğun bakıma kaldırılma olasılığının diğerlerinden yüzde 67 daha fazla olduğu, vurgulanmıştır.

Türkiye'nin obezite risk haritası konusunda neler söyleyebilirsiniz? Obezite en çok hangi bölge ya da illerde yaygın?

Ülkemizde obezite riski hemen hemen her bölgemizde mevcuttur. Bölgenin gelişmişlik düzeyi, eğitim seviyesi, yaşam kalitesi, hareketlilik düzeyi, iş gücünün niteliği gibi hususlar nedeniyle bazı bölgelerde bu oranların yüksekliği söz konusudur. Yapılan araştırmalarda obezitenin doğudan batıya gidildikçe artış eğiliminde olduğu gerçektir. Son yayınlanan çalışmalara göre Türkiye'de obezitenin en yüksek görüldüğü bölgeler yüzde 37,5 ile Batı Karadeniz ve yüzde 36,9 ile Orta Anadolu olurken, en az görüldüğü bölgeler ise yüzde 24,2 ile Güneydoğu Anadolu ve yüzde 24,5 ile Orta Doğu Anadolu'dur. Kadınlarda obezite oranının yüzde 39,1, erkeklerde ise yüzde 24,6 olduğu belirlenmiştir. Nüfusun yüzde 34'ünün ise aşırı kilolu olduğu belirtilirken erkeklerde bu oran yüzde 39,9, kadınlarda ise yüzde 27,6 olarak açıklanmıştır.
Ancak Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yüksek obezite oranlarına rastlanırken Akdeniz tipi beslenmesi ile alışılagelen Ege Bölgesi'nde de azımsanmayacak derecede obezite oranları belirlenmiştir. Buna karşın obezite en az Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde görülmektedir.

Geçtiğimiz günlerde "obeziteye neden olan ürünlere ulaşımın zorlaştırılmasına" dair bir öneride bulundunuz. Bu önerinizin içeriğinden bahsedebilir misiniz?

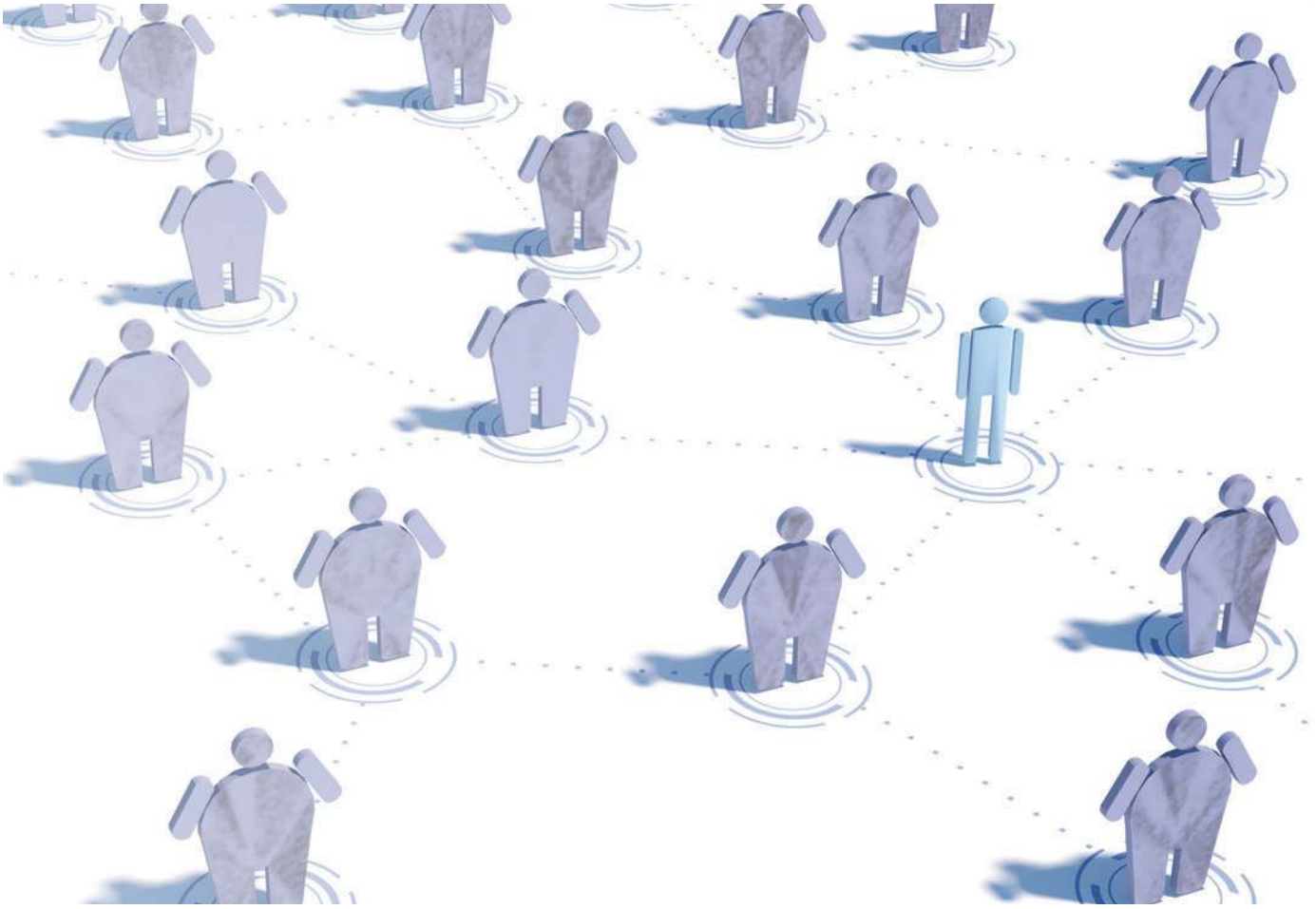
"'Beyaz ekmek' olarak tabir edilen ve kilo alımında etkisi olduğu bilinen tahıl ürünlerinden alınan vergilerin yükseltilmesi, tam tahıllı ekmek ve türevi gıdalarda ulaşılabilirliği artırmak adına vergilerin düşürülmesinin yerinde olacağı kanaatindeyiz."

Komisyonumuzun yaptığı 11 toplantı sonucunda, obezitenin çocuğun anne rahmine düşmeden önce planlanmasının yapılarak sağlıklı bir beslenme ile gelişiminin sağlanması noktasında tüm paydaşlar ile ortak bir fikrimiz oluştu. Yapılan araştırmalar çocuklarımızın da obezite tuzağında olduğunu göstermektedir.
Özellikle Ticaret Bakanlığı ve Radyo ve Televizyon Üst Kurulu ile ortak çalışma yapılarak tüketimi tavsiye edilmeyen gıda reklamlarının belirli bir saatten sonraya alınması konusunda bir fikrimiz var.
Raporumuzun sonuç kısmında da açıklanacağı üzere gerekirse perakende satış noktalarında rafların çocuklarımızın erişiminden biraz daha uzaklaştırılması yönünde çabamız var. Ayrıca "beyaz ekmek" olarak tabir edilen ve kilo alımında etkisi olduğu bilinen tahıl ürünlerinden alınan vergilerin yükseltilmesi, tam tahıllı ekmek ve türevi gıdalarda ulaşılabilirliği artırmak adına vergilerin düşürülmesinin yerinde olacağı kanaatindeyiz. Raporumuzda özellikle çocuklarımız için cazibeli hale gelen oyuncak-çikolata gibi özendirici ürünler konusunda da bazı önleyici tavsiyelerimiz bulunmaktadır.
Tabii ki burada ticari ve ekonomik dengeler göz önünde tutulacaktır. Ancak önceliğimizin her zaman insan sağlığı olması nedeniyle, ülkemizde obezite sorununun en küçük yaştan itibaren sıkı bir şekilde, koordinasyonlu bir yöntemle ele alınması gerektiği kanaatindeyiz.

"Her bakanlığın kendi yasal sınırları içerisinde toplumun bilinçlendirilmesi, hareketliliğin arttırılması, sağlıklı beslenme noktasında çalışmaları bulunmaktadır."

MİHRİMAH BELMA SATIR KİMDİR?

1961 yılında Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini İstanbul'da tamamladıktan sonra, 1982 yılında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesinden mezun oldu. Çalışma hayatına 1985 yılında serbest avukat olarak başladı. Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER) Kurucu Üyeliği, Nil Eğitim ve Yardımlaşma Derneği (NEYAD) Kurucu Üyeliği, Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu (DEİK) Başkan Yardımcılığı, Çocuk İstiyorum Dayanışma Derneği (ÇİDER), İstanbul Kadın Araştırmalar Merkezi (İKAM), Erzurumlular Kültür ve Eğitim Vakfı, Yetimler Vakfı, Türk Edebiyatı Vakfı ve Darülaceze Vakfı (DAV) Mütevelli Heyeti Üyeliği gibi birçok sivil toplum kuruluşunda aktif olarak çalışmaktadır. 24., 25. ve 26. dönemde İstanbul 1.Bölge Milletvekili seçilen Satır, TBMM Anayasa Komisyonu Üyeliği, Genel Merkez Kadın Kolları Siyasi ve Hukuki İşler Başkanlığı, Yasadışı Dinlemeleri Araştırma Komisyonu Üyeliği, 24. Dönem AK Parti Grup Başkanvekilliği, 15 Temmuz 2016 Tarihli Darbe Girişimini Araştırma Komisyonu Sözcülüğü görevlerinde bulundu. Belma Satır ayrıca, Cumhurbaşkanlığı Hükûmet Sistemi Uyum Komisyonu Üyesi, Parlamentolararası Kudüs Platformu Üyesi, Ümmetin Temsilcileri Derneği Üyesi olup, 27. dönemde de TBMM Dilekçe Komisyonu Başkanı olarak görev yapmaktadır. Mihrimah Belma Satır, evli ve bir çocuk annesidir.



Türkiye'nin obeziteyle mücadelesi

T.C. Sağlık Bakanlığı obezite ile mücadele konusundaki tüm sorularımızı yanıtladı ve dergimize özel güncel bilgiler verdi.

Göksan GÖKTAŞ

Obezite Türkiye'de nasıl bir sorun? Genel anlamda ülkemizdeki durum nedir?

Obezite, 21. yüzyılın küresel boyutta en önemli halk sağlığı sorunudur. Ülkemiz, beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye'de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Ülkemizde yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verilerine göre 15 yaş ve üzeri bireylerde fazla kilololuk oranı yüzde 34 (Erkek; 39,9, Kadın; 27,6) ve obezite oranı yüzde 31,5 (Erkek; 24,6, Kadın; 39,1) olarak saptanmıştır.

Obeziteye yol açan belli başlı faktörler nelerdir?

Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir. Bu faktörlerin yanı sıra genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör

birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir.

Beslenme düzeninin obeziteye karşı nasıl ayarlanması, düzenlenmesi gerekir?

Beslenme düzeninin obeziteye karşı düzenlenmesi için yeterli ve dengeli beslenmek gerekir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna "yeterli ve dengeli beslenme" denir. Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme için sağlıklı yemek tabağında yer alan beş temel besin grubundan her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir. Bu gruplar:

1) Süt ve ürünleri grubu,
2) Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
3) Ekmek ve tahıllar,
4) Sebze grubu,
5) Meyve grubudur.

Günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması (2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir), günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

Türkiye'de obeziteye karşı ne gibi önlemler alınıyor ve nasıl çalışmalar yapılıyor?

Bakanlığımız tarafından 2010 yılından beri Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı

"Ülkemizde yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verilerine göre, 15 yaş ve üzeri bireylerde fazla kiloluluk oranı yüzde 34 (Erkek; 39,9, Kadın; 27,6) ve obezite oranı yüzde 31,5 (Erkek; 24,6, Kadın; 39,1) olarak saptanmıştır."

Sağlık Balanlığı tarafından 2010 yılından bu yana Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkinlik ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023) güncellenerek uygulanmaktadır.

Yetişkinlik ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı (2019-2023) güncellenerek uygulanmaktadır. Bu kapsamda sosyal medya ve resmi web siteleri de kullanılmak suretiyle farkındalık- eğitim çalışmaları, mevzuat düzenlemeleri yapılmaktadır. Ayrıca sağlık çalışanları için klinik rehberler ile ulusal rehberler (Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), Obezite, Diyabet Klinik Rehberi, Diyetisyenler İçin Hasta İzleme Rehberi/ Ağırlık Yönetimi El Kitabı geliştirilmiştir. Sağlık hizmeti sunumu kapsamında birinci basamakta aile hekimleri iş birliğinde Sağlıklı Hayat Merkezlerinde ve ikinci üçüncü basamak hastanelerde kurulan obezite merkezlerinde multidisipliner bir yaklaşımla beslenme danışmanlığı ve tedavisi verilmektedir.

Ayrıca yapılan ulusal araştırmalar ile (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017, Türkiye Çocukluk Çağı Araştırması (COSI-TUR) 2016) izleme değerlendirme çalışmaları yürütülmektedir.

Çocuklarda sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğinde Beslenme Dostu Okul Programı devam etmektedir. Bakanlığımızca hazırlanan standartlara uygun olarak okul kantinlerinde satışı uygun gıdalar için kriterler ve bu ürünler için Okul Gıdası logosu geliştirilmiştir.

OBEZİTENİN NEDEN OLDUĞU SORUNLAR/RİSK FAKTÖRLERİ

- İnsülin direnci
- Hiperinsülinemi
- Tip 2 Diabetes Mellitus (Şeker hastalığı)
- Hipertansiyon (Yüksek tansiyon)
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi- Hipertrigliseridemi (Kan yağlarının yükselmesi)
- Metabolik sendrom
- Safra kesesi hastalıkları
- Bazı kanser türleri (Kadınlarda safra kesesi, endometriyum, yumurtalık ve meme kanserleri; erkeklerde ise kolon ve prostat kanserleri)
- Osteoartrit
- Felç
- Uyku apnesi
- Karaciğer yağlanması
- Astım
- Solunum zorluğu
- Gebelik komplikasyonları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Aşırı kıllanma
- Ameliyat risklerinin artması
- Ruhsal sorunlar (Anoreksiya nevroza, blumia nevroza, tıkınırcasına yeme, gece yeme sendromu ve bir şeyi daha fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma)
- Toplumsal uyumsuzluklar
- Özellikle sık aralıklarla ağırlık kaybetme ve kazanma sonucunda deri altı yağ dokusunun fazla olması nedeniyle deri enfeksiyonları, kasıklarda ve ayaklarda mantar enfeksiyonları
- Kas-iskelet sistemi problemleri

RTÜK mevzuatı gereği Bakanlığımızca hazırlanan rehber doğrultusunda çocuk programlarında yağ, şeker, tuz içeriği yüksek gıdaların ve içeceklerin çocuklara yönelik reklamlar yasaklandı. Çocuk programları dışında alt yazı uyarı zorunluluğu getirildi.

Tuz ve şeker tüketiminin önemli yer tuttuğu lokanta, kebapçı ve pastane gibi toplu beslenme yapılan yerlerde de aşırı tuz ve şeker kullanımının azaltılması amacıyla; Bakanlığımız ile Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu (TLKPDF) ve Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu (TAŞPAKON) arasında 28.02.2018 tarihinde "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat İşbirliği Platformu, Aşırı Tuz ve Şeker Kullanımını Azaltan Lokantacılar ve Pastacılar Protokolü" imzalanmıştır.

Hareketli yaşam, spor ve egzersizin obezite konusundaki önemi nedir? Bu konuda Bakanlık ne tür çalışmalar yapıyor?

Fiziksel aktivitenin arttırılması sadece bireysel değil toplumsal bir konu olup toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların görülme sıklığını azaltmak amacıyla Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı 2019-2023 Fiziksel Aktivite Eylem Planı uygulanmaktadır. Ayrıca "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" ve "Erişkin, Çocuk ve Ergen Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi" hazırlanmıştır. Fiziksel Aktivitenin Artırılması Projesi kapsamında Çevre ve Şehircilik Bakanlığının belirlediği standartlarda bisiklet yolu ve paylaşım sistemi yapan yerel yönetimler, eğitim kurumları, üniversiteler ve STK'lara bisiklet dağıtılmıştır. T.C. MEB iş birliğinde ortaokul ve liseler için Fiziksel Uygunluk Karnesi geliştirilmiştir. Buna göre, yılda iki defa ortaokul ve lise çocuklarının boy ve kiloları beden eğitimi derslerinde ölçülmekte, mekik, şınav ve otur uzan testleri yapılmaktadır.

"Fiziksel aktivitenin artırılması sadece bireysel değil toplumsal bir konu olup toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir."



Çevre ve Şehircilik Bakanlığının da katıldığı uzmanlar toplantısı ile Sağlığı Geliştiren Belediyeler için rehber hazırlanmıştır.

Obezite tedavisinde ne gibi yöntemler kullanılıyor?

Obezite tedavisinde kullanılan yöntemler beş grup altında toplanmaktadır. Bu yöntemler;

1.Tıbbi Beslenme (Diyet) Tedavisi
2.Egzersiz Tedavisi
3.Davranış Değişikliği Tedavisi
4.Farmakolojik Tedavi
5.Cerrahi Tedavi

Diyet tedavisi, artmış fiziksel aktivite ve davranış terapisi kilo kaybı tedavisinin üç temel bileşenidir. Fazla kilolu ve obez bireylerin beslenme ile ilgili konularda doğru bilgi edinmek ve tıbbi beslenme

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Çeşitli besinler tüketiniz.
- Her besin grubundan öneriler doğrultusunda tüketiniz.
- Öğün atlamayınız.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boyutunu küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemekleriz küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Sağlıklı beslenmek için mevsiminde doğal ve taze besinler tercih ediniz.
- Şeker tüketiminizi azaltınız.
- Tuz tüketiminizi azaltınız.
- Sofranızdan tuzlukları kaldırınız. Az ama iyotlu tuz tüketiniz.
- Tam tahıl ürünleri tercih ediniz.
- Kahvaltılık gevrek tüketecekseniz şeker eklenmemiş olanlarını tercih ediniz.
- Hayvansal kaynaklı yağlar yerine bitkisel sıvı yağları tercih ediniz. Trans yağdan kaçınınız.
- Gazlı ve şekerli içecekler tüketmekten sakınınız.
- Yarım yağlı süt, ayran gibi içecekler ve vitamin mineral açısından zengin taze sıkılmış az miktarda meyve sularını tercih ediniz.

tedavisi için; aile hekimleri aracılığı ile ilçe sağlık müdürlükleri/toplum sağlığı merkezleri ve sağlıklı hayat merkezlerinde "Beslenme / Obezite Danışmanlığı" hizmetinden yararlanılabilir. Obez bireyin diyetisyenler tarafından beslenme durumunun değerlendirilip bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak diyet planlanmasına gidilmesi tıbbi beslenme tedavisini oluşturmaktadır. Obez bireylerde vücut ağırlığını kaybetme başarılarının artırılması, hızlı ve hatalı kilo verme (çünkü hızlı verilen kilolar hızlı bir şekilde geri alınır) yöntemlerinden uzak durulması için multidisipliner yaklaşım önemlidir. Obezite tedavisinin başarılı bir şekilde yürütülmesi için programın; doktor, diyetisyen, psikolog, psikiyatrist, fizyoterapist ve egzersiz uzmanı gibi meslek gruplarından oluşan bir ekip tarafından uygulanması gerekir.

Pandemi döneminin getirdiği hareketsizlik Türkiye'de obezitede bir artışa yol açtı mı? Bunun için ne tür önlemler alınıyor ve alınmalıdır?

COVID-19 salgınından dolayı "Evde Kal" çağrılarına uyan yurttaşlarımızın bu süreçte hareketsizlik ve evde ailenin diğer üyeleri ile birlikte yüksek enerjili gıdalarla beslenme durumu söz konusu olabilmektedir. Bunun sonucunda ortaya çıkan obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıkların gündeme gelmesi muhtemeldir.
Bu süreçte şu önlemler alındı:
Sağlıklı Beslenme Danışma Hattı hayata geçirildi. Başta bebek, küçük çocuk, kronik hastalıklara sahip olan (diyabet, hipertansiyon gibi) bireyler olmak üzere tüm topluma beslenme tedavisi danışmanlık ve izleme hizmetleri verilmektedir. İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde bu birimlerde çalışan diyetisyenlerimiz toplumun büyük çoğunluğunun evlerde kaldığı bu süreçte sağlık beslenme bilinci ve farkındalığı oluşturmak amacıyla danışma hatları kurarak telefon ile görüşme suretiyle sağlıklı beslenme konusunda beslenme danışmanlığı ve bilgilendirme hizmeti sunmuştur. İllerde elektronik olarak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili afiş ve broşürler hazırlanmış olup bunlar toplum ile elektronik olarak paylaşılmıştır.
Evde kalınan süreçte TRT iş birliğinde TRT-1 kanalında beslenme ve fiziksel aktivite konularında gerçekleştirilen programlara akademisyenlerin ve diyetisyenlerin katılımı sağlanarak halkı bilgilendirme çalışmaları yürütülmüştür.
Ramazan Bayramı ve Kurban Bayramı'nda bayramda sağlıklı beslenme önerileri başlığında sosyal medya çekimleri ve röportajlar gerçekleştirilmiştir.
Bilkent Üniversitesi ve KEDV'in yürüttüğü Kadın Liderlerle COVID'le Mücadele Projesi kapsamında Suriyeli ve Türk mahalle lideri kadınlara COVID-19 döneminde sağlıklı beslenme eğitici eğitimi webinar olarak gerçekleştirilmiş ve eğitim materyalleri hazırlanmıştır.
Genel Müdürlük ve Bakanlık merkez çalışanları için eğitimler yapılmıştır.
Sağlıklı beslenme konusunda bazı illerde zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi öğretmen eğitimleri gerçekleştirilmektedir.

OBEZİTENİN OLUŞMASINDA BAŞLICA RİSK FAKTÖRLERİ

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel etmenler
- Gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Genetik etmenler
- Psikolojik problemler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara-alkol kullanma
- Kullanılan bazı ilaçlar (antideprasanlar vb.)
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre



"Obezite tedavisinin başarılı bir şekilde yürütülmesi için programın; doktor, diyetisyen, psikolog, psikiyatrist, fizyoterapist ve egzersiz uzmanı gibi meslek gruplarından oluşan bir ekip tarafından uygulanması gerekir."

"Obezite, 21'inci yüzyılın en önemli sağlık sorunudur"

Türkiye, Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre 18 yaş üstü yetişkin nüfusta görülen obezite oranı olan yüzde 32 ile Avrupa'da ilk sırada yer alıyor. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mustafa Araz, obezitenin 21'inci yüzyılın en önemli ve yaygın sağlık sorunu olduğunu vurguluyor ve pandemi dönemindeki artışa dikkat çekiyor.



İnci NEŞELİ ÖZOĞLU

Pandemi döneminde evde kalma süresinde yaşanan artış sonucu psikolojik faktörlerin etkisiyle yeme davranış bozukluğu ve hareketsizlik toplumda kilo artışına neden oldu. Klinik Endokrinoloji ve Diyabet Derneği Başkanı, Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mustafa Araz, pandemi sürecinin başında toplumda ayda bir kilogram kilo artışı gözlemlenirken, pandemi sürecinde bir yıl içinde yaklaşık yüzde 5-10 kilo artışı olduğunu söylüyor. Toplumun yüzde 60'nın pandemi sürecinde kilo aldığını kaydeden Prof. Dr. Araz, "Obezite, 21'inci yüzyılın en önemli ve yaygın sağlık sorunlarından biri. Obezitenin tedavi edilebilir bir hastalık olduğu hakkında farkındalık yaratılması, kamuoyunun obeziteyle mücadele konusunda bilinçlendirilmesi gerekiyor." diyor. Prof. Dr. Mustafa Araz ile pandemi döneminde artış gösteren obeziteyi konuştuk.

"Türkiye'de her üç kişiden biri (20 milyon birey) obez. Kadınlarda obezite görülme sıklığı yüzde 40 iken, erkeklerde yüzde 20."

"OBEZİTE, KARMAŞIK VE ÇOK FAKTÖRLÜ BİR HASTALIK"

Obezitenin nedenleri nelerdir?
Obezitenin en önemli nedeni hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme. Ancak bunlar tek nedenler değil. Obezite, karmaşık ve çok faktörlü bir hastalık. Genetik, sosyolojik (çevresel faktörler, yaşam tarzı) ve psikolojik faktörler obezitenin temel etkenleri. Bu konuda vücudumuzdaki açlık tokluk gibi çeşitli hormonlar ve beyindeki iştah merkezi gibi noktalar da rol oynuyor. İşte bu yüzden "Obezite bir hastalıktır." diyoruz.

"PANDEMİDE TOPLUMUN YÜZDE 60'I KİLO ALDI"

Pandemi döneminde obezite arttı mı? Bu durumun nedenleri neler?
Pandemi döneminde evde kalma süresinde yaşanan artış sonucu psikolojik faktörlerin etkisiyle görülen yeme davranış bozukluğu ve hareketsizlik, toplumda kilo artışına neden oldu. Özellikle vakit geçirme anlamında aklımıza geldikçe abur cubur olarak ifade edebileceğimiz atıştırmalıklara yöneldik. Ayrıca genel olarak karbonhidrat tüketimimiz de arttı. Bir taraftan da hareketsiz kaldık. Sonuç olarak hem aldığımız enerji arttı hem de harcadığımız enerji azaldı ve toplum olarak kilo aldık. Pandemi sürecinin



Prof. Dr. Mustafa Araz

özellikle başında ayda bir kilogram civarında kilo artışı gözlemledik. Toplumda pandemi sürecinde bir yıl içinde yaklaşık yüzde 5-10 kilo artışı oldu. Genel olarak baktığımızda ise toplumun yüzde 60'nın pandemi sürecinde kilo aldığını görüyoruz. Bu durum kadınlarda daha belirgin (kadınların yüzde 65'i, erkeklerin yüzde 54'ü).

"AVRUPA'DA OBEZİTENİN EN YOĞUN OLDUĞU ÜLKEYİZ"

Obezite en çok hangi kesimde görülüyor? Türkiye obezitede hangi seviyede?

Obezite, 21'inci yüzyılın en önemli ve yaygın sağlık sorunlarından biri. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; dünyada 1,9 milyar fazla kilolu ve 650 milyon obez birey bulunuyor. Yine, 5 yaş altındaki 41 milyon çocuk ise fazla kilolu veya obez. Dünya Sağlık Örgütü tarafından en son yayınlanan raporda 18 yaş üstü yetişkin nüfusta Türkiye, yüzde 32 obezite görülme oranıyla Avrupa'da ilk sırada yer alıyor. Ne yazık ki Avrupa'da obezitenin en yoğun olduğu ülkeyiz. Günümüzde, Türkiye'de her üç kişiden biri (20 milyon birey) obez. Kadınlarda obezite görülme sıklığı yüzde 40 iken, erkeklerde yüzde 20. Yaş dağılımına göre incelendiğinde obezite sıklığının 30'lu yaşlarda arttığı, 45-65 yaşları arasında zirve yaptığı görülüyor. Obezite sıklığı kentsel alanda yüzde 23,8 iken kırsal alanda yüzde 19,6 olarak tespit edildi. Obezitedeki hızlı artıştan çocuklar da olumsuz etkileniyor. Çalışmalar, ülkemizdeki her dört çocuktan birinin fazla kilolu veya obez olduğunu gösteriyor. Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması'na göre; ilkokul öğrencileri arasında obezite oranı yüzde 10, fazla kilolu olma oranı ise yüzde 15,7.

> "Dünya Sağlık Örgütü tarafından en son yayınlanan raporda 18 yaş üstü yetişkin nüfusta Türkiye, yüzde 32 obezite görülme oranıyla Avrupa'da ilk sırada yer alıyor."

Obeziteden korunmak için neler yapılabilir? Hangi önlemler alınmalı?

Obezite ile mücadele anne karnından yaşamın sonuna kadar sürdürülmeli. Bu nedenle obezite hakkında toplumdaki farkındalığın artırılması, günlük yeme alışkanlıklarının sağlıklı yöne kaydırılması, fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi ve diğer sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması, gerek önlemede gerekse tedavide önem taşıyor. Pandemi sürecinde kilo artışından kaçınmak için şekerli, yağlı atıştırmalıklardan uzak durmalı, evde ekmek ve diğer unlu ürünlere yüklenmemeli, karbonhidrat, yağ ve protein oranları uygun bir beslenme sürdürmeliyiz. Ev içi veya bahçede, günde en az beş bin adım atmaya çalışmalıyız. Park, bahçe, sahil veya spor alanlarına çıkmaya başlayacağımız zaman ise sosyal mesafe kuralına dikkat ederek en az 7 bin 500, 10 bin adım atmalıyız.

Bu dönemde çocuklarda obezite ne durumda? Ebeveynler çocuklarını obeziteden korumak için neler yapmalı?

Bu dönemde çocuklarda da kilo artışı oldu. Koronavirüs nedeniyle evden çıkamayan çocuklar için düzenli beslenmek ve öğün atlamamak önemli. Çocukların günde beş porsiyon sebze-meyve tüketmeleri iyi olacaktır. Ara öğünlere yağlı, tuzlu, şekerli atıştırmalıklar yerine vitamin, mineral, posa ve antioksidanlardan zengin sebze çubukları ve meyveler eklenebilir. Tatlı yemek istediklerinde meyveli yoğurt, ev yapımı fındık/fıstık ezmesi gibi tarifler veya az yağlı, az şekerli kek, kurabiye gibi seçenekler tercih edilebilir.

"KİLO VERMEK YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIR"

Obezite birçok kronik hastalığı da beraberinde getiriyor. Bunun hastalık rakamlarına etkisi nedir?

Obezite, başta tip 2 diyabet olmak üzere, hipertansiyon, kalp hastalığı, yağlı karaciğer hastalığı gibi birçok kronik kardiyometabolik hastalığa zemin oluşturur. Obez bireylerde kanser gelişimine, safra taşları, kısırlık, astım ve solunum yolu hastalıklarına, uyku apnesine daha sık rastlanır. Ayrıca kas iskelet sistemine ait pek çok mekanik yakınma ve depresyon, duygu durum bozuklukları gibi ruhsal hastalıklar da sık görülür.
Kilo vermek birçok hastalık riskini azaltıyor:

- 1 kilo vermek kan basıncını yaklaşık 1 mm/Hg düşürür.

> *"Obezitedeki hızlı artıştan çocuklar da olumsuz etkileniyor. Çalışmalar, ülkemizdeki her dört çocuktan birinin fazla kilolu veya obez olduğunu gösteriyor."*

- 5 kilo vermek diyabet riskini yüzde 55 azaltır.
- 5 kilo vermek osteoartrit riskini yüzde 50 azaltır,
- 11 kilo vermek obstrüktif uyku apnesi riskini yüzde 76 azaltır.

Kilo vermek hastaların yaşam kalitesini artırır. İnsanlar, yalnızca yüzde 5-10 aralığında dahi kilo vererek yaşam kalitelerini artırabilirler.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, obeziteden ölen insan sayısının açlıktan ölenleri geçtiği bir dünyada ülkelere düşen görevler neler? Bunun önüne geçmek için neler yapılmalı?

Obezitenin tedavi edilebilir bir hastalık olduğu hakkında farkındalık yaratılması, kamuoyunun obeziteyle mücadele konusunda bilinçlendirilmesi gerekiyor. Türkiye obeziteyi hastalık olarak tanımlayan dünyadaki ilk üç ülkeden biri oldu, günümüzde bu ülkelerin sayısı 20'ye ulaştı. Obezite kliniklerinin ve temel bakım merkezlerinin kurulmasının desteklenmesi önemli. Bu merkezlerde sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı eğitimlerinin verilmesi, bireylerin gerekirse yeme davranışlarının düzeltilmesi için psikolojik destek almalarının sağlanması gerekiyor.

Konuyla ilgili eklemek istedikleriniz varsa alabilir miyiz?

Bilindiği üzere obezitenin çevresel, yaşam tarzı, genetik, kullanılan ilaçlar ve psikolojik faktörler olmak üzere pek çok nedeni var. Bunların başında ise hızlı kentleşme ve hareketsiz yaşam yer alıyor. Koronavirüs salgını öncesinde de zaten fazla kilo ve obezite dünyada ve Türkiye'de giderek artan, toplum için risk oluşturan bir hastalık konumundaydı. Ancak fazla kilo ve obezite, tedavi edilebilir bir hastalık. Tedavi süresince diyet ve egzersiz, kilo yönetimi tedavisinin olmazsa olmazı. İlk aşamada diyet ve egzersizle, bu şekilde yeterli kilo kaybı sağlanamayan hastalarda ilaçlarla tedavi mümkün. Obezite tedavisinde kullanılan ilaçların, araştırmalarla etkinliği, dozu, yan etkileri belirlenmiş onaylı anti-obezite ilaçları olması önemli. Ülkemizde onaylı iki farklı anti-obezite ilacı mevcut. Bir tanesi ağızdan kullanılan ve bağırsaklardan yağ atılmasını sağlayan, diğeri cilt altı iğne şeklinde kullanılan tokluk hissi sağlayan ilaç. Bir diğer seçenek de, diyet/egzersiz ve ilaç tedavisine rağmen kilo veremeyen ve tedavi edilebilir bir hormonal hastalığı olmayan obez hastalarda bariatrik cerrahi olarak adlandırdığımız cerrahi tedavidir. Ancak özellikle cerrahi tedavi için hastanın yeterli süre ve uygun şekilde diyet/egzersiz ve gerekirse ilaç tedavisini uygulamış, cevap alamamış ve cerrahi tedavi için uluslararası uygunluk kriterlerini karşılıyor olması gerekir. Obezite hastalığının tedavisinin her aşamasında hekim, hemşire, diyetisyen, psikolog ve ailenin iş birliği içinde olunması gerekiyor.

"Obezite kliniklerinin ve temel bakım merkezlerinin kurulmasının desteklenmesi önemli."

PROF. DR. MUSTAFA ARAZ KİMDİR?

Prof. Dr. Mustafa Araz, 1967 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1991 yılında mezun oldu. 1996 yılında aynı üniversiteden uzmanlığını aldı. 1997 yılında Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı'nda göreve başlayan Prof. Dr. Mustafa Araz'ın kliniksel uzmanlık alanı iç hastalıkları, endokrinoloji ve metabolizma hastalıklarıdır. Prof. Dr. Mustafa Araz hâlen Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde görev yapıyor.



"Cerrahi tedavi için hastanın yeterli süre ve uygun şekilde diyet/egzersiz ve gerekirse ilaç tedavisini uygulamış, cevap alamamış ve cerrahi tedavi için uluslararası uygunluk kriterlerini karşılıyor olması gerekir."

KORONAVİRÜS SİGARA İÇENİ SEVER. NOKTA

Şimdi sigarayı bırakmanın
#TamZamanı

115
DANIŞMA HATTI

YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ
yedam.org.tr

Sağlık Bakanlığı
Sigarayı Bırakma
Danışma Hattı 171

100 yıl | Nice sağlıklı nesillere

YEŞİLAY

EVDE KALMAK VİRÜSTEN KORUDU, OBEZİTEYİ ARTIRDI

COVID-19 öncesinde de ciddi bir problem olan obezite, salgınla mücadele için uygulanan karantina tedbirleri ile daha da yaygın bir sorun haline geldi. Evde geçirilen sürenin artması ve fiziksel aktivitenin azalması sonucu kilo alımında artış yaşandı. Araştırmalar, Türkiye'de pandemi sürecinde her 10 kişiden 6'sının ortalama 6,6 kilogram aldığını ortaya koyuyor.

Yusuf DURAN

İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde 31 Aralık 2019 günü görülen ve çok kısa sürede dünyaya yayılarak küresel bir kriz haline gelen COVID-19 salgını ve salgınla mücadele kapsamında alınan karantina önlemleri ile obezite, gerek ülkemizde gerekse dünyada artış gösterdi. Bilimsel araştırmalara göre evlerine kapanmak zorunda kalan çocuk, yetişkin ve yaşlıların yeme alışkanlıkları değişime uğradı; hareketsiz yaşam tarzına zorunlu bir geçiş yapıldı. Bu durum insanlarda can sıkıntısı, stres gibi duygusal problemlere de neden oldu. Pandemi dönemi boyunca insanın içinde bulunduğu ruhsal durum, artan stres, azalan fiziksel aktivite gibi nedenlerden dolayı yüksek miktarda rafine karbonhidrat, şeker ve yağ içeriği yüksek gıdaların tüketiminde artış gözlendi.

COVID-19'UN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA ETKİSİ

Fiziksel mesafe ve sosyal izolasyon uygulamaları insanların yaşamlarını, özellikle de yeme alışkanlıklarını ve günlük fiziksel aktivitelerini etkiledi. Sosyal alandaki kısıtlamalar nedeniyle evde kalmak, dijital eğitim, evden çalışma, açık havada ve spor salonunda fiziksel aktivitenin sınırlandırılması, normal günlük



"Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), azalan fiziksel hareketliliğe karşı sağlık risklerini ortadan kaldırmak için haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite veya her ikisinin bir kombinasyonunu öneriyor."

aktivitelere katılımı kısıtladı. Uzun süre evde zaman geçirme durumu insanların taze gıdalara erişiminin sınırlı olması, standart yaşam koşullarına kıyasla tuz, şeker, trans yağ içeriği ve kalorisi daha yüksek uzun raf ömrüne sahip ve daha az besleyici gıdaları tüketmeye yönelmesi riskini de beraberinde getirdi. Bu süreçte kaygı, stres gibi psikolojik faktörler sonucu beslenme alışkanlıklarının ve gıda alışverişi alışkanlıklarının değişmesi, sağlıklı beslenme davranışlarından uzaklaşılması sonucu obezite görülme sıklığında artış gözlemlendi. Pandemi ile ilgili yapılan yayınların oluşturduğu stres, insanları "rahatlatıcı yiyecekler" olarak tanımlanan şeker içeriği yüksek gıdaları normalden daha fazla tüketmeye sürükledi. Önceki yıllarda yapılan araştırmalarda duygu durum değişikliğinin bireyleri daha fazla doymuş yağ, karbonhidrat ve protein tüketimi ve fazla enerji alımına ittiği belirlenmişti. Öte yandan alışveriş için ev dışına çıkmayı en aza indirgemek amaçlı yiyecek stoklama gibi davranışlar da ortaya çıktı. Salgın öncesi Türk toplumunda erkeklerin yüzde 23'ü, kadınların ise yalnızca yüzde 13'ü fiziksel olarak aktifken salgında bu oranlar daha da düştü. İnsanların hareket seviyelerini takip eden dört milyon kullanıcıya sahip bir mobil uygulamanın verilerine göre, pandeminin 2020 Mart ve Haziran ayları arasındaki döneminde bir kişinin attığı günlük adım sayısının bir önceki yıla kıyasla ciddi oranda düştüğü görüldü. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), azalan fiziksel hareketliliğe karşı sağlık risklerini ortadan kaldırmak için haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite veya her ikisinin bir kombinasyonunu öneriyor.

COVID-19'UN OBEZİTE ÜZERİNE ETKİSİ

Obezite, şehirleşme, ekonomik gelişme ve yaşam biçimindeki değişiklikler nedeniyle, tüm dünyada zaman geçtikçe artış gösteren epidemik bir sağlık sorunu olarak kabul ediliyor. Son yıllarda birçok sanayileşmiş ve gelişmiş ülkede yaklaşık her iki bireyden birinin obez veya hafif şişman olduğu belirtiliyor. DSÖ, 2016 yılında 18 yaş ve üstü yetişkinlerin yüzde 39'unun (1,9 milyar) hafif şişman ve yüzde 13'ünün (650 milyon) şişman olduğunu bildiriyor. DSÖ ayrıca Türkiye'de obezitenin ciddi bir risk oluşturduğunu belirterek Avrupa ülkelerinde en yüksek obezite oranına sahip ülkenin Türkiye olduğunu da duyurdu. DSÖ verilerine göre ülkemizde her 100 kişiden 32'si obez. 2017 Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması sonuçları da Türkiye'deki obezite tehlikesini gözler önüne serdi. Araştırmaya göre, ülkemizde 19 yaş üzeri yetişkinlerde toplamda obezite oranı yüzde 34, kadınlarda yüzde 42 ve erkeklerde yüzde 26 olarak belirlendi.

> *"Polonya'da COVID-19 sırasında diyetsel seçimleri belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, katılımcıların yüzde 43'ünün daha fazla yemek yediğini, yüzde 51'inin ana öğünler arasındaki atıştırma sıklıklarını, yüzde 62'sinin ise yemek pişirme sıklıklarını arttırdığı belirlendi."*

İzolasyonun obezite üzerindeki etkisini saptamayı amaçlayan bir anket çalışmasında, İtalya'da 18 yaş üzeri katılımcıların yüzde 22'sinin 5 ila 10 kilogram arasında kilo artışı yaşadığı görülmüş.

ŞEKERLİ GIDALARIN TÜKETİMİ ARTTI

Farklı ülkelerde yapılan araştırmalar da nüfusun kilo aldığını gösteriyor. Brezilya'nın önde gelen üniversitelerinden olan UFMG (Minas Gerais Federal Üniversitesi) 10 kişiden dördünün kilo aldığını ortaya koydu. İtalya, Fransa, İngiltere ve İsrail de vatandaşlarının kilo aldığını belirten ülkeler arasında. İtalya'da pandemi döneminde değişen beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için bin 932 katılımcıya online olarak yapılan anket sonucunda katılımcıların yüzde 52'lik kısmında normale kıyasla tüketilen besin miktarlarında artış olduğu, çikolata, dondurma, tatlı gibi



rafine şeker bulunduran rahatlatıcı yiyecekler olarak tanımlanan gıdaların tüketiminin arttığı, yüzde 23'lük kısımda tuz içeriği yüksek gıdaların tüketiminin arttığı belirlendi.

İzolasyonun obezite üzerindeki etkisini saptamayı amaçlayan diğer bir anket çalışmasında, İtalya'da 18 yaş üzeri katılımcıların yüzde 22'sinin 5 ila 10 kilogram arasında kilo artışı yaşadığı, yeme davranışlarının değiştiği bildirilmiş, kilo alımlarının sebebi olarak sıkıntı ve stresin yemeye daha çok itmesi ve akşam öğünü sonrası atıştırma sayılarının artması neden gösterilmiştir.

Polonya'da COVID-19 sırasında diyetsel seçimleri belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, meslek, eğitim durumu, yaş ve yaşam bölgelerine göre fark göstermeksizin katılımcıların yüzde 43'ünün daha fazla yemek yediği, yüzde 51'inin ana öğünler arasındaki atıştırma sıklıklarını, yüzde 62'sinin ise yemek pişirme sıklıklarını arttırdığı belirlendi. Ankete katılan bireylerin yüzde 62,3'ü karantinada daha sık yemek pişirdiklerini ifade ettiler. Çalışmada ayrıca karantina süresi boyunca beyan edilen maksimum ağırlık artışının 10 kilogram olduğu ortaya çıktı.

Çin'deki araştırmada ise katılımcıların pandemi sürecinde balık, baklagiller, bazı baharatlar, içecekler ve işlenmiş ürünler olarak bilinen yemeye hazır ürünlerin tüketiminin daha az olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada ayrıca katılımcıların yüzde 50'den fazlasında tatlı tüketiminin arttığı belirlendi.

Öte yandan Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun (UNICEF) 13-30 yaş arasındaki sekiz bin genç ile yaptığı araştırma bu gençlerin yarısının pandemi sırasında spor yapmayı bıraktığını gösteriyor. Uzmanlar, obezitenin pandemiden önce de gençler arasında bir sorun olduğunu, koronavirüs ile bu durumun daha da ciddileşebileceğini vurguluyor.

> *Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun (UNICEF) 13-30 yaş arasındaki sekiz bin genç ile yaptığı araştırma bu gençlerin yarısının pandemi sırasında spor yapmayı bıraktığını gösteriyor.*

Yaşlılar üzerine araştırma yapan Tokyo'daki Tsukuba Üniversitesi, 65 yaş üzerindekilerin fiziksel aktivitesinin yüzde 28 azaldığını tespit etti.

Yaşlılar üzerine araştırma yapan Tokyo'daki Tsukuba Üniversitesi, 65 yaş üzerindekilerin fiziksel aktivitesinin yüzde 28 azaldığını tespit etti. Bunun da ileride bedensel engellerin meydana gelmesine yol açabileceği kaydedildi.

KADINLAR DAHA OLUMSUZ ETKİLENDİ

Türkiye'de ilk yeni tip koronavirüs vakası 11 Mart 2020'de görüldü ve hemen ardından sosyal izolasyon tedbirleri sıkı bir şekilde uygulanmaya başladı. 1 Haziran'a kadar devam eden kısıtlamaların "Yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisini" belirlemek üzere Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde yapılan araştırmada COVID-19 pandemisinin obeziteyi artırıcı olumsuz etkileri ortaya kondu. Türkiye genelinde 18 yaş üstü 579 kişi ile yapılan araştırmaya göre kısıtlama uygulamalarında katılımcıların yüzde 49,8'inin 21-24 saat süre ile kapalı alanda vakit geçirdiği, yüzde 47,8'inin kilo aldığı, yüzde 32'sinin 4-6 saat ekran süresi olduğu, yüzde 51.8'inin günlük 8-10 saat uyku süresi olduğu ve yüzde 43,5'inin uyku süresinin arttığı belirlendi.

Araştırmada kısıtlamaların kadınlar üzerinde daha olumsuz etkilere neden olduğu ortaya çıktı. Kısıtlamalar süresince kadınların erkeklere göre kapalı alanlarda daha fazla zaman geçirdiği belirlendi. Erkeklerin evde kalma süresi kadınlara göre daha az olmasına rağmen kadınlara oranla daha fazla kilo aldıkları belirlendi.

COVID-19 sürecinde beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişim incelendiğinde katılımcıların büyük bir kısmının sevdiği gıdaları daha fazla tüketme eğiliminde olduğu, yemekten sonra atıştırma sıklıklarının arttığı, cips, çerez, çikolata, tatlı ve unlu



mamuller gibi yüksek düzeyde karbonhidrat ve yağ içeren gıdaların, çay ve kahve tüketiminin arttığı belirlendi. Bu süreçte katılımcıların, yüzde 69,7'sinin sevdiği gıdaları daha fazla tükettiği, yüzde 70,4'ünün yemeklerden sonra bir şey atıştırma sıklığının arttığı, yüzde 55,4'ünün cips, çerez gibi gıdaları daha sık tükettiği, yüzde 74,8'inin çay ve kahve tüketiminin arttığı, yüzde 65,1'inin çikolata ve tatlı gibi şekerli gıdaları daha fazla tükettiği, yüzde 68,9'unun un ve unlu mamul tüketiminin artırdığı ve yüzde 67,9'unun meyve tüketiminin arttığı belirlendi.

Çalışmada kısıtlamalar sırasında bireylerin büyük bir kısmının fiziksel aktiflik göstermediği, yalnızca çok küçük bir kısmının aktif olarak değerlendirilebilecek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulundu. Buna göre yaşanan süreçte katılımcıların yüzde 54,1'inin, kadınların yüzde 56,3'ünün erkeklerin ise yüzde 48,1'inin inaktif olduğu belirlendi. Günlük olarak oturularak geçirilen sürenin kadınlarda ortalama 6,36, erkeklerde ortalama 6,87 saat olduğu ortaya çıktı.

TÜRKİYE'DE 10 KİŞİDEN 6'SI KİLO ALDI

Araştırma ve danışmanlık firması IPSOS'un Şubat 2021 sonunda yayınladığı "Koronavirüs Salgını ve Toplum" araştırmasının verileri de ülkemizde salgın döneminde kilo alımının arttığını doğrular nitelikte. Araştırmada bireylere salgın öncesi ve şu anki kiloları soruldu. Buna göre bireylerin yüzde 60'ının salgın başladığından bu yana kilo aldığı tespit edildi. Kilo verenlerin oranı yüzde 12 ile sınırlı kalırken, kilosunda bir değişiklik olmayanların oranı ise yüzde 28. Kadınlar arasında kilo alanların oranı yüzde 65'lik oranla erkeklere kıyasla (yüzde 54) daha yüksek çıktı. Bireylerin salgın öncesi ve mevcut kiloları karşılaştırıldığında ortalama kilolarının 3,3 kilogram daha fazla olduğu tespit edildi. Sadece kilo alan bireylerin ortalamada aldıkları kilo incelendiğinde ise ortalama 6,6 kilogram aldıkları ortaya çıktı. Araştırmada vatandaşların salgınla beraber daha sağlıklı beslenme eğilimine girdikleri ortaya çıktı. Öte yandan spor yapanların oranının salgın döneminde ciddi bir düşüş gösterdiği araştırmada açık bir şekilde belirtilmiş.



Salgın öncesi Türk toplumunda erkeklerin yüzde 23'ü, kadınların ise yalnızca yüzde 13'ü fiziksel olarak aktifken salgında bu oranlar daha da düştü.

OBEZİTE AMELİYATLARINDA ARTIŞ

Türk Obezite Cerrahisi Vakfı Başkanı Prof. Dr. Oktay Banlı da pandemi döneminde obezitenin ciddi oranda arttığını söyledi. Prof. Dr. Banlı, "Pandemide obezitede ciddi bir artış oldu. Obezite zaten ciddi bir sorundu. Pandemi de bu ciddi sorunu daha da artırdı. İnsanlar böylece daha fazla kilolara ulaşmış oldu." dedi. Pandeminin ilk üç dört aylık sürecinde obezite ameliyatlarının da durduğunu hatırlatan Prof. Dr. Banlı, "Haziran'dan sonra ise tekrar kontrollü bir şekilde obezite ameliyatlarına başladık. Ve o günden bugüne tüm tedbirleri alarak başarılı bir şekilde yapmaya devam ediyoruz. Fakat üç dört aylık ara bizde de oldu tabii. Ancak buna rağmen ülkemizde bu dönemde 20 binin üzerinde obezite ameliyatı yapıldı. 2019 yılında yine bu sayı 20 ila 25 bin arasındaydı. Yine eski rakamlara nazaran bu sene de yüksek sayıda obezite ameliyatı yapıldı. Pandemi bunu durduramadı. Çünkü obezite Türkiye'de de bütün dünyada da çok arttı. Doğal olarak ameliyat sayısı da buna paralel olarak artıyor." açıklamasında bulundu.

> *"Şubat 2021'de yayınlanan "Koronavirüs Salgını ve Toplum" araştırmasının verileri ülkemizde salgın döneminde kilo alımının arttığını doğrular nitelikte. Araştırmaya göre bireylerin yüzde 60'ının salgın başladığından bu yana kilo aldığı tespit edildi."*

"PANDEMİ DÖNEMİNDE YEME BOZUKLUKLARI ARTTI"

Araştırmalar, stres ve psikolojik problemlerin beslenme şeklini, beslenme şeklinin de psikolojiyi etkilediğini gösteriyor. Peki, bu karşılıklı etkileşim nasıl oluyor? Konuyu, yeme bozuklukları, psikiyatrik hastalıklar ve bağımlılıklarda beslenme konularıyla ilgili eğitimler veren Uzman Diyetisyen Yeşim Nurdan Özkorucuklu ile konuştuk.



Tuba MARAŞOĞLU

Yeme bozukluğu ne anlama geliyor? Daha çok hangi yaş grubunda görülüyor?

Yeme bozukluğu, fiziksel ve psikolojik işlevleri önemli ölçüde etkileyen, kronik seyir gösterip yaşamı tehdit edebilen, uygunsuz yeme veya yeme ile ilgili davranışlarla karakterize zihinsel bozukluklardır. Görülme sıklıkları bölgeye, kültüre göre değişse de yeme bozukluklarının dünyanın her yerinde ortak özelliği psikiyatrik bozuklukların önemli bir kısmını oluşturmasıdır. Yaygın olarak 15-19 yaş grubunda görülmekte ve kadınlar yüksek risk grubu içerisinde yer almaktadır.

"Yemek yeme isteğimizi tetikleyen en önemli faktör haz duygusudur."

KONTROLSÜZ STRESİN ETKİSİ

Stres ve yeme bozuklukları arasında bir ilişki var mı? "Sürekli yiyorum çünkü çok stresliyim." söyleminin gerçeklik payı nedir?

Stresle birlikte, stres hormonu olarak da bilinen kortizol yüksek düzeyde salgılanarak tuzlu, tatlı ve

yağlı gıdaları yeme isteğini artırır. Hayatımızda kontrolsüz stres ne kadar fazla olursa, duygusal rahatlama için bu tür yiyecekleri de o kadar çok tüketiriz. Yemek yeme isteğimizi tetikleyen en önemli faktör haz duygusudur. Beyin ödül sisteminde belirli davranışlar sergilendiğinde ya da gıdalar tüketildiğinde dopamin ve seratonin hormonlarının salgılanmasını sağlayarak mutluluk duygusu yaratır. Haz ve mutluluk duygusundaki artış, olumsuz duygularda bizi, yeme davranışını tekrar etmeye yönlendirir. "Sürekli yiyorum çünkü çok stresliyim." cümlesini söyleyen kişilerin dopamin ve seratonini arasında dengesizlik olabileceği düşünülmektedir.

YEME BOZUKLUKLARINDA ARTIŞ VAR

Günlük streslerin üstüne, bir yılı aşkın süredir yaşadığımız pandemi sürecinin de eklenmesi yeme bozukluklarını nasıl etkiledi? Bu dönemde yeme bozukluklarında gözle görülür bir artış söz konusu mudur?

Şunu net olarak söyleyebilirim ki, yeme bozukluğu tanısı ile takip ettiğim danışan sayısı pandemi döneminde artmıştır. İlgi alanlarının daralması, farklı aktivitelere yönelememe, yalnızlaşma, iş kaybı, tüm aile bireylerinin bir arada olması (aile dinamikleri önemli), beden ile ilgili uğraşıların artması ile evde aşırı egzersiz yapma eğilimleri, tek uğraş noktalarının yemek yeme ya da yememe olması bu artışın nedenleri olarak gösterilebilir.

Pandemi döneminde, evden çalışma sisteminin yaygınlaşması, ofiste çalışmaya kıyasla yiyeceklere kolay erişim sağlanması yeme bozukluklarının artışına neden oluyor mu?

Yeme bozukluklarında genellikle



Uzman Diyetisyen Yeşim Nurdan Özkorucuklu

"Şunu net olarak söyleyebilirim ki, yeme bozukluğu tanısı ile takip ettiğim danışan sayısı pandemi döneminde artmıştır."

danışanlar sosyalleşmekten kaçınırlar. Yalnız yemek yemeyi tercih ederler. Yemek yemeyi aile ya da arkadaşlarla bir araya gelmek için kullanmak istemezler. Bu yüzden ofis ortamından ayrı kalmak, istedikleri ortamı onlara sunmakta ve kısıtlayıcı yeme ya da tıkınırcasına yeme davranışlarını gerçekleştirmek için tetikleyici olabilmektedir.

YEME BOZUKLUĞU OLANLAR SOSYAL HAYATTAN UZAKLAŞIYOR

Pandemi sürecinin uzaması, vaka sayılarının yüksekliği, yakınların kayıpları gibi hususlar, umutsuzluk duygusunu tetikledikçe sürekli evde olmak, yakınlarımızla görüşememek, sosyalleşememek nedeniyle yeme bozukluğu daha fazla tetiklenmiş oluyor mu?

Bu soruya kesinlikle evet yanıtını verebilirim. Yeme bozukluğu olan danışanlarda stres, depresyon gibi olumsuz durumlarla baş edememe onları aşırı yemeye iten en büyük nedenlerden biri olduğu için, pandemi sürecinin yaratmış olduğu kaygı, kendisine ve sevdiklerine zarar gelme ihtimali zaten yer almaktan hoşlanmadıkları sosyal hayattan iyice uzaklaştırıyor. Bu da yalnız başına ve daha çok ya da daha kısıtlayıcı yemelerine neden olabilmektedir. Bu kişiler bir kısır döngü içerisine girebilmektedir.

DUYGUSAL YEMEYE İTEN FAKTÖRLERİ KEŞFETMEK

Bu dönemi en az hasarla nasıl atlatabiliriz? Duygusal yeme davranışını nasıl engelleyebiliriz? Doğru beslenmeyle ilgili neler yapabiliriz?

Her bir duygunun tetikleyicileri ve yatıştırılma yolları vardır. Yemek bu duyguları iyileştirmeyecektir. Kısa bir süre için yatıştırabilir, sizi uzaklaştırabilir ama çözüm sağlamaz. Aksine duygusal açlık sebebi ile yediğiniz her şeyden sonra kendinizi daha da kötü hisseder ve pişmanlık duygusu ile birlikte sizi yemeye iten sebebe bir de aşırı yemenizin huzursuzluğunu eklemiş olursunuz. Duygusal yemenin farkında olun ve sizi bu davranışa iten şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın. Aç olduğunuzda alışveriş yapmaktan kaçının, kendinize bir liste yapın ve bu

"Duygusal açlık sebebi ile yediğiniz her şeyden sonra kendinizi daha da kötü hisseder ve pişmanlık duygusu ile birlikte sizi yemeye iten sebebe bir de aşırı yemenizin huzursuzluğunu eklemiş olursunuz."

listenin dışına çıkmamaya özen gösterin. Yemek yerken farkında olarak tüm duyularınızı yemeğe getirin. Küçük ısırıklar alın. Ağzınız dolmadığı zaman yiyecekleri tamamen tatmak, tadını almak daha kolaydır. Duygularınızdan bir an için uzaklaşmaya ve yemek yerine yürüyüşe çıkmak, kısa süreli bir uyku, bir arkadaşla sohbet etmek gibi daha eğlenceli bir aktiviteye dahil olmaya çalışın. Besinlerle aranıza yasaklar koymayın. Kısıtlanan her besin sonrasında daha büyük bir arzu ile büyük porsiyonlarda yemeye sebebiyet verebilir. Midenizi ve duygularınızı aç bırakmayın, tıkınırcasına da doyurmayın. İkisini de doğru besinlerle, doğru zamanda, doğru miktarda besleyin.

Özellikle aşırı yeme isteği sorunu olanlar için, nasıl bir öneride bulunursunuz? Sağlıklı atıştırmalıklar listesi çıkarılabilir mi?

Saatleri belli, toplam altı öğün beslenmeyi önceden planlayın. Yemek için açlık ve yemek dürtüsü ile değil plana uyarak devam edin. Yiyecekleri önceden belirleyin, bu kontrolü artırır ve zihnin yiyecekle meşguliyetini azaltır. Beslenme planı katı olmamalıdır. Çünkü bu, zihnin öğünlerde "Asla yemem." diye belirttiğimiz yiyecekle meşgul olmasına neden olur. Aslalar tüketildiği takdirde bu durum kaygı ve suçluluk duyguları yaratır. Kişinin yeme şeklini ve sosyal hayatını sınırlar. Planlanan öğünleri atlamadığınızdan emin olun, öğünler dışında ekstra yemek yememeye özen gösterin. Öğünlerin arasının dört saatten fazla olmamasına dikkat edin. Öğünler dışında yeme isteği olan danışanlar iki stratejiden faydalanabilirler: Birincisi, yeme davranışı dışında yürüyüş yapmak, film izlemek gibi bir başka aktiviteyle vakit geçirmeleri önerilir. İkinci olarak ise, yeme isteği oluştuğunda ve zihin bunun üzerine odaklandığında, danışanların kendilerine bunun "geçici bir istek" olduğunu hatırlatmaları önerilir. Ayrıca, açlık duygusunun su içerek, havuç, salatalık, elma gibi ısırarak yenilen, kalorisi düşük yiyecekler ve sağlıklı atıştırmalıklar ile ötelenmesi denenebilir.

"Açlık duygusunun su içerek, havuç, salatalık, elma gibi ısırarak yenilen, kalorisi düşük yiyecekler ve sağlıklı atıştırmalıklar ile ötelenmesi denenebilir."



"Duygusal yemenin farkında olun ve sizi bu davranışa iten şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın."

YEŞİM NURDAN ÖZKORUCUKLU KİMDİR?

Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünü 2010 yılında tam burslu olarak kazandı. Danışanlarına bütüncül yaklaşabilmek, farmakoloji, anatomi ve fizyolojinin teorisini ve tecrübesini beslenme bilimiyle birleştirmek için 2011 yılında, Yeditepe Üniversitesi Hemşirelik bölümünde çift ana dal yaptı. 2018 yılında "Üniversite Öğrencilerinde Süt ve Süt Ürünleri Tüketimi, Kalsiyumun Antropometrik Ölçümlerle İlişkisi" adlı tez çalışması ile yüksek lisans eğitimini tamamlayarak uzmanlık unvanını aldı. Meslek hayatına, Yeditepe Üniversitesi Hastanesi yoğun bakım ünitesinde shift hemşire olarak ve yatan hastaların beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve hastalığa özgü beslenmeleri ile ilgilenerek başladı. Hastanenin Nutrisyon Kurulu'nda görev aldı. Kendini enteral ve parenteral beslenme alanında geliştirdi. Eş zamanlı olarak da Derman Tıp Merkezi Beslenme ve Diyet Polikliniği'nde hasta takibi yaptı. Özkorucuklu, 2018 yılından bu yana ise Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde uzman diyetisyen olarak görev yapıyor.

YEŞİLAY

FEDAKÂRLIĞINIZ ASLA UNUTULMAYACAK!



/1920yesilay

"BESİN ÖRÜNTÜSÜ DENGELİ OLMALI"

Pandemi ile birlikte evde geçen sürenin arttığı bu dönemde sağlıklı beslenmenin daha da önem kazandığını vurgulayan Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak; "Bugünlerde besin çeşitliliğine dikkat edilmeli, her besin grubundan dengeli bir şekilde tüketilmeli. Her gün hayvansal protein alınmalı, taze sebzeler sofralarda mutlaka yer almalı. Günlük bir iki porsiyon meyvenin yanı sıra su tüketimine dikkat edilmeli." diyor.

İnci NEŞELİ ÖZOĞLU

Pandemi döneminde gelen kısıtlamalarla birlikte çoğumuz evlerimize kapandık. Hastalığın yarattığı stres, evde kapalı kalma psikolojisi ve azalan fiziksel aktivite ile beraber, beslenme alışkanlıklarımız büyük oranda değişti. Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak, genel tabloya bakıldığında nüfusun çoğunluğunun beslenme durumunun olumsuz etkilendiğini söylüyor. Öğün ve atıştırma sayısının arttığını, besin tercihlerinde yüksek kalorili ve şekerli gıda tüketiminin daha ön plana çıktığını vurgulayan Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak ile pandemi döneminde artan obeziteyi konuştuk.

"Vücudumuzun tüm besin öğelerine ihtiyacı var. Sağlıklı bir yaşam için, besin örüntüsünü dengeli bir şekilde sağlamalıyız."

STRES BESLENME ŞEKLİNİ ETKİLİYOR

Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak sağlıklı beslenmeyi; vücudumuzu



oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi, sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için gereken enerjinin, besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ vitamin, mineral ve su) yeterli ve dengeli miktarda alınması şeklinde tanımlıyor. Vücudumuzun tüm besin öğelerine ihtiyacı olduğunu dile getiren Çıtlak; "Sağlıklı bir yaşam için, besin örüntüsünü dengeli bir şekilde sağlamalıyız." diyor. Pandemi döneminde, çocuk ve gençler arasında duygu durum değişikliği ve stres faktörlerinin devreye girmesiyle birlikte, şeker içeriği ve kalori oranı yüksek gıdaların normalden daha fazla tüketilmeye başlandığını dile getiren Çıtlak sözlerine şöyle devam ediyor: "Bunun sebebi, şeker içeriği ve kalori oranı yüksek gıdalar, vücutta mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salgılanmasını artırdığından, kişilerde kısa dönemli rahatlama sağlıyor. Bu geçici rahatlama, gençler ve çocukların bu sağlıksız gıdalara eğilimini artırıyor. Buna bağlı olarak da çocuk ve gençlerde obezite ile kilo probleminin arttığını görüyoruz. Aynı zamanda evde kapalı kalma, yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsizlik de obezitenin artmasında önemli bir faktör oldu."

ŞEKERLİ VE GAZLI İÇECEKLERE DİKKAT!

Kübra Çıtlak, çocuk ve gençlerin kan şekerini hızlı yükselten şeker ve şekerli yiyecek ile içecekler, paketli gıdalar, beyaz ekmek dahil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerden uzak durması gerektiğini söylüyor. Uzman Diyestisyen Kübra Çıtlak, "Enerji içeriği yüksek, şekerli, gazlı içecekler ve meyve suyu tüketimine dikkat edilmeli. Mümkünse hiç kullanılmamalı." diyor. Obez çocuğu olan ailelerin sağlıklı beslenme kurallarına daha fazla dikkat etmesi gerektiğinin altını çizen Çıtlak sözlerini şöyle tamamlıyor: "Çocuklara mümkün olduğu kadar evde sağlıklı yöntemlerle pişirilen seçenekler sunulmalı. Çocuklar, fiziksel aktivite olarak spor veya yürüyüşe yönlendirilmeli. Ayrıca günde 1.5-2 litre su tüketmeleri sağlanmalı."

"Çocuklara mümkün olduğu kadar evde sağlıklı yöntemlerle pişirilen seçenekler sunulmalı. Çocuklar, fiziksel aktivite olarak spor veya yürüyüşe yönlendirilmeli. Ayrıca günde 1.5-2 litre su tüketmeleri sağlanmalı."



Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak

"Pandemi döneminde, çocuk ve gençler arasında duygu durum değişikliği ve stres faktörlerinin devreye girmesiyle birlikte, şeker içeriği ve kalori oranı yüksek gıdalar normalden daha fazla tüketilmeye başlandı."

BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ ÖNEMLİ

Uzman Diyetisyen Kübra Çıtlak, sağlıklı beslenmenin çok daha fazla önem kazandığı bu dönemde yapılması gerekenleri şöyle sıralıyor:

- Besin çeşitliliğine dikkat edilmeli, her besin grubundan dengeli bir şekilde tüketilmeli.
- Her gün, yeterli miktarda hayvansal protein mutlaka tüketilmeli. (Et, yumurta, balık, tavuk, süt, yoğurt, ayran, peynir vb.)
- Kefir bağışıklık sistemini desteklediği için bu dönemde tüketilmesine özen gösterilmeli.
- Bitkisel protein olarak adlandırdığımız kuru baklagillere de (yeşil, kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya) beslenmede mutlaka yer verilmeli.
- Taze sebzeler de sağlıklı beslenme için sofralarda günlük olarak mutlaka yer almalı.
- Günlük bir iki porsiyon meyve tüketilmeli.
- Özellikle C vitamini bakımından zengin meyveler bağışıklık sistemini destekledikleri için tercih edilmeli.
- Atıştırmalıklar yerine sağlıklı bir seçenek olan kuruyemiş yenilmeli.
- Haftada iki gün balık tüketilmeli.
- Su tüketimine dikkat edilmeli.

UZMAN DİYETİSYEN KÜBRA ÇITLAK KİMDİR?

Kübra Çıtlak, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi İşletme bölümünden 2007, İstanbul Arel Üniversitesi Beslenme Ve Diyetetik bölümünden Ocak 2017'de mezun oldu. 2017 yılında Obeziteye Genel Bakış ve Metabolik Cerrahi Sempozyumu, Düşük Kalorili ve Kalorisiz Tatlandırıcılar Konferansı, 39. Pediatri Günleri, 2. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 6. Ulusal Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Sempozyumu gibi kurs ve sertifika programlarına katıldı. Kübra Çıtlak hâlen, İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları bölümünde yüksek lisansa devam ediyor.

EVDE HAREKETSİZ KALMAYIN!

Çoğumuz önümüzdeki günlere sağlıkla kavuşmak için evdeyiz; tabii bu durum hareketsizliği de beraberinde getiriyor. Ancak evde spor yapmak, hatta yürüyüş yapmak, kurallarına uyduğumuz zaman hiç de zor değil... İşte herkesin evde kolaylıkla yapabileceği egzersizler...

Göksan GÖKTAŞ



PARMAK UCU DEĞDİRME

Sırtüstü uzanın. Dizlerinizi 90 derece olacak şekilde kaldırın. Nefes alın ve verirken önce sağ parmak ucunuzu yere değdirin. Nefes alırken masa pozisyonuna geri gelin. Nefesi verirken bu sefer sol parmak ucunuzu değdirin. Bu hareketi 10 kez takrarlayın.



BÜKÜLME

Sırtüstü yatıp ayaklarınızı yerde kendinize doğru çekin. Kollarınızı avuç içleri birbirine bakacak şekilde tavana doğru uzatın. Nefes alırken harekete odaklanın ve nefes verirken kürek kemikleriniz hizasına kadar kalkın. Kollarınızı hafifçe aşağı indirin. Nefes alırken başlangıç pozisyonuna geri dönün.



MASA POZİSYONU

Bacaklar "tabletop" dediğimiz masa pozisyonunda, sırtüstü uzanıyoruz. Üst gövdemiz kürek kemiklerinin alt ucuna kadar yukarıda sabitlenmiş şekilde, eller vücudun yanında, beş nefes alıp beş nefes verirken eller aşağı yukarı hızlı hareket ediyor ve hareketi 100'e tamamlıyoruz.

SAĞLIKLI KİŞİLER İÇİN HAREKET ÖNERİLERİ



DİZLERİ KALDIR

Dört ayak pozisyonu dediğimiz dizlerinizin üzerine gelin. Kollarımız omuz genişliğinde ve aynı hizada olacak şekilde ayak parmaklarınızı mata yerleştirin. Nefes alın, verirken karnınızı sıkarak dizlerinizi yukarı kaldırın.



KÖPRÜ

Sırtüstü uzanın, dizlerinizi bükerek kendinize doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve kalçalarınızı bir köprü biçimi oluşturacak şekilde yukarı kaldırın.



SIRT EZGERSİZİ

Yüzüstü yere uzanın. Kollarınız vücudunuzun iki yanında uzasın. Üst gövdenizi ve bacaklarınızı beraberce yukarı kaldırmak üzere nefes alın. Karnınızı daima içeri çekin ki belinize yük binmesin. Hareket esnasında başınızdan ve bacaklarınızdan uzadığınızı hissedin. Nefesi verin ve başlangıç konumuna gelin. Hareketi 8 kez deneyin.



55 YAŞ ÜSTÜ KİŞİLER İÇİN...

55 yaş üstü, daha önce hiçbir egzersiz programı uygulamayan kişilerin kendilerini zorlayacak, sakatlıklara meydan verebilecek yeni egzersiz programlarına başlamaları önerilmiyor. Ancak evde çok kolaylıkla yapılabilecek bir egzersiz rutini var. Dizlerinde veya belinde problem olanlar sadece oturdukları yerde bu rutini tamamlayabilirler.

• 10 kez sandalyeye otur kalk. • Bir dakika yerinde yürü veya sandalyede dizlerini yukarı kaldır. • 10 kez bacaklarını yana aç.
• Bir dakika yerinde yürü veya sandalyede dizlerini yukarı kaldır.
• Bu listeyi üç kere tekrarla.



ÇOCUKLAR İÇİN...

Çocuklarımızı mümkün olduğunca fiziksel olarak aktif tutmaya çalışmalıyız. Evin içinde de olsa koşturmalarına mümkün olduğunca izin vermeye çalışın. Egzersiz programlarını anne-babalar çocuklarıyla birlikte uygulayabilir. Zıplama türü hareketleri çocuklar daha zevkle yapıyor. Evin içinde ebeleme bile oynamak ufak da olsa aktif olmalarına yardımcı olacaktır.



DOĞRU NEFES STRESİ AZALTIR

Sakinleştirici bir müzik açıyoruz. Dik bir konumda bir sandalyeye oturuyoruz. Gözlerimizi kapatıyoruz. Nerede olmak istediğimizi hayal ediyoruz. Ağız kapalı olacak şekilde burundan hızlı nefes alıp yavaş vererek beş tekrar yapıyoruz. Ve bunu üç set ile tamamlıyoruz. Sonra burun kapalı olacak şekilde ağızdan hızlı alıp yavaş vererek beş tekrarla üç set yapıp tamamlıyoruz. 7'den 70' e herkes bu tekniği uygulayabilir. Doğru nefes almak beyne en verimli şekilde oksijeni sağlar.



AYAK MASAJINI İHMAL ETMEYİN

- Ayağınızı dizinizin üzerine koyun.
- Ayağınızı iki elinizle kavrayın ve başparmaklarınızla yavaşça ayağınızın altına, topuklardan parmaklara doğru bastırın.
- Ayağın etli kısmını ovun, sonra 30 saniye boyunca sıkın. Parmakların arasındaki ağa benzer kısmı sıkıştırın, özellikle de ilk iki parmak arasını.
- İki elinizi de kullanarak, ayak parmaklarının köküne odaklanın. Uzun, sağlam vuruşlar yapın ya da parmak uçlarınızla küçük daireler çizin. Ayağın üstünde ve topuk kısmında da aynısını yapın.
- Ayağınızı geriye doğru çekin ve esnetmek için bileğinizden sağa sola çevirin. Elinizle, ayak bileğinizin hemen altını ileri geri hareketlerle ovun.



EVDE YÜRÜYÜŞ

Tempo tutarak olduğunuz yerde adımlamalar yapabilir, bedeniniz yeterli ısıya gelince yürüyüş hızınızı arttırıp azaltabilir, bazen yanlara gidip gelebilirsiniz. Bacaklarınızı daha hızlı bir şekilde yukarı, karnınıza doğru çekerek karın kaslarınızın daha çok aktif olmasını sağlayabilirsiniz. Kişilerin kalp tıkanıklıkları, kalp rahatsızlıkları, nefes darlığı, mide rahatsızlıkları, sağlıksız beslenme gibi problemlerden kaçınmaları için günde en az beş bin atmaları yararlıdır. Yürüyüş yaparken bedeniniz dik olmalı ve öne ya da geriye ağırlığınızı vermeden dengeli bir şekilde yürümelisiniz.

Ağır yaşamların yükü hafifliyor mu?

Fazla kilolu ve obez bireylerin sayısı her geçen gün daha da artıyor. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2016 verilerine göre, dünya genelindeki obezite sıklığı 1975'ten bu yana hızlı bir artışla üç katına çıktı. Bu çerçevede, tekstilde büyük beden üretimi ve büyük beden mankenlerin sayısı doğru orantılı bir şekilde artış göstermeye, obez kişilerin "ağır" yaşamları, zor hayatlarıyla ilgili televizyon programları da dikkat çekmeye başladı. Peki, bu artışın arkasında yatan düşünce nedir? Bu artış yeni bir sektörün doğuşunun yansıması mıdır, yoksa obez bireylerin yaşam motivasyonlarını artırıcı ya da televizyon programları bazında düşünürsek, kilolarından kurtulmaları yönünde motive edici bir akım mıdır? Bu konuda biraz beyin fırtınası yapmaya ne dersiniz?



Tuba MARAŞOĞLU

Çağımızın en yaygın hastalıklarının başında gelen obezite, son yıllarda dünya genelinde hızla artıyor. Uluslararası Kalkınma Enstitüsü (Overseas Development Institute) dünya çapında neredeyse her üç kişiden birinin aşırı şişman olduğunu söylüyor ve hükümetleri sigara bağımlılığına karşı yürütülen kampanyaların benzerlerini başlatarak beslenme alışkanlıklarına müdahale etmeye çağırıyor. Teknolojiye olan "düşkünlüğümüz" artıp evlere kapandıkça, ve hatta içinde bulunduğumuz pandemi dönemiyle birlikte evde kalma süresi, endişe ve kaygı günden güne arttıkça, yeme bozukluklarıyla birlikte kilolu birey sayısında da akılalmaz bir artış kaçınılmaz oldu.



“Uluslararası Kalkınma Enstitüsü (Overseas Development Institute) dünya çapında neredeyse her üç kişiden birinin aşırı şişman olduğunu söylüyor ve hükümetleri sigara bağımlılığına karşı yürütülen kampanyaların benzerlerini başlatarak beslenme alışkanlıklarına müdahale etmeye çağırıyor.”

OBEZİTE EKONOMİSİ YÜKSELİŞTE

Obezite insan sağlığını tehdit eden hatta gelecek kuşakları etkisi altına alacak bir sağlık sorunu olarak kabul edilse de diğer taraftan, obez sayısındaki artış beraberinde ciddi bir ekonomik büyüklük yaratmış durumda. Bu durum, büyük beden tekstil ekonomisinden spora, diyet yemek paketlerinden televizyon programlarına kadar pek çok sektörde ekonomik “fırsatlar” ortaya çıkarıyor. Bu yönüyle obezite aslında, kendi dev ekonomisini de yaratmış durumda diyebiliriz. Zayıflama amacıyla yapılan cerrahi operasyonlardaki artış ile birlikte kilolu insanlar en çok sağlık sektöründen faydalanıyor. Aynı şekilde, zayıflama ürünlerine, adrese teslim sağlıklı yemek paketlerine yapılan harcamalardaki artışlar, diyetisyen ve spor salonları veya kişisel eğitmenlere olan artan talepler de dikkat çekiyor.

Geçmişte, toplumsal olarak bazı beden imajlarının ideal olarak benimsenmesi medya aracılığıyla dayatılmaktaydı. Şimdi ise aynı medya bedeninle barışabilirsin vurgusu mu yapıyor, yoksa ekonomik potansiyele mi işaret ediyor?

İDEAL BEDEN İMAJININ DEĞİŞİMİ VE MEDYA

En az sağlık sektörü kadar talebin ve arzın yoğun olduğu diğer bir pazar ise tekstil sektörü. Markaların büyük beden koleksiyonlarındaki artış dikkat çekici; hatta şirketler, artık bu alana özel markalar çıkarıyor, ayrı mağazalar açıyor. Tabii ki bu durum beraberinde “büyük beden model” ihtiyacını da ortaya çıkardı ve bu mankenlerin sayısında ciddi artış yaşanıyor. Oysa moda, tarih boyunca Avrupa’da toplumsal roller, statü, hiyerarşi gibi kavramlarda belirginleştirme aracı olarak kullanılmıştı; bireylerin kendilerini ortaya koyma aracı olmuş gibi görünmekteydi. Toplumsal olarak bazı beden imajlarının ideal olarak benimsenmesi medya aracılığıyla dayatılmaktaydı. Şimdi ise aynı medya bedeninle barışabilirsin vurgusu mu yapıyor, yoksa ekonomik potansiyele mi işaret ediyor? Evet, bu hem bir ekonomi vurgusu hem de bir yanıyla, bazı görüşlere göre, tabuların yıkılmasına katkı sağlayan ve büyük bir ihtiyacı karşılayan önemli bir gelişme.

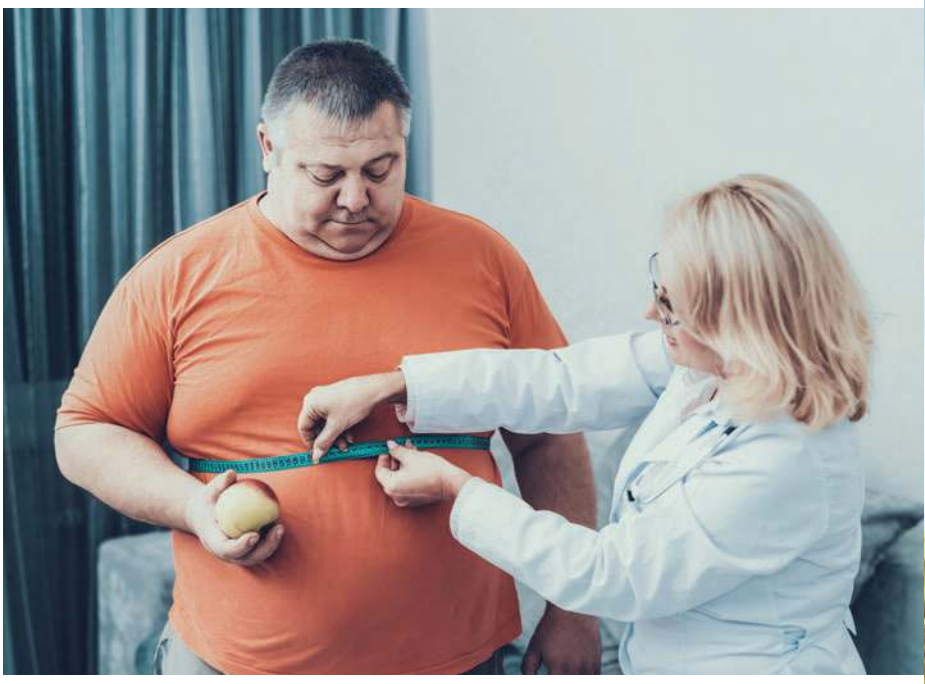
TV YAPIMLARI UMUT MU VAAD EDİYOR UMUTSUZLUĞA MI SÜRÜKLÜYOR?

Bu büyük ekonominin diğer bir yanında ise aşırı kilolu kişilerin hayatlarını, yaşadığı sıkıntıları her detayı ile ortaya koyan Ağır Yaşamlar gibi televizyon yapımları var. Ancak bu yapımı katkı sağladığı ekonomik değerden çok psikolojik boyutuyla incelemek daha doğru olur. Bu noktada şu soruyu sormakta fayda var: Bu tür programlar obez kişilere umut mu vadediyor yoksa bu insanların yaşamları üzerinden bir reyting unsuru mu ortaya çıkarıyor? Örneğin, TLC kanalıyla hayatımıza giren Ağır Yaşamlar programı ilk bakışta, umudunu kaybetmiş, çaresiz, sağlıklı hale döneceğine asla inancı olmayan ve özgüvenini kaybetmiş kilolu bireylere, değişebilecekleri, onların da sağlıklı ve mutlu olabilecekleri noktasında umut ışığı yakar nitelikte bir yayın olabileceğini düşündürüyor. Hatta bu yapım, bireylerin aşırı kilolu kişilere karşı empati yapmalarını da sağlıyor olabilir; ancak diğer taraftan, konunun uzmanları, bu tarz programlarda kişisel mahremiyetin yok sayıldığı noktasına dikkat çekiyor. Bu formattaki programlar üzerine yapılan akademik çalışmalarda, kişinin hastalığının televizyon şovuna dönüştürülmesi, geçmiş yaşantısı ve ruhsal hali, kendisi ile ilgili düşünceleri, ailesinin onunla ilgili görüşleri,

ağladığı ve öfkelendiği tüm anların sanki gösterinin bir parçası olarak sunulduğu sonucuna varılmış. Öte yandan, programın başlangıç kısmında hastanın banyo yaparken yarı çıplak olarak gösterilmesi, üzerini değiştirirken zorlandığı anların verilmesi, ameliyat sırasında ve sonrasında baygın yatarken ekrana getirilmesi gibi sahneler, "teşhircilik" olarak ifade edilebilecek görüntüler olarak değerlendirilmiş. Programlardaki tüm bu unsurlar, mahremiyetin yok sayıldığının ve teşhirin ileri boyutlarda olduğunun göstergesi olarak görülmüş. Neticede, obez hayatların izleyici üzerinde ilgi çekici etkiler yaratan bir televizyon şovuna dönüştürülüyor olması düşüncesi de bu programlara eleştirel bir bakış açısı getirmesi açısından dikkate değer.

İYİLEŞEN HAYATLAR SEVİNDİRİYOR

Bu programlara daha bütüncül bir açıdan bakacak olursak, birine bağımlı olmadan yaşayabilme becerisinin tekrardan kazanılması, aile içi çatışmanın azalması, kurtulan aile ilişkileri, bireyin kendine inancının artması, anne, baba, çocuk aktivitelerinin gerçekleştirilebilir olması, iş hayatına ve sosyal hayata katılabilme özgüveninin sergilemesi önemli bir değer oluşturuyor. Özetle program sayesinde kurtulan hayatlar anlamında bakıldığında programın bu kişilere katkısı yadsınamaz; ancak bazı etik noktalara dikkat edilmesinin gerekliliğini de vurgulamak gerekiyor. Ayrıca bu noktada yine belirtmek gerekir ki, bu tarz yapımların en önemli yanı bu programlar sayesinde edinilen faydanın sürekliliğinin takip edilip edilmediğidir. Çünkü süreklilik olmazsa tüm emek ve özveri boşa gider ve bu durum da bu kişilerde daha büyük hayal kırıklığı ortaya çıkarabilir.



Ağır Yaşamlar formatındaki programlar obez kişilere umut mu vadediyor yoksa bu insanların yaşamları üzerinden bir reyting unsuru mu ortaya çıkarıyor?

YÜZLEŞMEK UTANDIRIR MI?

Bu tarz yapımları mercek altına alırken sorulması gereken bir diğer soru da şu olabilir: Bu programlar veya aşırı kilolarıyla yüzleşmek kişiyi utandırır mı, yoksa motive mi eder? Acaba beden ağırlığının yüze vurulması bazı kişilerde depresyon ve anksiyeteye yol açıp ters etki oluşturur mu? Bu konuda, önceki yıllarda Amerika'nın en gözde talk showcularından, komedyen Bill Maher'in "Şişmanları utandıralım ki yemesinler." çıkışı aklımıza geliyor. Yine Amerika'da talk show yapan James Corden ise Bill Maher'e, "Senin gibi günde 35 bin kalori yakacak üstünlüğe sahip olacak kadar şanslı değiliz." cevabını vermişti. Bu noktada sosyal medya ve televizyonlardaki tartışma programlarında, beden olumlama akımıyla birlikte rafa kaldırılan "fat shaming (kilosundan dolayı karşı tarafı utandırma)" davranışı irdelenmişti. Corden, "Şişmanları utandırmak, sadece utandırır. Ve utanç depresyona, anksiyeteye yol açar; insanı kendine zarar verecek şekilde daha çok yemeye sevk eder. Şişmanı utandırmak zorbalıktır." demiş ve obeziteyi gelir düzeyindeki düşüklüğe bağlı sağlıksız beslenmeye bağlamıştı. Bu da obezite ve etkilerine farklı bir bakış açısı olarak bizleri bu konu üzerinde biraz daha fazla düşünmeye sevk ediyor. Bu aynı zamanda ağır yaşamların yükünün hafiflemesi için toplumun her kesimi tarafından alınacak çok daha fazla sorumluluk olduğunun işareti olarak da değerlendirilebilir. Unutmamak gerekir ki obezite, yalnızca kişisel bir sorun olmanın çok ötesinde toplum psikolojisini ilgilendiren sosyal, ekonomik ve hatta siyasal bir sorundur.

> *"Obez kişileri konu alan programlar veya aşırı kilolarıyla yüzleşmek kişiyi utandırır mı, yoksa motive mi eder? Beden ağırlığının yüze vurulması bazı kişilerde depresyon ve anksiyeteye yol açıp ters etki oluşturur mu?"*


O nefes
sana lazım
olacak.
Sigarayı
bırakmanın
#TamZamanı
100 yıl
YEŞİLAY

SAĞLIK

TIRNAKTAKİ BEYAZ LEKELER NEYİN HABERCİSİ?



UZ. DR. DAMLA DEMİR





PROF. DR. UMUT DEMİRCİ



UZ. DR. FİKRET DÜŞÜNCELİ

UZ. DR.
ŞENAY ŞILDIR









KANSER, COVID-19 SÜRECİNDE DE İHMAL EDİLMEMELİ

SÜREKLİ HÂLSİZ HİSSEDİYORSANIZ...

KANSER, COVID-19 SÜRECİNDE DE İHMAL EDİLMEMELİ

Pandemi sürecinde maalesef ki farklı hastalıklara sahip birçok kişi virüs nedeniyle sağlık kurumlarına gitmekten kaçınarak tedavilerini ihmal etti. Bu durum diğer hastalıkların gerek teşhis gerekse tedavi anlamında ikinci planda kalmasına yol açtı. Bu hastalıkların başında da kanser geliyor. COVID-19 sürecinde kanser hastalarının dikkat etmesi gereken unsurları mercek altına aldık.

COVID-19 uzun süredir sağlık gündemimizin ilk maddesini oluşturuyor. Ancak kuşkusuz ki diğer hastalıklar da hız kesmeden devam ediyor. Özellikle kalp krizi, inme, akut batın tabloları, akut böbrek yetersizliği, travmalar, tümör cerrahisi gibi acil müdahale ve tedavi gerektiren hastalıklarla organ nakli bekleyenler, kanser tanısı nedeniyle radyoterapi ve kemoterapi alması gereken hastalar da tedaviye gereksinim duyuyor. Pandemi döneminde COVID-19 korkusuyla bireylerin sağlık kuruluşlarına başvurmaması kanser hastalığının erken teşhis edilmesi önünde engel oluştururken, tedavi şansının da azalmasına neden olabiliyor. Kişilerin pandemi sürecinde de kendilerinde hastalığa işaret edebilecek belirtiler fark ettikleri anda mutlaka bir uzmana başvurmaları gerektiğini vurgulayan İç Hastalıkları ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Umut Demirci, kanser hastalarına yönelik açıklamalarda bulundu.



“Prof. Dr. Umut Demirci: Hastaların pandemi döneminde uygun önlemlerin alındığı merkezlerde ve kendi kişisel önlemlerine dikkat ederek gerekli testlerini yaptırmaları ve tedavilerine devam etmeleri hayati önem taşımaktadır.”

“KANSER HASTALARI MUTLAKA COVID-19 AŞISI OLMALI”

Kanserin tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu ifade eden Prof. Dr. Demirci, diğer bazı hastalarla birlikte kanser hastalarının

da koronavirüs riskinin en fazla hissedildiği grubu oluşturduğunu söylüyor. "COVID-19 enfeksiyonu kanser hastalarında özellikle ileri yaşta, kemoterapi alan, metastatik kanseri olan ve genel durumu düşkün hastalarda daha kötü seyretmektedir." diyen Prof. Dr. Demirci, kanser hastalarının mutlak suretle COVID-19 aşısını yaptırmaları gerektiğini vurguluyor. "Kanser hastalarının korunması anlamında onaylanmış COVID-19 aşılarını yaptırmaları yüksek öncelikle önerilmektedir. Onkoloji kılavuzlarında kanser hastaları için hangi aşıya ulaşabilirlerse en kısa sürede aşılama yapılması tavsiye edilmektedir." diyen Prof. Dr. Demirci, kanser hastalarının pandemi döneminde, toplumsal ve kişisel önlemlerine dikkat etmesi gerektiğini ifade ediyor. Aktif tedavi döneminde olan ve özellikle kemoterapi alan hastaların iş yaşamlarına mümkünse devam etmemelerinin önerildiğini söyleyen Prof. Dr. Demirci, "Tedavilerini tamamlamış, izlemde olan hastalar ise kontrollü bir şekilde çalışmaları için değerlendirilebilir." diyor.

TEDAVİYE DEVAM ETMEK ÖNEMLİ

"COVID-19 sebebiyle özellikle onkoloji pratiğinde hastaların tarama ve tanısal testleri ertelenmekte, kanser tanısı ve tedavisinde önemli gecikmeler yaşanmaktadır." diyen Prof. Dr. Demirci sözlerini şöyle sürdürüyor: "Hastalar pandemi riski nedeni ile şikayetlerini bekletmekte, sağlık merkezlerine başvurmamaktalar. Bununla beraber sağlık merkezlerinde COVID-19 riski sebebiyle tanısal tetkikler ve cerrahiler ertelenmektedir. Bu bekleme dönemi hastalarda tanı evresini geciktirmekte ve bir grup kanser hastası tam şifa (küratif) tedavi şansını kaybetmektedir. Kanser tanısı almış hastalarda ise tedavide yaşanan gecikme ve değişiklikler, olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Hastaların pandemi döneminde uygun önlemlerin alındığı merkezlerde ve kendi kişisel önlemlerine dikkat ederek gerekli testlerini yaptırmaları ve tedavilerine devam etmeleri hayati önem taşımaktadır."

"Prof. Dr. Umut Demirci: Kanser hastalarının korunması anlamında onaylanmış COVID-19 aşılarını yaptırmaları yüksek öncelikle önerilmektedir. Onkoloji kılavuzlarında kanser hastaları için hangi aşıya ulaşabilirlerse en kısa sürede aşılama yapılması tavsiye edilmektedir."



Prof. Dr. Umut Demirci

Prof. Dr. Demirci ayrıca, COVID-19 değerlendirmesi için fazla sayıda çekilen akciğer tomografisinin tesadüfi saptanan akciğer kanseri tanısını arttırmasını beklediklerini ifade ediyor. Onkoloji kliniklerinin pandemi açısından gerekli tüm önlemleri alarak uygulamalarına devam ettiğini söyleyen Prof. Dr. Demirci, "Onkoloji hekimleri COVID-19 döneminde tedavilerde, hastanın ve hastalığın ciddiyetini değerlendirip düzenlemeler yapmaktadırlar. Tedavi tercihinde mümkün oldukça ağızdan (oral) tedaviler tercih edilip hastane ziyaretleri azaltılmaya çalışılmaktadır." diyor. Pandemi sürecinde kişilerin fiziksel ve ruhsal olarak günlük düzeni dışında gelişen yeni belirtileri mutlaka dikkate alması gerektiğini belirten Prof. Dr. Demirci, özellikle kilo kaybı, artan ve kötüleşen öksürük, nefes darlığı ve dışkılama alışkanlığında değişme olmak üzere tüm şikayetler konusunda dikkatli olunması ve en kısa sürede bir sağlık merkezine başvurulması gerektiğini ifade ediyor.

Doç. Dr. Hamza Uğur Bozbey: "Pandemi döneminde hastaya kemoterapiyi bekletmeden başlamak gerekiyorsa ya da hasta kemoterapi alıyorsa, kemoterapi başlamadan hemen önce veya kemoterapi kürleri arasında COVID-19 aşıları yapılabilir."





Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Fikret Düşünceli

"KANSER AMELİYATLARI 2-3 AYDAN FAZLA ERTELENMEMELİ"

Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Fikret Düşünceli, COVID-19 salgını nedeniyle kanser teşhis, tedavi ve düzenli kontrol süreçlerinin son bir yıldır aksadığını hatırlatarak, özellikle ameliyat tanısı alan hastaların ameliyatlarını çok uzun süreyle ertelememesi gerektiğini ifade ediyor. Pandemi nedeniyle pek çok kişinin hastalık bulaşacağı endişesiyle rutin kontrollerini ve tetkiklerini yaptırmaktan çekindiğini belirten Uz. Dr. Düşünceli, bu nedenle kanser teşhislerinin geçen yılki bazı istatistiklerde daha az göründüğünü ancak bunun bir yanılsama olduğunu, kanserin azalmadığını söylüyor. Pandemi şartlarında ilk etapta hastaların ameliyatlarını planlayamadıklarını ve "Ameliyatı ne kadar öteleyebiliriz ve hastaya zarar vermeden ideal zamanda nasıl ameliyat ederiz?" sorusunun yanıtının arandığını belirten Uz. Dr. Düşünceli, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bana kanser teşhisi konuldu bekleyeyim ve bir yıl sonra ameliyat olayım demek mantıklı bir yöntem değil. İlk başlarda daha ne olduğunu bilmediğimiz için bir iki ay geçsin, önümüzü görelim denildi ancak bu sürenin 2-3 ayı geçmemesi lazım. Tüm kanserler için bu durum geçerli."

> *"Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Fikret Düşünceli: Bana kanser teşhisi konuldu bekleyeyim ve bir yıl sonra ameliyat olayım demek mantıklı bir yöntem değil. Bu sürenin 2-3 ayı geçmemesi lazım. Tüm kanserler için bu durum geçerli."*

PANDEMİ SÜRECİNDE AZALAN KANSER TARAMALARI

Amerika'da yapılan bir çalışma, Ocak-Şubat 2020 tarihleri arasındaki yedi haftalık pandemi sürecinde hastanelerde kanser tarama tetkikleri ve biyopsi işlemlerinde büyük oranda azalma olduğu gösterdi. Meme, kolorektal (kalın bağırsak), akciğer, pankreas, mide ve özofagus (yemek borusu) kanseri olmak üzere toplam altı kanser türünün tümü için haftalık tanı sayısının başlangıç dönemine kıyasla pandemi döneminde yüzde 50'ye yakın azaldığı görüldü. Takip kaydı veya teşhis bakımından en büyük azalma ise yüzde 51,8 ile meme kanseri vakalarında gerçekleşti. Amerika dışındaki diğer ülkelerde de durum benzerdi. COVID-19 kısıtlaması döneminde kanser şüpheli takiplerde Hollanda'da yüzde 40, İngiltere'de ise yüzde 75 oranında azalma gözlendi. Ülkemizde de durum benzer seyretti. Pandemi sürecinde azalan kanser taramaları hakkında bilgi veren Tıbbi Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Hamza Uğur Bozbey ülkemizde kanser tarama oranlarının yüzde 80 azaldığının altını çizerek, tedaviyi yarıda bırakma oranının ise iki kat arttığını ifade ediyor.



Sağlık Bakanlığınca onaylanan COVID-19 aşılarının kanser hastalarında da COVID-19 enfeksiyonu riskini azaltacağından yapılmasının önerildiğini belirten Doç. Dr. Hamza Uğur Bozbey sözlerini şöyle sürdürüyor: "Pandemi döneminde hastaya kemoterapiyi bekletmeden başlamak gerekiyorsa ya da hasta kemoterapi alıyorsa, kemoterapi başlamadan hemen önce veya kemoterapi kürleri arasında COVID-19 aşıları yapılabilir. Bu süreçte aşılanması planlanan hastalar için ideal zaman kanser tedavisinin maksimum kan tablosu üzerine olan etkisinin (nötrofil değerlerinin en dip düzeyi) geçtiği en uzak olduğu günlerdir. Bunun için kemoterapiden sonra en erken yaklaşık 10 gün veya daha uzun süre beklemek gerekmektedir. Hastaya kemoterapi alırken aşı uygulandığında aşıdan beklenen yararın düşük olacağı ihtimali göz ardı edilmemelidir. 10 günden fazla 20 mg/gün ve üzerinde dozda kortizon ve/veya anti-B hücre antikoru (örneğin Rituximab) tedavisi alan hastalarda immün baskılanma ihtimali daha yüksek olduğu için aşı cevabı çok sınırlı olabilir ancak pandemi koşulları dikkate alınarak bu hastalarda da aşılama yine de önerilmektedir."

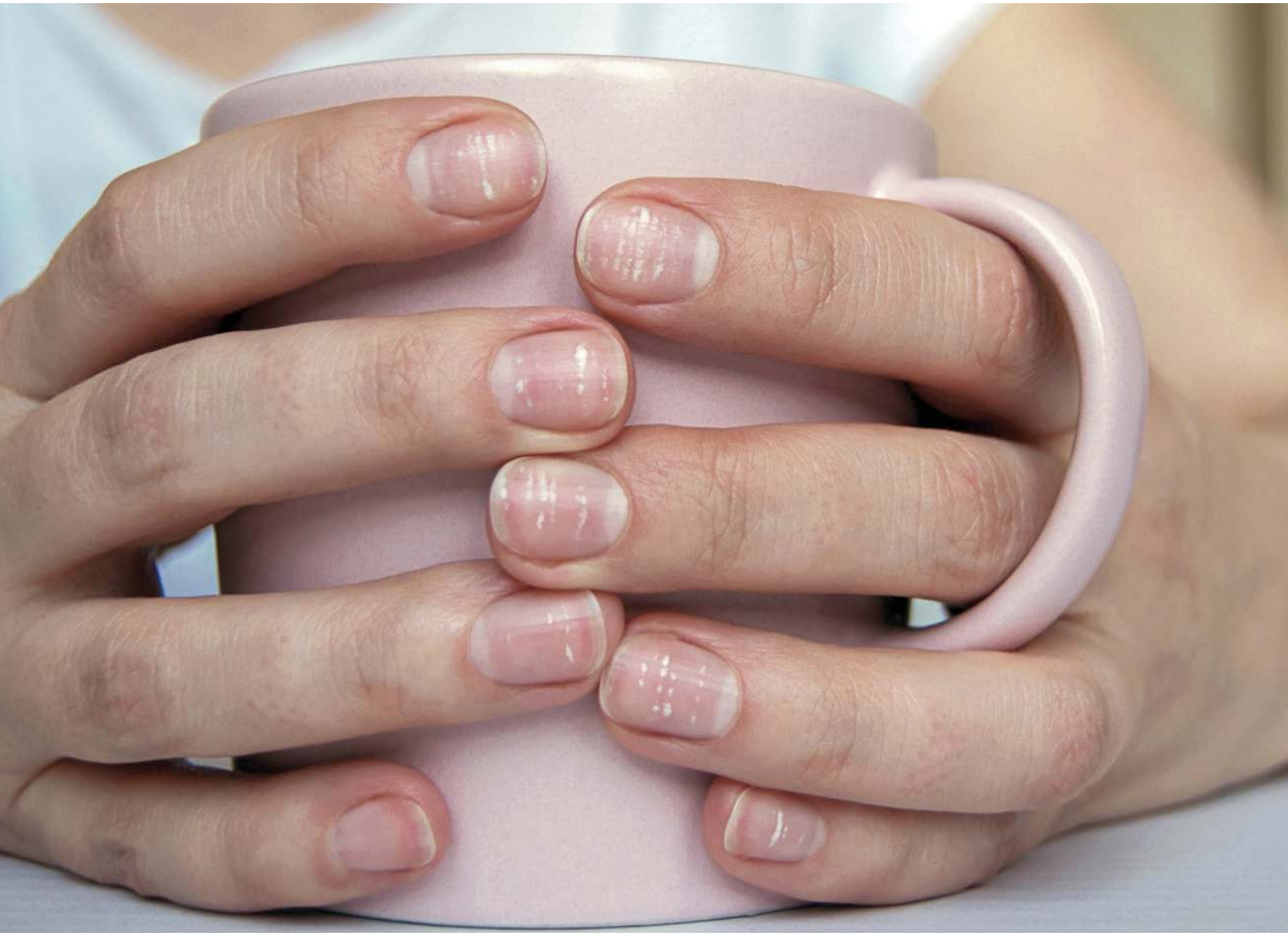
Birilerinin hocası, birilerinin ailesi,
birilerinin dostu

HEPİMİZİN KAHRAMANISINIZ



YEŞİLAY

/1920yesilay



Tırnaktaki beyaz lekeler neyin habercisi?

Tırnaklarda çıkan beyaz lekeler çoğumuzun karşı karşıya kaldığı durumlar arasında yer alıyor. "Lökonişi" adı verilen bu sorunun nedenlerini Dermatoloji Uzmanı Dr. Damla Demir ile konuştuk.

Elif Nur GÜR

Tırnaklarımızda çıkan lekelerin çoğu zaman nedenlerinden habersiz oluyor ve çok da fazla önemsemiyoruz. Tırnak plağının beyazlaması tıp literatüründe "lökonişi" olarak adlandırılıyor. Tırnak üzerinde beyaz nokta, çizgi ya da leke şeklinde ortaya çıkan bu durum farklı birçok hastalığın belirtisi olabiliyor. Dermatoloji

Uzmanı Dr. Damla Demir, tırnaklarımızda meydana gelen renk değişikliklerini, nedenlerini ve lekelerden kurtulmak için neler yapılabileceğini paylaştı. Uz. Dr. Damla Demir, tırnaklarda ortaya çıkan renk değişikliklerinin pek çok dermatolojik ya da sistematik hastalığın bulgusu olabileceğini belirtiyor.

LÖKONİŞİNİN ALTINDA YATAN NEDENLER

Tırnaklarda en sık görülen renk değişikliğinin beyazlıklar olduğunu vurgulayan Uz. Dr. Demir, nedenleri hakkında bilgiler verdi. Lökonişinin en sık görülen nedeninin travma (özellikle manikür ve pedikür esnasında tırnak yatağında oluşan küçük çizikler ya da çarpma, darbe almak) olduğunu söyleyen Uz. Dr. Demir diğer nedenleri ise şöyle sıralıyor: Temizlik maddelerine eldivensiz dokunmak, tırnak ya da tırnak çevresiyle oynamak veya koparmak, oje ve aseton kullanımı, tırnak mantarı, sedef hastalığı, vitamin ve mineral eksiklikleri (demir eksikliği, B vitamin eksiklikleri, çinko ve biotin eksiklikleri, kalsiyum eksikliği), sistemik hastalıkların tırnak bulgusu (karaciğer ve böbrek hastalıkları, enfeksiyonlar, ülseratif kolit, Addison hastalığı, tiroid bezi hastalıkları ve kanserler) ve kemoterapi ilaçlarının yan etkisi. Uz. Dr. Damla Demir ayrıca, tırnakların sağlığı için sık sık nemlendirilmesi gerektiğini ifade ediyor. Uz. Dr. Demir, tırnağı sık sık nemlendirerek deri ve tırnaklar üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturmak, kimyasal teması minimuma indirmek ve tırnak yatağına zarar verecek çizik ve darbelerden korumanın önemine dikkati çekiyor.

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

Tırnaklarımızı güçlendirmek ve lökonişi gelişimini azaltmak için tüketilmesi gereken gıdalar hakkında bilgi veren Uz. Dr. Damla Demir, özellikle demir içeren gıdaların (kırmızı et, pekmez, çekirdekli üzüm, kuru bakliyat gibi) tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. Uz. Dr. Demir, C vitamini içeren gıdaların (mandalina, portakal, greyfurt gibi turunçgiller, yeşil biber, roka, maydanoz, marul, brokoli) özellikle demir içeren gıdalar ile birlikte tüketildiğinde demir emilimini arttırdığını da sözlerine ekliyor. Karides, istiridye, balık, et, karaciğer, buğday tohumu, kabak çekirdeği, ayçiçeği çekirdeği, tüm tahıllar, ceviz, badem, yumurta, peynir ve süt gibi çinko içeren gıdaların da tırnaklardaki bu sorunu önlemede etkili olduğunu söylerken, kalsiyum içeren gıdaların (susam, chia tohumu, süt ürünleri, mercimek, soya fasulyesi, somon, balkabağı, ıspanak) tüketilmesinin de önemli olduğunu belirtiyor. Biotin içeren (yumurta sarısı, badem, yer fıstığı, fındık, mekan cevizi, baklagiller ve tahıllar) ve B vitamin içeren gıdaların (et, yeşil yapraklı bitkiler, süt ürünleri, istiridye ve baklagiller) da faydalı olduğunu sözlerine ekliyor.

Dermatoloji Uzmanı Dr. Damla Demir son olarak; saç, deri ve tırnaklarda ortaya çıkan değişikliklerin bazı hastalıkların belirtisi olabileceğini aktarıyor. Sağlıklı bir deri ve tırnak yapısına sahip olmak için ise sağlıklı beslenmenin ve özellikle de cildi ve tırnağı dış etkenlere karşı korunmanın önemine dikkat çeken Uz. Dr. Demir, "Lökonişi, altta yatan hastalıklar açısından mutlaka dermatoloji hekimi tarafından değerlendirilmeli ve gerekli tedaviler planlanmalıdır." diyor.

BAŞLICA TIRNAK BOZUKLUKLARI NELERDİR?

- Tırnaklarda renk bozulması ve değişmesi (koyu çizgiler, beyaz çizgiler veya tırnak renginde değişiklikler)
- Tırnak şeklinde değişiklikler
- Tırnaklarda kalınlaşma veya incelme
- Kırılgan hale gelen tırnaklar
- Batık tırnaklar
- Tırnakların etrafında kanamalar olması
- Tırnak çevresinde şişlik veya kızarıklıklar
- Tırnak çevresinde ağrı
- Tırnağın etten ayrılması



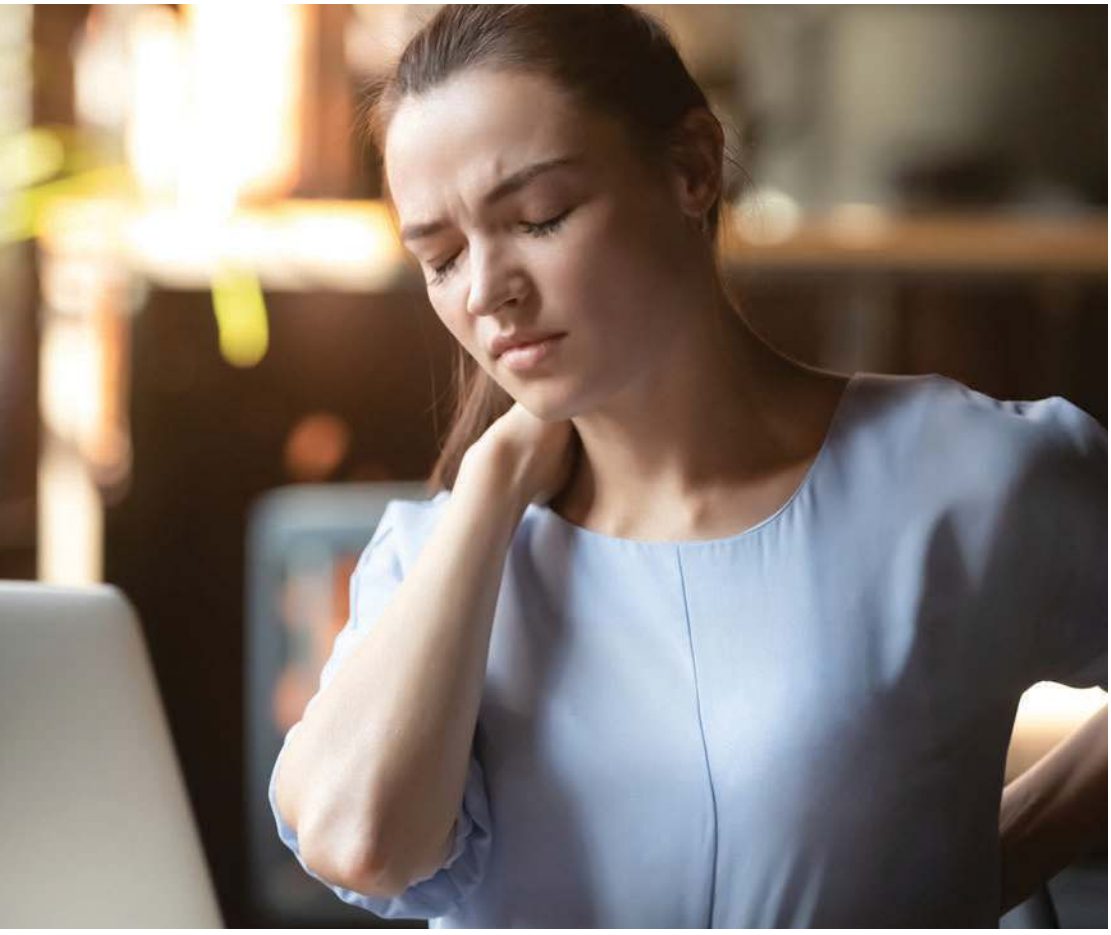
Uz. Dr. Damla Demir

Uz. Dr. Damla Demir, tırnaklarda ortaya çıkan renk değişikliklerinin pek çok dermatolojik ya da sistematik hastalığın bulgusu olabileceğini belirtiyor.

> *"Lökonişi, altta yatan hastalıklar açısından mutlaka dermatoloji hekimi tarafından değerlendirilmeli ve gerekli tedaviler planlanmalıdır."*

SÜREKLİ HÂLSİZ HİSSEDİYORSANIZ...

Kişinin yaşam kalitesini etkileyen bir hastalık olan fibromiyalji, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülüyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Şenay Şıldır, nedeni tanımlanamayan ağrı, kronik yorgunluk ve hâlsizlik, özellikle de sabahları yorgun uyanma ile belirti veren bu hastalık hakkında bilgi verdi.



Özellikle vücudun belirli noktalarındaki hassasiyet ile kendini gösteren fibromiyalji, yaygın kas ağrısı ile birlikte görülen ve uyku bozukluğu, hâlsizlik, kaslarda hassasiyet, yorgunluk ile seyreden ağrı olarak tanımlanıyor. Kadınlarda erkeklere oranla üç kat daha fazla görülen fibromiyalji, genellikle 25-55 yaş arasındaki yetişkinlerde ortaya çıkıyor. Gösterdiği belirtiler nedeniyle diğer hastalıklarla kolaylıkla karıştırılabilen fibromiyaljinin, doğru teşhisi büyük önem taşıyor. Romatizmal hastalıklar arasında sık rastlanan bir tür olan fibromiyaljinin altında yatan nedenler tam olarak bilinmese de genetik ve çevresel faktörlerin etkili olduğu düşünülüyor. Risk faktörleri olarak cinsiyetin yanı sıra, ailesinde fibromiyalji görülen kişilerde hastalığın görülme sıklığının daha fazla olduğu biliniyor. Ayrıca depresyon hastalarında, uyku bozukluğu olanlarda hastalığın daha fazla görüldüğünü ortaya koyan çeşitli araştırmalar da bulunuyor. Başka bir romatizmal hastalığa sahip olmanın da fibromiyalji için risk faktörlerinden olduğu biliniyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Şenay Şıldır, fibromiyalji hakkında merak edilenleri anlattı, tedavi yolları hakkında bilgiler verdi.

Uz. Dr. Şenay Şıldır, fibromiyaljinin yumuşak doku romatizmal ağrı sendromu olduğunu belirtiyor ve ekliyor: "Vücuttaki kronik ağrı olarak tanımlanan fibromiyalji, kaslarda ağrı, hassasiyet, sabahları kendini yorgun hissetme, uyku düzensizliği ve hâlsizlik olarak kendini gösteren bir yumuşak doku romatizmal ağrı sendromudur. Vücudun kas-

> *"Vücuttaki kronik ağrı olarak tanımlanan fibromiyalji, kaslarda ağrı, hassasiyet, sabahları kendini yorgun hissetme, uyku düzensizliği ve hâlsizlik olarak kendini gösteren bir yumuşak doku romatizmal ağrı sendromudur."*

iskelet sisteminde meydana gelen fibromiyalji, özellikle sırt, boyun, omuzlar ve kalçalarda kendini gösterir." Fibromiyaljinin sebep olduğu semptomlar nedeniyle yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebildiğini belirten Uz. Dr. Şıldır, ciddi ağrıların yanı sıra mutsuzluk ve depresyona da yol açabileceğini ifade ediyor.

BU BELİRTİLER VARSA…

Fibromiyaljinin nedenleri henüz kesin olarak bilinmiyor; ancak yapılan son araştırmalar fibromiyaljinin, enfeksiyon, travma ve stres gibi bazı tetikleyicilerle birlikte ortaya çıkan kalıtsal özelliklere bağlı genetik eğilimlerden kaynaklandığını ortaya koyuyor. Bu sendromun daha çok aşırı titiz ve mükemmeliyetçi kişilerde görüldüğünü belirten Uz. Dr. Şıldır, fibromiyaljinin modern çağın en yaygın hastalıkları arasında kabul edildiğini belirtiyor. Uz. Dr. Şıldır, günümüzde her 10 kadından birinde görülen bu hastalığın en yaygın belirtilerini ise şöyle sıralıyor: sürekli vücuda yayılan bir ağrı, yorgunluk, hâlsizlik, ellerde ve ayaklarda karıncalanma hissi, ishal veya kabızlık, gaz problemleri, baş ağrısı, uykuya geçmekte zorlanma, ağrıları normalden daha fazla hissetme, hafıza problemleri ve sabah kalktığında aşırı yorgun hissetme.



Uz. Dr. Şenay Şıldır

> *"Fibromiyalji doğru teşhis edildiğinde tedavideki belirleyici unsur sürekliliktir. Tedavinin yarıda kesilmemesi ve hastanın istikrarlı davranması oldukça önemlidir."*



"Fibromiyalji teşhisi de tedavisi de zor olan bir hastalıktır."

YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR

"Fibromiyalji teşhisi de tedavisi de zor olan bir hastalıktır." diyen Uz. Dr. Şenay Şıldır, ayrıca bu hastalığın neden ortaya çıktığı bilinmediğinden hastaları da büyük bir bilinmezliğe ve karamsarlığa sürüklediğini belirtiyor ve ekliyor: "Çünkü vücutlarında onlara eşlik eden şiddetli ve sürekli devam eden bir ağrı ile yaşamak zorunda kalırlar. Üstelik bu durum uyku düzenini de bozar ve kişi bir türlü uyuyamaz. Uyandığında ise kendini çok yorgun hisseder. Dikkat ve konsantrasyon eksikliği başlar. İşlerine adapte olamaz ve bu durum zamanla depresyona yol açabilir."

TEDAVİDE İZLENEN YOLLAR

Teşhiste fibromiyaljiyle karışacak diğer hastalıkları dışlamak amacıyla laboratuvar testleri ve radyolojik incelemeler yapılıyor. Fibromiyalji teşhisi ise anamnez (doktorun hastaya teşhis koyma amaçlı olarak sorduğu sorular sonucu elde ettiği hastanın öyküsü) ve klinik muayene ile konuluyor. Fibromiyaljinin teşhis edilmesinin çok önemli olduğunu belirten Uz. Dr. Şıldır, çoğu zaman hastalığın ne olduğunun uzun zaman teşhis edilemediğini söylüyor. Bu durumun hastalığın kronikleşmesine yol açabileceğini söyleyen Uz. Dr. Şıldır sözlerini şöyle sürdürüyor: "Fibromiyalji doğru teşhis edildiğinde, tedavideki belirleyici unsur sürekliliktir. Tedavinin yarıda kesilmemesi ve hastanın istikrarlı davranması oldukça önemlidir. Özellikle de ilaçla tedavi edilebilecek boyuttaysa mutlaka hastaların istikrarlı ve sabırlı olması gerekir."
Tedavi için aynı zamanda fizik tedavi de uygulanabileceğini belirten Uz. Dr. Şıldır tedavi maddelerini şöyle sıralıyor: ozon tedavisi, bölgesel enjeksiyonlar, proloterapi ve germe gevşeme eğitimleri…
Uz. Dr. Şıldır, tedavideki diğer bir önemli adımın ise hastaların yaşamlarında yapmaları gereken değişiklikler olduğunu söylüyor ve bu noktada kişinin stresten uzak bir yaşamı benimsemesinin, uyku düzenini bozacak alışkanlıklardan vazgeçmesinin ve doğru beslenmesinin önemine dikkat çekiyor.

FİBROMİYALJİDE GÖRÜLEN RAHATSIZLIKLAR

- Kronik baş ağrısı
- İrritabl barsak sendromu (İBS)
- Depresyon
- Anksiyete
- Kronik yorgunluk
- Huzursuz bacak sendromu
- İrritabl mesane sendromu
- Uyku bozuklukları

YAŞAM

TOLGA MURAT BALIKÇI: “GİDENE ÜZÜLMEK YERİNE VAR OLANI GÜÇLENDİRMELİYİZ”



PSİKOLOG VE OYUN TERAPİSTİ EMRE SİPAHİOĞLU





YAZ AYLARININ SAĞLIKLI VE DÜŞÜK KALORİLİ SEBZESİ: BAMYA



“BABA, ÇOCUK İLE DIŞ DÜNYA ARASINDAKİ KÖPRÜDÜR”



BALKONUNUZU BAHÇEYE DÖNÜŞTÜRMEK MÜMKÜN







TARIM DANIŞMANI HARUN KARAKUŞ

"GİDENE ÜZÜLMEK YERİNE VAR OLANI GÜÇLENDİRMELİYİZ"

Dünya Profesyonel Ağır Sıklet Vücut Geliştirme Şampiyonu ve Guinnes Dünya Rekortmeni Tolga Murat Balıkçı hayatında yaşadığı zorluklara rağmen pes etmeyip hep daha iyisini yapmayı amaç edinen başarılı sporcularımızdan bir tanesi. Tolga Murat Balıkçı ile spor yaşamı hakkında merak edilenleri konuştuk, gençlere yönelik tavsiyelerini dinledik.

Elif Nur GÜR

Sporun hayatımızdaki yeri ve önemi tartışılmaz. Her türlü psikolojik ve fiziksel sorunumuzda kendimizi bir spor dalıyla tedavi etmemiz hem yeteneklerimizi hem de kendi gerçeğimizi ortaya çıkarmamızı sağlıyor. Bunu başaran örnek sporcularımızın hayatları ve azimleri de gençler üzerinde etkili rol oynuyor. Bu isimlerden bir tanesi olan Dünya Profesyonel Ağır Sıklet Vücut Geliştirme Şampiyonu ve Guinnes Dünya Rekortmeni Tolga Murat Balıkçı, sporun yaşama tutunmakta ne denli etkili bir yol olduğunun canlı bir kanıtı. Tolga Murat Balıkçı ile spora ve yaşama dair samimi bir röportaj gerçekleştirdik.

"BORDO BERELİ OLMAK İSTİYORDUM"

Genç yaşta ciddi bir kaza geçirmenize rağmen hayata küsmeyip büyük başarılara imza attınız. Yaşadığınız bu süreci bizimle paylaşabilir misiniz?

1998 yılında Ramazan Bayramı'nda bir trafik kazası geçirdim. Lise 3'ün birinci dönemi bitmişti. 17 yaşındaydım. Arabayı arkadaşım kullanıyordu. Elektrik direğine çarptı. Bacağım vücudumdan ayrıldı, koptu. Gözlerimi açtığımda elektrik direği hemen yanımdaydı. Şu an sağlam olan bacağım da büyük hasar almıştı. Diğeri zaten olay yerinde paramparça oldu. Beni yere yatırdılar. O ara tesadüfen yakınlarda bulunan bir doktor müdahale etti ve kan kaybımı durdurdu. Bir ara bayılmışım... Birden, ayağa kalkmaya çalıştığım anda bacağım hafif geldi. Baktım, pantolonumun yarısı aşağıya doğru düştü. Ayağım yoktu. O birkaç saniye ağrı hissetmedim. O dönem askeri sınavlara hazırlanıyordum. Bordo bereli olma hedefim vardı. Gazilik, şehitlik her şeye hazırdım. Kazadan bir gün önce babama, "Bu göreve, bu şerefe nail olabilecek miyim?" dedim. O da "Nasipse olur." dedi. Ertesi gün bacağımı kaybettim. Sanki beni buna hazırlayan bir durumdu.

"Bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız buna önce kendi bedeninizden başlayın ve araç olarak da sporu seçin."



"SPORA TRAFİK KAZASINDAN SONRA BAŞLADIM"

Neden vücut geliştirmeyi tercih ettiniz? Sizi bu alana iten ne oldu?
Kaza geçirmeden önce de spora merakım vardı ancak o zamanlar vücut geliştirme yapmıyordum. Trafik kazasından sonra başladım. Vücut geliştirme sporunu seçmemdeki birinci neden hastane odasında geliştirdiğim "gidene üzülmeyip var olanı güçlendirme" felsefemi gerçekleştirebileceğim tek spor dalı olmasıydı. Protezi iyi kullanmak için vücuttaki tüm kasların güçlü olması şart. Protez kullanan bazı insanlar değneklerle dolaşır. Ben ise protez takmadan önce hazırlandım, bacağımı ve tüm bedenimi kuvvetlendirdim.

Ailenizin spor yaşantınıza olan desteğini nasıl anlatırsınız?
Vücut geliştirme sporcusu isen 24 saatini bu spora adamak zorundasın. Yıllarca belki ailenle aynı yemeği dahi yiyemeyebilirsin. Evlenmeden önce annem en büyük destekçimdi. Zaten 2013 yılına kadar yoğun bir yarışma hayatım oldu. 2016 yılında evlendim. Daha sonra bir sakatlık geçirdim. 2018 yılında son yarışımı yaptım. Evliysen yarışmacı olmak biraz zor. Aile geçindirme sorumluluğu, baba olma rolü yanında vücut geliştirmeyi taşımak için tek yapman gereken kendi özverin. Ailenin burada yapabileceği tek katkı psikolojik destektir. Stres yönetiminde yardımcı olmaları kâfidir. Zaten bir vücutçu kendi kirli kıyafetlerini ve bulaşıklarını yıkamalı, kendi yemeğini hazırlamalıdır. Ben bu sporu bu disiplinle yapıyorum.

Spor, hayatınızda neleri değiştirdi ve bu konuda gençlere tavsiyeleriniz neler?
Spor, birilerine muhtaç olarak koltuk değnekleri ile ayakta durmak yerine, her zamankinden daha sert daha güçlü olarak ayakta durmanızı sağlıyor. Sporu seçince koltuk değneklerini atıyorsunuz. Sporun yaşama tutunmak için ne kadar önemli bir araç olduğunu benim hayatıma dikkatlice baktığınızda daha iyi anlarsınız. Bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız buna önce kendi bedeninizden başlayın ve araç olarak da sporu seçin.

"Sporun yaşama tutunmak için ne kadar önemli bir araç olduğunu benim hayatıma dikkatlice baktığınızda daha iyi anlarsınız."

"DÜNYA ŞAMPİYONU OLDUĞUM ÂNI TARİF EDEMEM"

Vücut geliştirmede önemli başarılar elde ettiniz. Kazandığınız ilk şampiyonluğun ardından neler hissettiniz?
İlk dünya şampiyonasına bireysel başvurdum. Yurt dışına tek başıma çıktım. Türkiye'de de başvurularım oldu ancak burada o zamanlar bu işin altyapısı yoktu. Dünya Federasyon Başkanı'na hikayemi ve fotoğraflarımı gönderdim. Çok ilgilendi ve beni Estonya'ya çağırdı. Havaalanında beni kendisi karşıladı, çantamı elimden aldı. Bir protez bacakla kurduğum vücut inşasını görünce, "Madalya alırsan sana protezin kadar kupa vereceğim." dedi. Orada dünya şampiyonu oldum. Kupayı aldım. Gerçekten protezim kadardı. Önce Türkiye'nin ardından sizin isminiz okunuyor. Türk bayrağı arkanızda açılıyor. Sessizlik yerini İstiklal Marşı'na teslim ediyor. İşte dünyada tarif edemeyeceğiniz tek ân odur. Sadece o ânı dinlersin. Sevinmek isterken bir o kadar da ağlamak istersin. Yıllarca verdiğin emeğin sonunda hayalin gerçek olmuştur ve her gece kurduğun hayali yaşıyorsundur. Saniyeler yavaş aksın diye düşünür, zamanı daha çok sindirmek istersin. O ânın tarifi çok güç…

"YEŞİLAYLI OLMAK ŞEREFLİ BİR UNVANDIR"

Yeşilaylı olmak sizin için ne ifade ediyor?
Yeşilaylı olmak ay yıldızlı olmak kadar şerefli ve onurludur. Kolay bir unvan değildir. Eğer Yeşilaylı isen oturduğun masadan, gezdiğin arkadaşına kadar dikkat edersin. Şerefli bir unvandır. Tıpkı milli sporcu olmak gibidir. Hele bir de Zümrüdü Anka Ödülü'ne layık görüldüyseniz sisli havada bile nefes alamazsınız. Temiz beslenip temiz solursunuz. Temiz konuşmak, temiz yaşamak zorundasınızdır. Yeşil olmak zorundasınızdır ve de en önemlisi etrafınızı yeşertmeli, hayat vermelisiniz. Yeşilaylı olmak budur.

Örnek bir sporcu olarak bağımlılıklarla ilgili gençlere ne gibi tavsiyeleriniz olur?
Vücudumuzda yalnız değiliz. Bizi yaşamda tutmak için birçok canlı içimizde her saniye çaba gösteriyor. Bize oksijen taşıyanlardan tutun da sindirimimizi sağlayanlara kadar milyonlarca canlı var. Bedenimiz adeta bir âlem gibi ve bizi yaşamda tutan bir popülasyonu var. Bedeninizin kendinize ait olmadığını öğrendiğinizde, ona bağımlılık yapacak hiçbir madde ile kötü davranamayacağınızı da anlarsınız. Mahcup olursunuz. İşin derinine inmelisiniz. Ne kadar ince derine inerek düşünürseniz, hareketleriniz kendinize ve topluma olan bakış açınız o denli değişir ve gelişir.

"Dünya şampiyonu olduğum ânı tarif edemem. Önce Türkiye'nin ardından sizin isminiz okunuyor. Türk bayrağı arkanızda açılıyor. Sessizlik yerini İstiklal Marşı'na teslim ediyor. İşte dünyada tarif edemeyeceğiniz tek ân odur."



Yaz aylarının sağlıklı ve düşük kalorili sebzesi: **BAMYA**

Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmek sağlığımız için çok önemli. Haziran ayının en sağlıklı sebzelerinden olan bamyanın faydaları da saymakla bitmiyor. Farklı damak tatlarına uygun çeşitli tariflerle hazırlanabilecek bamyayı kızartarak, turşusunu yaparak, zeytinyağlı ya da etli şekilde tüketebilirsiniz.

Elif Nur GÜR

Beslenme uzmanları özellikle yaz sıcaklarında sağlıklı ve hafif beslenmek için sebzelerden vazgeçmememiz gerektiğini söylüyor. Bamya ise kimileri tarafından çokça sevilen kimilerinin ise mesafeli yaklaştığı sebzeler arasında yer alıyor. Oysa vücudumuz ve özellikle de sindirim sistemimiz için çokça faydaları olan bamyanın yeterli tüketiminin sindirimi artırdığı ve açlık hissini azalttığı biliniyor. Diyabet tedavisine yardımcı olan bu sebzeyi farklı damak tatlarına uygun yöntemlerle pişirmek ve tüketmek mümkün. Bilimsel adı "abelmoschus esculentus" olan bamyanın, M.Ö. 12. yüzyıldan bu yana ekildiği biliniyor. Bamya, ebegümeci ve pamukla aynı bitki ailesine ait yeşil çiçekli bir bitki türü. Afrika ve Asya'dan bütün dünyaya yayılan bamya tohumlarının, yemek olarak tüketilmesinin yanı sıra Asya bölgesinde tıbbi amaçla da kullanıldığı biliniyor. Şifalı özellikleri ile birçok hastalığa iyi gelen bamya, ülkemizde de genellikle yetiştirildiği bölgenin ismiyle anılıyor. Faydalarıyla mutfaklarımızdan eksik etmememiz gereken bir sebze olan bamya, içerdiği yüksek lif sayesinde beslenme uzmanlarınca da tavsiye



ediliyor. Bağırsak hareketlerini kolaylaştırarak, vücudumuzda sindirim sürecine yardımcı olan bamya, lifli besinler grubuna dahil olduğundan diyabet hastalarına sıklıkla öneriliyor. Bamya ayrıca tokluk hissi vermesiyle de biliniyor.

MİDE RAHATSIZLIKLARINI ÖNLÜYOR, KALBİ KORUYOR

Mide problemini önleyen bamya, aşırı kolesterol, metabolik toksinler ve aşırı safrayı yakalayıp dışkı yoluyla dışarı atmaya fayda sağlıyor. İçeriğindeki su yüzdesi sayesinde kabızlık, gaz, şişkinlik ve mide problemlerini önlemede de etkili oluyor.

Kalbi korumada etkili olan bamyanın içerisindeki lif, kötü kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı oluyor ve bu da kalp sağlığına katkıda bulunuyor. Uzmanlara göre bamya gibi yüksek lifli gıdalar kalp damar hastalıkları ve felç riskini azaltıyor. Bamyadaki önemli liflerden biri olan pektin, bağırsaklardaki safra üretimini değiştirerek kan kolesterol seviyesini düşürüyor.

Diyabet tedavisine yardımcı olan bamyanın yeterli tüketiminin sindirimi artırdığı ve açlık hissini azalttığı biliniyor. Öte yandan lif bakımından zengin bir gıda olmasıyla da uzmanlar tarafından diyabet hastaları için öneriliyor. Artan lif alımı kan şekeri seviyelerini kontrol ediyor ve insülin duyarlılığını artırıyor.

Kanseri önlemeye yardımcı olan bamya bir çeşit protein olan lektin içeriyor. Yapılan bir araştırma, bu proteinin meme kanseri hücreleriyle savaşabileceğini, ayrıca kanser hücresinin büyümesini yüzde 63 oranında azaltabildiğini göstermiştir. Bamyanın folat bakımından zengin olması da onu kanserden korunmak için önemli bir besin haline getiriyor. Çalışmalar folat eksikliğinin meme, pankreas, serviks ve akciğer kanseri riskini artırabileceğini ortaya koyuyor.

ZENGİN LİF KAYNAĞI

Lif açısından zengin olan bamya, sağlıklı yaşam ve hastalıklardan korunmada etkili olurken, bağırsak hareketlerini düzenlemeye de yardımcı oluyor. Kolesterolü düzenlemeye yardımcı olan bamya, vücuda faydası olmayan bakterilerin vücut içerisindeki etkisini azaltıyor. Yine içerisinde bulundurduğu bol miktarda demir ile vücuttaki demir ihtiyacını karşılıyor. Magnezyum ve kalsiyum gibi mineraller ile de vücuda fayda sağlarken, mide ve sindirim hastalıklarını önlemeye yardımcı oluyor. A ve C vitaminleri açısından da zengin olan bamya, folat içeriğiyle ise hamilelerde folik asit ihtiyacını karşılamaya destek oluyor. Sağlıklı ve dengeli diyetin bir parçası olarak bamya tüketimi, vitamin ve mineral eksikliklerini önlüyor; zayıflama diyetlerine katkıda bulunuyor.

Tüm bu faydalarının yanı sıra saçlarınızın kabarmasını önlemek için de bamyadan faydalanabilirsiniz. 100 gram bamyayı kaynatıp suyunu soğumaya bırakın. Sonrasında bu suyu kullandığınız şampuana ekleyin. Bamya içerdiği zengin mineraller sayesinde saçınızın kabarmasını engelleyerek, hacmini ve parlaklığını artırmaya yardımcı oluyor. Güçlü antioksidan özelliği ile vücutta oluşan ödemleri idrar yoluyla atmaya yardımcı olan bamya, aynı zamanda sivilce oluşumunu da önlüyor.

> *Faydalarıyla mutfaklarımızdan eksik etmememiz gereken bir sebze olan bamya, içerdiği yüksek lif sayesinde bağırsak hareketlerini kolaylaştırarak, vücudumuzda sindirim sürecine yardımcı oluyor.*

A ve C vitaminleri açısından da zengin olan bamya, folat içeriğiyle hamilelerde folik asit ihtiyacını karşılamaya destek oluyor.



ZEYTİNYAĞLI BAMYA (8 KİŞİLİK)

- 1 kilogram bamya
- 4 diş sarımsak
- 2 soğan
- 3-4 domates
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı sıcak su
- Yarım limon suyu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz

Hazırlanışı:
Bamyaların saplarını keskin bir bıçakla, koni biçiminde keserek temizleyin. Daha sonra bol suda yıkayın ve süzün. Soğan ve sarımsakları ince ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra rendeleyin. Tencerenin içinde zeytinyağını kızdırın. Üzerine soğan ve sarımsağı ekleyerek pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından salçayı ve rendelenmiş domatesleri ilave ederek koyulaşıncaya kadar pişirin. Kıvamı tutmaya başlayınca bamyaları da karışımın içerisine dökün. Sıcak su ve tuz ekledikten sonra, tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin. Bamyalar yumuşamaya başlayınca, limon suyu ve toz şekeri de ekleyin. Beş dakika daha pişirdikten sonra, ateşten alın ve soğumaya bırakın.

Püf noktası:
Bamyaları tavayı sallayarak soteleyin, kaşıkla karıştırmayın. Bamyaların baş kısımlarını koni şeklinde kesmek de son derece önemlidir. Tamamen kesip atılan bamyaların salyalanma miktarı artar.



"BABA, ÇOCUK İLE DIŞ DÜNYA ARASINDAKİ KÖPRÜDÜR"

Çocuk gelişiminde babanın rolünü ve önemini konuştuğumuz Psikolog ve Oyun Terapisti Emre Sipahioğlu, babaların çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesinin önemini vurguluyor. Sipahioğlu, "Erişkinlikte, 'Babam bana yeterince para harcamadı.' diye şikayet eden bir danışan hiç görmedim; ama 'Babam bana yeteri kadar kaliteli zaman ayırmadı. Beni hiç sevmedi.' diyeni çok duydum" diyor.

Yusuf DURAN

Çocuğun kişilik oluşumu ve gelişimde babanın rolü ve önemi nedir?

Aile içinde etkili, destekleyici bir babanın rolü çocukların her türlü kişilik oluşumu ve gelişiminde olumlu etki eder. En önemli etki ahlak, inanç ve değerler sistemindedir. Çocuğun ahlaki gelişiminde otoriteyle olan ilişkisi baba üzerinden şekillenerek gelişir. Baba, öz güven (benlik algısı, kendilik algısı), başarılı olma (hayat ve akademik), sorumluluk, aidiyet-güven duygusu, cinsel kimlik oluşumu ve daha pek çok değerin kazanılmasında etkili ve kilit bir rol üstlenir. Babasıyla ilişkisi yargısız ve koşulsuz tam kabule dayalı, hatalarına rağmen babanın desteğini kendinde hisseden çocuklar çok daha özgüvenli, benlik saygısı, aidiyet, güven duygusu gelişmiş, kendini ve hayatı daha gerçekçi değerlendiren bir kişilik yapısı elde eder. Baba aynı zamanda, aile içinde otoritesiyle destekleyici sınır ve

“Çocukların benlik algısı, özgüven gelişiminde babadan gelen geri bildirimlerin yapıcı ya da yıkıcı etkileri olabilir.”



Psikolog ve Oyun Terapisti Emre Sipahioğlu

kurallar koyarak çocuğun iradesini cesaretlendiren ve kuvvetlendiren kişidir. Cesaretlendirirken nerede, nasıl durulması, ne yapılıp ne yapılmaması gerektiğini hatırlatan kişidir. Böylelikle baba, çocuğun aynı anda cesareti ve kendi sınırlarını öğrenmesini sağlar.

Çocuğun güvenli bağlanabilmesi konusunda babanın etkisi nedir?

Baba ile güvenli bağlanmanın, çocuklarda akranlarıyla sosyal iletişiminin artması, daha az davranış ve uyum problemleri görülmesi ve duygulanım anlamında gelişimsel katkıları vardır. Güvenli bağlanma, çocuğun öz denetim ve stresle etkili başa çıkma becerileri geliştirmesine destek olur.

Baba ile çocuk arasındaki güvenli bağlanma, sadece geçirilen kaliteli zamanın süresi ile değil aynı zaman da içeriğiyle de doğrudan ilişkilidir. İçeriğiyle anlaşılan sıklıkla babaların oyun arkadaşı olmasıdır. Oyun bir çocuğun kendini keşfetmekteki en önemli aracı ve besin kaynağıdır. Dolayısıyla çocuk, kendini keşfederken babası ona geri gelebileceği güvenli bir yer olarak, hayata dair bir güvenlik duygusu oluşturur. Ancak içerik sadece oyun ile sınırlı değildir. Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının farkında olmak ve ihtiyacı karşılamak da içeriğin bir parçası olmalıdır. Baba ile çocuk arasındaki zenginleşen bir ilişki sonucu, “değerli ben” ve “güvenilir o” inanışları gelişir ve bu kişilik oluşumu ve gelişimi için oldukça önemlidir. Bağlanma, çocuğun tüm hayatı boyunca kendisi ve çevresi ile kurduğu ilişkilerin altyapısını oluşturur. Bir çocuğun hemcinsleri ve karşı cinsler ile olan ilişkileri, ancak kendini değerli hisseder ve karşı tarafa güvenebilirse verimli ve nitelikli olabilir. Araştırmalar, içerik olarak zengin bir iletişimin, süre olarak sınırlı bile olsa, baba-çocuk için yeterli bağlanmayı sağlayabildiğini gösteriyor. Ayrıca, hayatın ilk üç yılında çocuklarıyla iyi bağlanması olan babaların, devamında da babalıkla ilgili kendilerine daha güvenli oldukları, benlik saygıları ve özgüvenlerinin arttığı bulunmuştur.

“Baba ile çocuk arasındaki güvenli bağlanma, sadece geçirilen kaliteli zamanın süresi ile değil aynı zaman da içeriğiyle de doğrudan ilişkilidir.”



Oxford Üniversitesinde 300 bebekle yapılan bir başka araştırmada, bebeklerle beşli gruplarla halka şekli oluşturulmuş, babalar da halka içine oturarak beş dakika boyunca “Ce-ee” oyunu oynamışlar. Araştırma sonucunda bebeklerin bağlanma hormonu olan oksitosin hormunu salgıladıkları gözlemlenmiştir. Babalara şunu söylemek isterim ki: Çocuklarınızın anneleri kadar sizlere de ihtiyacı olduğunu sakın unutmayın. Erişkinlikte, "Babam bana yeterince para harcamadı." diye şikayet eden bir danışan hiç görmedim; ama "Bana yeteri kadar kaliteli zaman ayırmadı, yanımdaydı ama bana hep uzaktı ya da hiç bir sorunumla ilgilenmedi. Zaten beni hiç sevmedi.” diyeni çok duydum.

Çalışan annelerin sayısının artması ile babanın aile içinde değişen rolünden bahseder misiniz?

Günümüzde değişen hayat koşullarının etkisiyle anne-babalık rolü ve çocuk yetiştirme yöntemleri farklılaşma göstermiştir. Geçmiş yıllarda babanın evin geçimini sağlayan annenin ise daha çok çocukların bakımı ve evin düzeninden sorumlu olduğu aile yapısı artık değişmektedir. Her iki ebeveynin de çalıştığı, genellikle de yoğun olarak çalıştığı, çocuk ile geçirilecek kaliteli zamanın azaldığı yeni aile düzeninde rollerin de farklılaştığı gözlemlenmektedir. Değişen aile düzeninde anne kadar babanın da çocuğun yetiştirilmesinde etkin rol almaya başladığı, babanın tek otorite olarak kabul edildiği aile yapısından kararların ailece alındığı daha demokratik bir aile yapısına doğru bir değişim yaşandığı görülmektedir. Çocukların bu değişen aile düzenindeki rolü ise daha belirgindir. Anne-baba için çocuk ile geçirilen saatler sınırlı olsa da aslında temel öncellik çocuğun kişilik oluşumu, eğitimi ve gelişimi için daha iyi fırsatlar oluşturabilmektir.

Geçmiş yıllardaki aile yapısının aksine çocuk, ebeveynin merkezinde yer almaya başlamıştır. Günümüz anne-babaları, çocuklarını yetiştirirken alışılagelmiş geleneksel yöntemlerin yerine daha farklı yetiştirme yöntemleri kullanmaya başlamışlardır. Özellikle geçmiş yıllarda alışılagelen "otoriter" anne-babalık yöntemlerine karşılık olarak ebeveynin çocuğa uyum sağladığı bir aile yapısı yaygınlaşmaya başlamıştır. Çocuğun ailenin merkezinde olduğu bu yeni aile yapısında, anne-babalar tüm imkânlarını çocuklarının eğitimi ve en iyi şekilde yetişmesi için kullanmaya özen gösterirken, özgürlük ile sınırsızlık arasındaki ince çizgiye dikkat etmelidirler. Temelde güven duygusunun sağlıklı olarak gelişmesi için çocuğa sunulan seçenekler kadar belirlenen sınır ve kurallar da önem taşır. Çocuklar yalnızca yargısız, tam kabule dayalı net kural ve sınırların belirlendiği ortamlarda güvende hissedip, gelişme gösterebilirler. Çocukların ebeveyn özellikle baba tarafından belirlenmiş sınır ve kurallara ihtiyaçları vardır.

"BABA YOL GÖSTERİCİ OLMALIDIR"

Ebeveynin çocuğuyla "arkadaş" olması durumuna nasıl bakıyorsunuz?

Değişen aile yapısında dikkat çeken bir diğer kavram ise çocukları ile arkadaş olan ebeveynlerdir. Çocukları ile arkadaş olmaya çalışan ebeveynlerin aslında en büyük istekleri çocukları ile yakın bir iletişim kurabilmektir. Geçmiş yaşantılarında anne-babaları ile yakın bir ilişkinin özlemini çekerek büyümüş olan ebeveynler kendi çocukları ile daha yakın bir ilişki kurmak isteyebilirler.
Çocukları ile arkadaş gibi olmak için çaba gösteren babaların dikkat etmesi gereken en önemli nokta babalık rolünün arkadaşlık rolünün gerisinde kalmamasıdır. Çünkü çocukların hayatları boyunca birçok arkadaşları olacaktır ama sahip olacağı bir tek babaları vardır. Ve çocuklar hayatı, sorumlulukları ve güvenin temelini babalarından öğrenebilirler.
Çocuk ile baba arasında sağlıklı, yargısız ve tam kabule dayalı samimi bir iletişimin olması gerçekten önemlidir. Çocuğun her zaman babası tarafından anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmesi kişilik oluşumu ve gelişimini olumlu olarak etkileyen en önemli faktördür. Arkadaş gibi olmak ise bazen aradaki sınırların kaybolmasına neden olabilir. Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de babanın yol göstericiliğine ihtiyaç duyarlar.

"Değişen aile düzeninde anne kadar babanın da çocuğun yetiştirilmesinde etkin rol almaya başladığı, babanın tek otorite olarak kabul edildiği aile yapısından kararların ailece alındığı daha demokratik bir aile yapısına doğru bir değişim yaşandığı görülmektedir."

Babanın anneden farklı olarak çocuk gelişimindeki katkısı nedir?

Çocuğun gelişimde babanın katkısı ve etkisi, daha çok babasız çocuklar ile yapılan araştırmalardan yola çıkılarak değerlendirilir. Çocuk ile baba arasındaki kaliteli ilişkinin çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal ve cinsel gelişimi üzerinde olumlu katkı sağladığını söyleyebiliriz. İlk olarak baba ile çocuk arasındaki destekleyici, yargısız ve tam kabule dayalı samimi güven ilişkisi, bilişsel becerileri ve okul dönemindeki akademik başarıyı olumlu olarak etkiler. Babaların



"Çocukları ile arkadaş gibi olmak için çaba gösteren babaların dikkat etmesi gereken en önemli nokta babalık rolünün arkadaşlık rolünün gerisinde kalmamasıdır. Çünkü çocukların hayatları boyunca birçok arkadaşları olacaktır ama sahip olacağı bir tek babaları vardır."

annelere göre çocuklarına daha özgür davranmak için fırsat verdikleri gözlemlenmektedir. Bu yaklaşım hem bilişsel hem de kişilik oluşumu ve gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İkinci olarak, sosyal ve duygusal gelişime katkı anlamında, babaların çocuklarıyla kurdukları olumlu yargısız ve tam kabule dayalı samimi ilişkinin, çocuğun kişilik oluşumu ve gelişimi üzerindeki olumlu katkısı bilinmektedir. Çocukların benlik algısı, özgüven gelişiminde babadan gelen geri bildirimlerin yapıcı ya da yıkıcı etkileri olabilir. Benlik algısı "kişinin kendi değeri hakkındaki düşünceleri" hayatın ilk yıllarından itibaren öncelikle aileden alınan daha sonra gelişen sosyal çevre tarafından desteklenen geri bildirimler ile oluşur. Ailesi tarafından yargısız ve kabul edilen bir çocuk kendinin değerli bir birey olduğuna inanır, böylece olumlu bir benlik algısı geliştirir. Babaların rolü bu noktada da oldukça kritiktir. Babalar çocuğun dış dünya ile kurdukları ilişkide köprü rolü üstlenirler. Babanın onayı, kabulü çocuğa dış dünya tarafından da kabul edildiği, beğenildiği mesajını verir.

Çocuklar babaları ile kurdukları ilişkide babanın davranışlarını, problem çözme becerilerini, olaylar karşısındaki davranışsal tepki ve tutumlarını rol model alırlar. Babası tarafından övüldüğünü, onaylandığını en önemlisi yargısız ve tam kabul edildiğini hisseden çocuk öğrenmeye ve gelişmeye daha açık olacaktır.

Son olarak ise cinsel rol gelişiminde babanın katkısına baktığımızda, cinsel rol ayrımı çocuklarda üç yaşında başlar. Ama bu rol ayrımına temel olan gözlemler çocuğun anne-baba ile ilişki kurduğu ilk andan itibarendir. Erkek ve kız çocuk arasında doğuştan gelen farklılıklar olsa da sağlıklı bir cinsel rol gelişimi anne-babayı rol model alarak yani

“Özellikle belirtmek isterim ki, kız çocuğun babayla kurduğu ilişki çok önemlidir; çünkü ilerde karşı cinse ve sosyal hayata karşı güven duygusunu belirler. Eğer bu duygu eksik ve yetersiz kalırsa, kendisine ve hayata karşı yetersizlik duygusu edinir.”



“Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de babanın yol göstericiliğine ihtiyaç duyarlar.”

özdeşim kurarak olur. Çocuklar farkında olmadan anne-babalarını gözlemleyerek bu özdeşimi gerçekleştirirler.

Kız çocukları için babanın önemi farklıdır. Çünkü baba, hayatlarında tanıdıkları ilk erkektir. Bu nedenle baba ile kurulan ilişki gelecekte karşı cinsle kurulacak ilişkilerin kalitesini, aidiyet ve güven duygusunun şeklini belirler.

“BABA ROLÜNÜN EKSİKLİĞİ KAYIP DUYGUSU OLUŞTURUR”

Baba rolünün yoksunluğu, eksikliği ya da yetersizliği çocuğun gelişiminde ne gibi olumsuz etkilere neden olur?

Baba rolünün yoksunluğu, o rolü tamamlayabilecek bir erkek modelin çocuğun hayatında olmaması onun kişilik oluşumu ve gelişiminde sağlıklı bir cinsel kimlik kazanımında oldukça önemlidir. Erkek çocuk anneyle arasında kurduğu yakın ilişkiden babaya yönelerek özgürleşir. Erkek çocuk kendi cinsel kimliğini babayla geçireceği kaliteli vakitlerle sağlar. Onu örnek alır, erkeklerin dünyasını onunla öğrenir ve deneyimler. Bu rol model alma modelinin geçerli olabilmesi için anne ve babanın aşk, sevgi, ilgisiyle ilişkilerinin çocuk tarafından fark ediliyor olması gerekir. Aksi halde erkek çocuk babasının yerini alır, annesinin yanında eş/erkek olur, bebekliğindeki tüm güçlülüğü sürdürür. Bu durum ise, hayatında kurallara uyamama, sorunlar karşısında sağlıklı çözümler getirememe, kontrol edilemeyen duygusal problemlere ve zor koşullara dayanıklılık gösterememeye sebep olabilir.

Aile içinde baba rolünün eksikliği ve yetersizliği çocukta kayıp duygusunu oluşturur. Baba işlevinin yokluğu, yani karar veren, koruyan, disipline eden, çocuğun sosyalleşmesini sağlayan rollerin aksaması manevi kayıplara yol açar ki bunların başında aidiyet ve güven eksikliği gelir. Çünkü çocuk için baba eşittir güvendir. Bu ihtiyaç erkek çocuklarda erillik rolünün tam olarak öğrenilmesi konusunda önem taşırken, kızlarda da erkek rolünü tanıması ve olumlu bir hayat imajı için gereklidir. Özellikle belirtmek isterim ki, kız çocuğun babayla kurduğu ilişki çok önemlidir; çünkü ilerde karşı cinse ve sosyal hayata karşı güven duygusunu belirler. Eğer bu duygu eksik ve yetersiz kalırsa, kendisine ve hayata karşı yetersizlik duygusu edinir. Psikolojik açıdan bu en önemli olumsuz etkidir. Dolayısıyla herhangi bir kayıp, eksik ve yetersizlik durumunda, ailedeki veya yakın çevredeki güvenilir bir erkek figürünün (dayı, amca, enişte, abi gibi) çocukla kaliteli ve günlük rutin zaman geçirmesinin olumlu katkı sağlayacağını söyleyebiliriz.

BALKONUNUZU BAHÇEYE DÖNÜŞTÜRMEK MÜMKÜN

Evinizin veya ofisinizin bir köşesini ya da balkonunuzu, çiçekler ve çeşit çeşit bitkilerle dolu güzel bir bahçeye dönüştürmeye ne dersiniz? Pandemi döneminde sıkıntılarınızı biraz olsun dağıtıp derin nefes alabileceğiniz, yemyeşil bir köşe yaratmak elinizde...

İnci NEŞELİ ÖZOĞLU

Tüm dünyada etkili olan koronavirüs pandemisi nedeniyle insanların hayatında köklü değişiklikler oldu. Kısıtlamalar sonucu evde geçirilen zaman uzadıkça alışkanlıklar farklılaştı, yeni yeni uğraşlar, hobiler ortaya çıktı. Evde ya da iş yerinde çiçek, bitki hatta küçük sebze ve meyveler yetiştirmek, onların bakımını yapmak son zamanların en dinlendirici uğraşları arasında yer aldı. Tarım Danışmanı Harun Karakuş, bitki, çiçek yetiştirme ve bakımını bir hobiye dönüştürüp vakit geçirmek isteyenlerin sayısının her geçen gün arttığını söylüyor. Karakuş, çiçeklerin ve diğer farklı bitkilerin solması, hayat sürelerinin kısa olması, canlılıkları ve parlaklarıyla ilgili sorunların, bu dinlendirici ve keyifli uğraşın önündeki en önemli sıkıntılar olduğuna dikkat çekiyor.

Pandemi döneminde bitki yetiştirme, yemek pişirmenin bile önüne geçti.

EN POPÜLER İKİNCİ AKTİVİTE

Tarım Danışmanı Harun Karakuş, pandeminin yalnız çiçek değil, sebze-meyve yetiştiriciliğine ve evde tarıma da ilgiyi artırdığını söylüyor. Tüm dünyada insanların





Tarım Danışmanı Harun Karakuş

bu konuya yöneldiğini dile getiren Karakuş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Geçtiğimiz yıl İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre; pandemi döneminde televizyon seyretmenin ardından gerçekleştirilen ikinci en popüler aktivite; bitki yetiştirme ve evde tarım yapma. Amerika ve Kanada'da yürütülen başka bir araştırma, her iki kişiden birinin (ankete katılanların yüzde 51'i) pandemi döneminde evinde en az bir tür meyve ya da sebze yetiştirdiğini gösteriyor. Bu kişilerin yüzde 17,4'ü pandemiyle birlikte evde ilk kez sebze ya da meyve yetiştirmeye başladığını söylüyor." Tarım Danışmanı Harun Karakuş'tan evinde veya iş yerinde küçük bir bahçe oluşturmak, balkonunda organik meyve veya sebze yetiştirmek ya da evde tarım yapmak isteyenlere bazı öneriler aldık.

EVDE BİTKİ YETİŞTİRMEK İSTEYENLERE...

Yetiştirmek istediğiniz bitkiyle ilgili ayrıntılı bilgi edinin

Eğer toprak ve bitki yetiştiriciliğiyle ilgili deneyiminiz yoksa öncelikle bitkileri ya da yetiştireceğiniz sebze ve meyveleri tanıyın. Çünkü her bitkinin, sebzenin ve meyvenin kendine özgü iklim, toprak ve yetiştiricilik özellikleri var.

Gerekli koşulları yaratın

Yetiştirilecek bitki, meyve ya da sebze için gerekli ortam ve koşulların sağlanması önemli. Kökleri ve yaprakları için uygun ışığın sağlanması, mekanın düzenlenmesi, uygun büyüklükte saksı ya da alan kullanımı, güneşi çok sevmeyen bitkiler yetiştirilecekse şemsiye ya da tente kullanılması, toprağın nemli kalmasının sağlanması gibi noktalar, öncelikle dikkat edilmesi gereken unsurlar arasında.

Doğru toprağı seçin

Yetiştirmek istediğiniz bitki için toprak verimli, fazla suyun tahliye edilmesi için iyi drene edilmiş ve besin elementleri bakımından zengin olmalı. Uygun toprağı, bahçe ürünleri satan mağazalardan kolayca temin edebilirsiniz.

Sabırlı olun

Her yaşta, zevkle yapabileceğiniz bu rahatlatıcı hobiye, yetiştirmek istediğiniz bitki, sebze ya da meyvelere zaman ayırın, sabırlı olun. Büyümelerinin her aşamasını gözlemlemek ve ortam koşullarının devamlılığını sağlamak çok önemli.

Bitkilerin hayat süresini uzatan formüller kullanın

Bakım setleri ve ürünleri, bitki yetiştirirken yaşadığınız sorunlara birkaç günde gözle görülür çözümler sunar. Formüllerinde bulunan maddeler ve vitaminler sayesinde, bitkilerin besin ihtiyacının tamamını karşılar. Bitkilerin hayat süresinin uzamasını, yapraklarının daha yeşil ve sağlıklı olmasını, canlılık ve parlaklarının artmasını sağlarken, aynı zamanda zararlı böceklerin de bitkinlerden uzak durmasına yardımcı olur.

Evde ya da iş yerinde çiçek, bitki hatta küçük sebze ve meyveler yetiştirmek, onların bakımını yapmak son zamanların en dinlendirici uğraşları arasında yer aldı.

EN GÜZEL BALKON ÇİÇEKLERİ

Sardunya: Balkon ve bahçelerin en çok sevilen, en sık yetiştirilen çiçeklerinden sardunya, hem dayanıklı hem de dört mevsim yaşayabiliyor.

Petunya: Güzel kokularıyla bilinen petunyalar ilkbahardan dondurucu soğuklar gelene kadar çiçek açarlar ve renk cümbüşleriyle balkonunuzu şenlendirirler.

Gardenya: Güzel kokulu bu narin çiçek, ilkbaharda ve sonbaharda çiçek açar; ancak kışın 15 derecenin altında bulunmaması gerekir.

Begonya: Yetiştirilmesi ve bakımı kolay bir çiçek olan begonya, sabah güneşini sever, rüzgarı sevmez.

Kalanşo: renkleri ve parlak yapraklarıyla gösterişli bir çiçek olan kalanşo, aydınlık ve havadar ortamlarda uzun süre yaşar ve sonbahardan başlayıp yaz başına kadar çiçek açar.

Cam güzeli: Pencere önlerinde daha güzel yetiştiği için bu ismi alan bu çiçeği aydınlık ve güneşli bir ortamda tutmalı, yazın bol miktarda su vermeli ve sıcak havalarda yapraklarına su püskürtmelisiniz.

Açelya: Renkli ve kokusuz olan bir çiçek olan açelya, aydınlık, gölge ve serin yerlerde yetişir.

Yasemin: Güzel kokusuyla bilinen yasemin çiçeğinin evde yetiştirmeye en uygun türleri Arap yasemini, pervane çiçekli yasemin ve sarı yasemindir.

"Amerika ve Kanada'daki araştırma, her iki kişiden birinin pandemi döneminde evinde en az bir tür meyve ya da sebze yetiştirdiğini gösteriyor. Bu kişilerin yüzde 17,4'ü pandemiyle birlikte evde ilk kez sebze ya da meyve yetiştirmeye başladığını söylüyor."

KÜLTÜR



KEREM ALIŞIK: “BABALAR DUA GİBİDİR; ARTIK GÖRÜNMEZ OLSA DA DOKUNUR EVLADINA...”







BEYOĞLU’NDA SİNEMAYA YOLCULUK: ATLAS 1948 İSTANBUL SİNEMA MÜZESİ



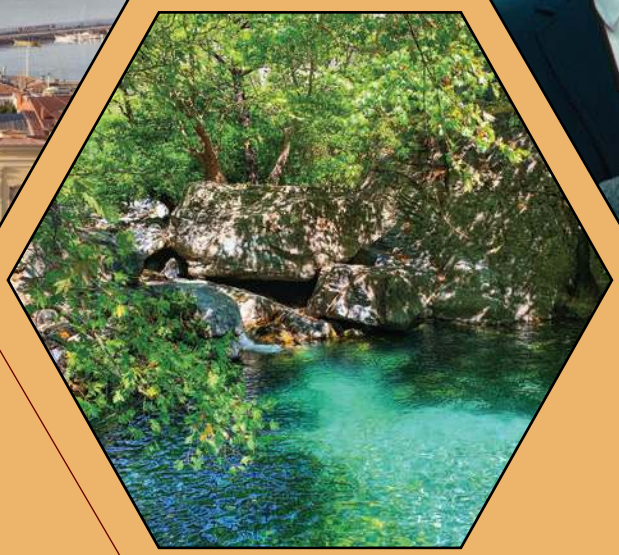
BİR YANIYLA MARMARALI, BİR YANIYLA EGELİ: BALIKESİR

BİLİM ADAMI, GEZGİN VE SİGARA KARŞITI BİR AKTİVİST: PROF. DR. ORHAN KURAL







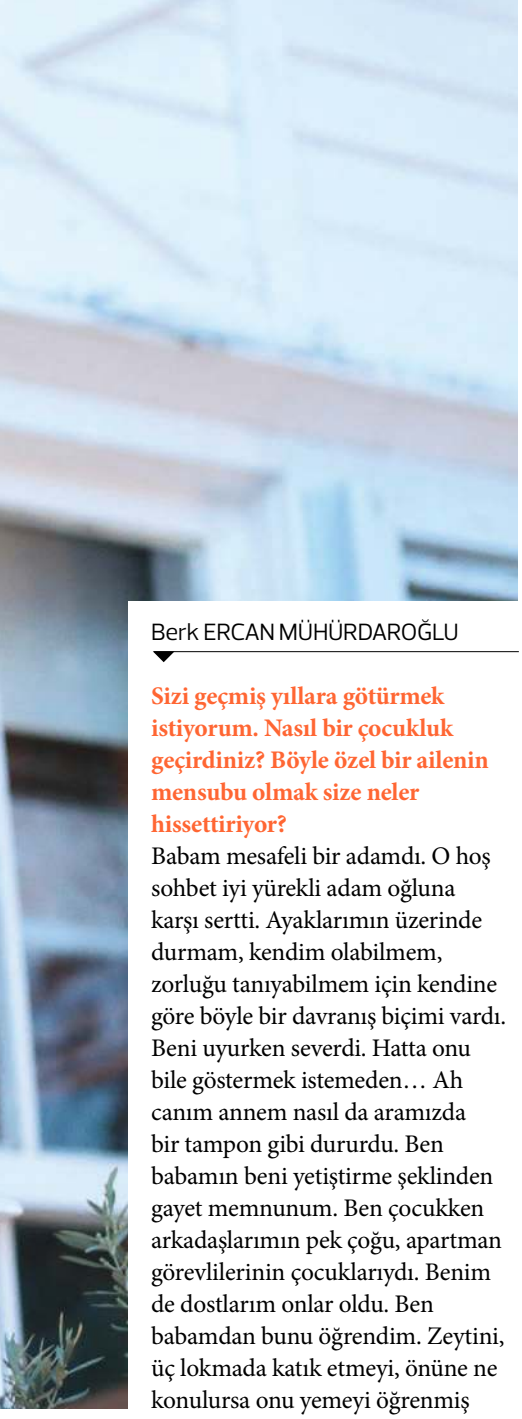


UNUTULMAZ POLİSİYELER



“Babalar dua gibidir; artık görünmez olsa da dokunur evladına...”

Türk sinemasının iki unutulmaz oyuncusu Sadri Alışık ve Çolpan İlhan’ın oğlu, şair ve yazar Atillâ İlhan’ın yeğeni, oyuncu, şair ve seslendirme sanatçısı Kerem Alışık ile Babalar Günü vesilesiyle çok özel bir sohbet gerçekleştirdik. Babası Sadri Alışık’la olan ilişkisini ve “O benim efendim…” dediği oğlu Sadri Alışık ile olan bağını konuştuk; hayata dair içten paylaşımlarını dinledik.



Berk ERCAN MÜHÜRDAROĞLU

Sizi geçmiş yıllara götürmek istiyorum. Nasıl bir çocukluk geçirdiniz? Böyle özel bir ailenin mensubu olmak size neler hissettiriyor?

Babam mesafeli bir adamdı. O hoş sohbet iyi yürekli adam oğluna karşı sertti. Ayaklarımın üzerinde durmam, kendim olabilmem, zorluğu tanıyabilmem için kendine göre böyle bir davranış biçimi vardı. Beni uyurken severdi. Hatta onu bile göstermek istemeden… Ah canım annem nasıl da aramızda bir tampon gibi dururdu. Ben babamın beni yetiştirme şeklinden gayet memnunum. Ben çocukken arkadaşlarımın pek çoğu, apartman görevlilerinin çocuklarıydı. Benim de dostlarım onlar oldu. Ben babamdan bunu öğrendim. Zeytini, üç lokmada katık etmeyi, önüne ne konulursa onu yemeyi öğrenmiş olmak kıymetli. Benim asla ayrıcalıkları olan biri gibi yetişmemi istemedi. Ne de iyi yaptı. Ama bu aileye ait olmanın zorluğunu, gene bu aileden kolaya çevirmeyi öğrendim. Felsefem şuydu; tıpkı Mevlana'nın söylediği gibi "Direnmek yaşamaktır…" Savaşmayı, direnmeyi ve mücadele etmeyi bana ailem öğretti. Kendime de haksızlık etmeyeyim. Şans, insana bütün nimetleri verse de yine de insana onu tadacak burun gerekir. Kötücül, kıskanç, sadece dünyaya gelme şansından dolayı kem gözle bakan zihniyete karşı (ki bugün de bunlarla karşılaşmaktayım zaman zaman da olsa) zorlu süreçlerim oldu. Şöyle bir örnek vereyim; çocukken bile okulda iyi not aldığımda, "E tabii Sadri Alışık'la Çolpan İlhan'ın oğlu, onun için iyi not veriyorlar." deniliyordu. Tüm bu zorlukların üstesinden geldim. Sanata sarıldım. Sanat her şeyi halleder...

"Sadri Alışık ve Çolpan İlhan'ın oğlu olmak, benim için dünyanın en büyük onuru, gururu... Onlara minnettarım."

Babanız sanat yaşamında var olmanız için sizi destekledi mi?

En büyük pişmanlığım, babamın oyuncu olduğumu görememiş olmasıdır. Çolpan İlhan, bu konuda bana cesaret veren ve oyuncu olmam için beni yürekten teşvik eden bir anneydi. İkisi de bir yerlerden beni mutlaka görüyordur, duyuyordur. Futbola olan merakım vardı, kendimi futbolda kanıtlamayı düşünüyordum. Zor bir şey böyle bir ailenin ortasına, göbeğine düşmüşsün. Kendini kanıtlamak ve sağlam durabilmek için iki defa yaşamak zorundasın ve dolayısıyla ben önce futbolla kendimi kanıtlayayım derdine düşmüştüm. Oyunculuk da ondan ötürü geç başladı ve babam da bana bıraktı. Deseydi ki "Oğlum git oyuncu ol." bu bize emir gibi gelirdi, giderdik. Ama o öyle demedi, kendi hür irademe bıraktı. Ben de futbolun içine girdim, o yüzden, o zaman biraz uzadı. Oyunculuğa babamın vefatından sonra başlamam, beni hep sanatın içinde görmek isteyen babama birkaç mısra bırakamamam, onun kalbine sanatımla dokunamamam, sanatsal uğraşlarımı hiç bilememesi, hiç tanık olamaması, sinemde hiç kapanmayan bir yaradır.

Sadri Alışık ve Çolpan İlhan'ın oğlu olmak size nasıl bir sorumluluk yükledi? Babanızla olan ilişkiniz nasıldı?

Sadri Alışık ve Çolpan İlhan'ın oğlu olmak, benim için dünyanın en büyük onuru, gururu... Onlara minnettarım. Benim annem, babam oldukları için ve beni yetiştirirken yaşamın gerçek yüzünü öğrettikleri için… Bazı geceler eve çok geç dönerdim. Babam hâlâ oturuyor olurdu. "Gel bakalım, konuşalım. Neler oluyor, anlat!" derdi. Ben onu öpmeye bile utanırken, nasıl olur da gönül maceralarımı anlatırdım ona? Hemen bir bahane bulur, yatağa giderdim. Çünkü babamdan çok çekinirdim. Ama saygıdandı ona dokunamayışım. Babam, ölüm döşeğindeyken bile ona doya doya sarılamadım. O, benim için güneş gibiydi. İçimi ısıtırdı, aydınlatırdı ama tutamadığım, dokunamadığım bir yerdeydi.

Dijital medya ve ana akım medya rekabetini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ben rekabet olarak değil çeşitlilik olarak görüyorum. Sektörün alternatif platformlara ihtiyacı var. Yeniliklere ve gelişmelere açık olursak uyum sağlayabiliriz. Bu her sektörde böyle elbette. Dijital platformların çoğalmasının hem sektör çalışanlarının istihdamı hem de Türk kültürünü dünyaya taşımada önemli bir araç olduğunu düşünüyorum; ve ben de takip ediyorum.

Dizi, film, tiyatro olarak değerlendirdiğinizde kendinizi en çok hangi alana yakın hissediyorsunuz?

Ayırmam mümkün değil. Aynı koltuğa

"Babam, ölüm döşeğindeyken bile ona doya doya sarılamadım. O, benim için güneş gibiydi. İçimi ısıtırdı, aydınlatırdı ama tutamadığım, dokunamadığım bir yerdeydi."

birden fazla karpuz sığdırmaya çalışmak zor değil mi diyebilirsiniz. Fakat bizi çalışmak kurtarır. Ben hep buna inandım. Ama çalışmayı hatta yüksek tempoda çalışmayı diyelim, hiç özlemedim. Çünkü özlemek için ikimizin de ayrı düşmesi gerekir. Çalışmak ile ben yol arkadaşıyız. İkimiz de mutluluğun bir varış değil bir yolculuktan ibaret olduğunu iyi biliyoruz. Zaten benim yaşamaktan anladığım üretmek, çalışmak ve yorulmak…

Hayatınızda dayınız Attilâ İlhan'dan feyz aldığınız noktalar neler oldu?

Dayım benim en büyük sırdaşımdı… İlk aşklarımı, ilk şiirlerimi hep onunla paylaşırdım. Sadece kendime ayırdığım şeyleri paylaştığım tek insandı. Onun bana söyleyecekleri hep çok önemli ve değerliydi. Onu dikkatle dinlerdim. O da beni öyle dinlerdi.

Marka bir ailenin marka bir ismi olarak Kerem Alışık kendisini nasıl marka haline getirdi?

Annem ve babam beni prensiplerine, hayat felsefelerine, dünya görüşlerine uygun şekilde yetiştirmek için gereken her şeyi yaptılar. Sevmeyi, inanmayı, güvenmeyi, cesaret etmeyi ve direnmeyi öğrettiler; az şey mi? Ben de içimle, dışımla öğrenmek için kendimi parçaladım.

Oğlunuz Sadri ile baba-oğul ilişkiniz nasıldır? Oğlunuzla nasıl zaman geçiriyorsunuz?

Oğlumla olabildiğince kaliteli ve güzel zamanlar geçirmeye çalışıyorum. Benim kıvancım, benim canımdır o. Annemin, babamın bana öğrettiği sevgiyle seviyorum onu... Sadri benim efendim… Hayata hep gülümseyerek bakar. Bir insanı sevecekse, önce duruşunu, hayata bakışını, hayata kafa tutuşunu, vicdanını, vefasını sevmeli ya insan… Bu tanımlamaya Sadri iyi bir örnek. Öğrendiklerimin ve



"Babam mesafeli bir adamdı. O hoş sohbet iyi yürekli adam oğluna karşı sertti. Ayaklarımın üzerinde durmam, kendim olabilmem, zorluğu tanıyabilmem için kendine göre böyle bir davranış biçimi vardı."

öğrettiklerimin yansıması budur. Duruşlu, gülüşlü, çabalı ve soru soran bir çocuk olmuştur. Sadri'yle aklınıza gelecek tüm sporları beraber yaptık, yapmaya da devam ediyoruz. Favori dalımız futboldur. Hatta aynı takımda oynarken kaptanlığını da yapmışımdır. Televizyondaki bütün maçları, özellikle Fenerbahçe'nin maçlarını izlemek en büyük eğlencemizdir. Yüzme yarışlarından, iddialı basketbol maçlarına, yaz tatillerinden oyunculuk çalışmalarına uzanan hiç kopmayacak şekilde sıkı bir iletişimimiz var. Yemek yemekten sohbet etmeye, kahve içmekten spor yapmaya giden dostane paylaşımlarımızı, kalbimizde pamuklara sarıp saklarız. Alışkanlıklarımızla yaşayan, alışkanlıklarımızı yaşatan, yanımızı çok severiz. Alışık olduğumuzdan mı acaba… Kardeşim, arkadaşım, öğrencim, hatta bazen de abim olur kendileri… Onunla ilgili sıralamamda oğlum durumu en sonda kalabilir yani…

COVID-19 nedeniyle geri planda kalan kültür ve sanatın tekrar eski günlerine dönmesi için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Kültür sanatla ilgilenen ve bu işle hayatını idame ettiren herkes, sahnede olan oyuncudan teknik ekibe, sahne arkasındaki emekçi kardeşlerimizden oyun yazarına, yönetmenine kadar çok etkilendi. Sahneden uzak kalmak elbette hepimizi üzdü. Bir özlem duyuyoruz ama bu olağanüstü bir süreç. Bu süreçte ben ve meslektaşlarım, arkadaşlarım ne kadar az zarar ile atlatabilirsek o kadar mutlu oluruz diye düşünüyorum. Sahneden uzak kalmak, sevdiğimden uzak kalmakla eşdeğer benim için. Zorunlu bir dönem, o yüzden en kısa zamanda sahnelere geri dönmeyi dilerim herkes gibi. Çünkü ben sanatın iyileştirici gücü olduğuna inananlardanım. Kültür sanat faaliyetlerinin, hangi şartlarda başlayacağına, başlayıp başlamayacağına toplum bilimciler, sağlık bilimciler, yetkililer ve uzmanlar karar verecekler. Onlar ne zaman başlanması gerektiği konusunda bilgi verdiklerinde kararlarını uygulayacağız. Ne önlem almamız gerekiyorsa, bize ne gibi direktifler gelirse onları uygulayıp yerine getireceğiz. İnsan sağlığı her şeyden değerli bunu biliyoruz.

> *"Dayım benim en büyük sırdaşımdı... İlk aşklarımı, ilk şürlerimi hep onunla paylaşırdım. Sadece kendime ayırdığım şeyleri paylaştığım tek insandı."*

Bağımlılıklar konusunda düşünceleriniz nelerdir?
Her türlü bağımlılık, insanın özgürlüğünü ve düşünme gücünü kısıtlar. ''Bağlan ama bağımlı olma!'' diye bir söz vardır. Bir insana, bir maddeye, paraya, acıya, her neye bağımlıysa insan, bir gün ondan ayrılacağını bilmeli. Çünkü unutmayalım ki her bağımlılık bir merakla başlar. Özgürlüğün, bağımsızlığın mücadelesini veren ruhumuz, bağımlılık halinde bir köleye dönüşebilir. Bağımlılık, bağımlıya o an için hayatı daha iyi gösterebilir ama diğer yandan kalan her şeyin içini boşaltabilir. Yaşamdan vazgeçişi gizlemek için maddeye değil sonsuz sevgiye sığınalım. Nefes alabilmenin kıymetini bilerek yaşamı tatmak, tatmayı bilmiyorsak öğrenmeyi istemek, her anın değerini bilmek ve buna şükretmek… Tüm bunları yaşamamak için bilinçli ve bilinçsiz tercihlerimizin sonucu olan bağımlılıkla mücadelede, gerçekleşecek tüm çalışmaları son derece destekliyorum.

Bağımlılıkların tedavisinde sanatın iyileştirici bir gücü olduğunu düşünüyor musunuz? "Sanat iyileştirir ve birleştirir." sözü size ne ifade ediyor?
Sanat, insanı onarır, iyileştirir. Sanata sarılınca, bütün bu zorlukları atlatabilirsiniz. Ben hep öyle yaptım. Sanatın terapi gücünden yararlanmak adına bağımlı olan tüm bireylere ulaşmalıyız. Bu konuda bakanlıklar ve yetkililer birçok proje gerçekleştirdiler.

Kerem Alışık setinin olmadığı günlerde bir gününü nasıl yaşar?
Her zaman evde ve ailemin içinde huzur buldum, şimdi de buna değişik bir cevabım yok ama değişen bir şey var… Artık ben kaldığım yere ev değil barınak diyorum. Çünkü evleri yuva yapan kokusunu veren içindeki aile sıcaklığı. Herkes bir gün gidiyor, insan kendine kalıyor ya, ben de kendime kaldım. Kendi kendimin peşini bıraktım artık. Bir kere kafamı dinleyeyim dedim, onun da binlerce derdi varmış... Anlatmaya başlayınca ondan da vazgeçtim. O günden sonra kafamı da dinlemiyorum… Ne mutlu bana ki, kardeşim yanımda, yani oğlum. Ayrıca her sabah yağmur çamur demeden yaptığım yürüyüş ve koşular, benim en huzurlu olduğum zaman dilimleri. Formumu da bu zamanlar içinde hayallerimin peşinden koşarak koruyorum.

"Oğlum benim kıvancım, benim canımdır. Annemin, babamın bana öğrettiği sevgiyle seviyorum onu... Sadri, benim efendim…"

"Oyunculuğa babamın vefatından sonra başlamam, beni hep sanatın içinde görmek isteyen babama birkaç mısra bırakamamam, onun kalbine sanatımla dokunamamam, sanatsal uğraşlarımı hiç bilememesi, hiç tanık olamaması, sinemde hiç kapanmayan bir yaradır."

Son olarak Babalar Günü mesajınızı alabilir miyiz?
Benim bir yanım umut bir yanım hüzün koktu hep… İki yanımı da annemin babamın bana öğrettiği sevgiyle sevdim ben. Bir yanım içindeki tomurcuğa çiçeğini açtı. Bir yanım içindeki özleme çiçeğini attı. Atılan ve açılan her çiçek ruhlarına gitsin… Çünkü bütün çiçekler bilir ki; ''Babalar dua gibidir; artık görünmez olsa da dokunur evladına." Şehit olan, evladını şehit veren, babasız kalan evlatların, evlatsız kalan babaların ve tüm babaların bugünü kutlu olsun...



BEYOĞLU'NDA SİNEMAYA YOLCULUK: ATLAS 1948 İSTANBUL SİNEMA MÜZESİ

İstanbul'un ve ülkenin ilk sinema müzesi Atlas 1948 İstanbul Sinema Müzesi, geçtiğimiz aylarda gösterişli bir törenle kapılarını ziyaretçilere açtı. Atlas Pasajı'nda, Atlas Sineması'nı da içine alan müze, ziyaretçileri, tarihi yapının titiz bir restorasyonla gün ışığına çıkan göz alıcı güzellikleri eşliğinde bir Yeşilçam nostaljisine davet ediyor…

Yazı ve fotoğraflar: Gökçe ÇİÇEK

Sokağa açılan sinemaların, coşkusu tüm şehre yayılan festivallerin, galaların, aktörüyle, aktristiyle, figüranıyla Yeşilçam'ın ve tabii ki sinemaseverlerin merkezi Beyoğlu... İstiklal Caddesi'ni Taksim Meydanı'dan Tünel'e kadar adımladığımızda sadece sinemalara girip çıkarak, gösterimden gösterime koşarak, afişler arasında kaybolarak bile türlü yolculuklara çıkabildiğimiz Beyoğlu… Şimdilerde o günler biraz geride kalmış gibi görünse de her zaman küllerinden doğabildiğini bize tekrar tekrar gösteren Beyoğlu, tüm kaybettiklerine karşın hayatımıza dokunan güzellikleriyle İstanbul'un damarlarına oksijen taşımaya devam ediyor. Yakın zamanda Atlas Pasajı'nda açılan Atlas 1948 İstanbul Sinema Müzesi, hem Beyoğlu'nun hem de şehrin yeni çekim merkezlerinden biri olmaya aday. Pandemi kısıtlamalarını saymazsak, Beyoğlu'nda son ayların en yoğun ziyaretçi trafiğinin Atlas Pasajı'nda yaşandığını söyleyebiliriz. Şehrin pasaj kültürünün en güzel örneklerinden biri olan Atlas Pasajı, bildiğiniz üzere Atlas Sineması'na da ev sahipliği yapıyordu ve bu sinema 70 yıllık tarihiyle İstanbul'un en eskilerindendi. İki yıl önce başlayan titiz bir restorasyon çalışmasının ardından şimdi ise sinema müzesi olarak karşımızda. Üstelik bu müze, sadece İstanbul'un değil ülkenin de ilk sinema müzesi…

Müzenin giriş katı, Yeşilçam'a övgü katı olmuş diyebiliriz. Çok sevdiğimiz Adile Naşit'in, Hababam Sınıfı'ndaki "Hafize Ana" tiplemesine hayat veren balmumu heykeli, nostaljik bir esintiyle bizi o yıllara götürüyor.

KIŞLIK SARAYDAN SİNEMA MÜZESİNE…

Müzede bizi nelerin beklediğini anlatmadan önce Atlas Pasajı'nın ve sinemasının tarihine doğru kısa bir yolculuğa çıkarak hafızamızı tazelemek yerinde olacaktır… Burası 1870 yılında İstanbul'da çıkan büyük yangında hasar görmüş ve Sultan Abdülaziz zamanında iş insanı Agop Köçeyan tarafından yeniden restore ettirilip kışlık ev olarak kullanılmıştır. Binanın bugün pasaj olarak kullanılan zemin katında o zamanlar at ahırı bulunuyormuş. Burası sonrasında bir de at cambazhanesi olarak işlev görmüş.





1932'de geçirdiği kapsamlı bir onarımın ardından eğlence ve sanat merkezi haline gelen Atlas Pasajı'nda, 19 Şubat 1948'de bin 860 kişilik kapasite ve 35 loca ile Beyoğlu'nun en büyük sinemalarından Atlas Sineması açılmış. Yine 1948'de Kulis

"Müze, Türk sinema tarihi ile bugünün teknolojisini güzelce sentezlemiş. Dijital arşivde sekiz bin 406 film, 31 bin 106 oyuncu, yönetmen, senarist ve yapımcı yer alıyor. Kullanılan bu sistem, dünyada ilklerden biri olma özelliğine sahip."



Bar Restoran, 1951'de ise Küçük Sahne Tiyatrosu İstanbullularla buluşmuş… 1985'te Hazine'ye devredilen sinema o zamandan bu zamana Türker İnanoğlu ve İrfan Atasoy tarafından işletiliyordu… Burada özetlediğimiz unsurlarıyla Atlas Pasajı ve Sineması, şehrin kültür sanat hayatının nabzını tutan en önemli duraklarından biriydi… Görüyorsunuz ya sadece bir bina bile bize şehrin hafızasına, geçmişine dair ne çok şey söylüyor…

Senelerce pasaja yöneldiğimizde önce film afişlerini, sağ tarafta sinema gişesini, hemen yanından sinemaya doğru uzanan merdivenleri, sol tarafta ise Küçük Sahne'nin giriş tabelasını gördük. Bunlar artık yok… Şimdi ise bizi restorasyonla ışıl ışıl parlayan pasajın tarihi, mimari unsurları ve müzenin habercileri karşılıyor. Müzeye giriş yapacağınız gişeler solda. İçinde kitap satışı da yapılan bir müze kafe de yeni dönemin sürprizlerinden. Pasajın ilerisindeki mağazalar, dükkanlar ise aynen duruyor… Restorasyonun oldukça titiz bir şekilde yapıldığı daha girişte hissediliyor. Belki de uzun yıllar çok sık gördüğümüz için artık gözlerimizin alıştığı sütunlar, tavan süslemeleri, restorasyonla birlikte biz buradayız diyerek dikkatleri üzerlerine çekiyorlar artık. Gişeden biletinizi alıp soldaki merdivenlerden müzeye yöneldiğinizde ise gözlerinizi duvarlardan, tavan süslemelerinden alamamaya başlıyorsunuz; binanın süslemeleri, orijinal halinden kalanlar olabildiğince korunmuş ve bunun görülmesi itinayla gözetilmiş…

HEM NOSTALJİ HEM DE ARTIRILMIŞ GERÇEKLİK…

Müzenin giriş katı, Yeşilçam'a övgü katı olmuş diyebiliriz. Çok sevdiğimiz Adile Naşit'in, Hababam Sınıfı'ndaki "Hafize Ana" tiplemesine hayat veren balmumu heykeli, nostaljik bir esintiyle bizi o yıllara götürüyor. Bir elindeki tepside Türk kahvesi, öteki elinde okul ziliyle her an katlar arasında koşturacakmış gibi duruyor. Ona Tosun Paşa filmindeki tiplemesiyle

> *"Üst katlara çıktıkça sinema sanatının tarih içindeki yolculuğunu yansıtan sinema araç gereçleri, Türk sinemasının unutulmaz filmleri, oyuncuları ve yönetmenlerine ayrılmış duvarlar, vitrinler görüyorsunuz."*

Kemal Sunal'ın balmumu heykeli eşlik ediyor… Hemen ileride de devasa Gulyabani heykeli… Bu kat, sizi uzun süre burada tutacak çeşitli dijital uygulamalarla dolu. Dilerseniz yeşil perdede fotoğraf çekimi yaparak kendinizi sevdiğiniz bir Türk filminin sahnesine ışınlayabilir ya da ahizeli telefonu kaldırarak farklı Yeşilçam filmlerinde geçen telefon konuşmalarına kulak misafiri olabilirsiniz. Video gösterileri, tabletler yardımıyla İstanbul'da çekilen film sahnelerini harita üstünden izleyebileceğiniz dijital ve interaktif uygulamalar, üç boyutlu film sahnelerinin olduğu vitrinler gibi pek çok oyunlu ve eğlenceli alan var…

Müze, Türk sinema tarihi ile bugünün teknolojisini güzelce sentezlemiş. Dijital arşivde sekiz bin 406 film, 31 bin 106 oyuncu, yönetmen, senarist, yapımcı yer alıyor. Kullanılan bu sistem, dünyada ilklerden biri olma özelliğine sahip. Üst katlara çıktıkça sinema sanatının tarih içindeki yolculuğunu yansıtan sinema araç gereçleri, Türk sinemasının unutulmaz filmleri, oyuncuları ve yönetmenlerine ayrılmış duvarlar, vitrinler görüyorsunuz. Uzun bir vitrin de uluslararası ödüllere ayrılmış: Nuri Bilge Ceylan'ın Altın Palmiye'si, Semih Kaplanoğlu'nun Altın Ayı'sı, daha kimler kimler… Bir odada Türkan Şoray ve Sadri Alışık gibi sinemamızın simge oyuncularının kariyerinde önemli yer tutan bir filmindeki (örneğin Dila Hanım) kostümleri sergilenirken, bazı yönetmenlere ait (Lütfi Akad, Memduh Ün gibi) şahsi eşyalara ya da çekim senaryolarına rastlamamız da hoş bir sürpriz. Salonlardan birinde Türk sinemasına ait senaryolar, afişler, Türk film arşivi üyelik kartları, fotoğraflar gibi belgeler sergileniyor… Evinde çıkan yangında hayatını kaybeden yönetmen Bilge Olgaç'ın yangından kurtulan senaryo ve defterleri de müzede yer alıyor… Uzun lafın kısası özellikle yeni kuşaklar mutlaka burayı dikkatle gezmeli.

> *Önceden, biri büyük, üç ayrı salona bölünmüş olan Atlas Sineması, 1948'deki hali temel alınarak tek bir büyük salon olarak restore edilmiş.*

ÇOK YÖNLÜ BİR SİNEMA ARŞİVİ, GÖZ ALICI BİR MİMARİ…

En üst katta, geçici sergiler bölümünde ise Türk Sineması Araştırmaları tarafından hazırlanan, Barış Saydam'ın küratörlüğünü yaptığı "Karagöz'den Günümüze Temaşa: Osmanlı'da Sinematografın Yolculuğu" başlıklı sergi yer alıyor. Burada Münir Özkul'dan meddahlığı dinleyip, gölge oyunu Karagöz'den itibaren ortaoyununu da atlamadan tiyatrodan sinemaya geçişin kronolojisini videolar, fotoğraflar ve belgeler eşliğinde takip edebilirsiniz. Ayrıca belirtmeden geçmeyelim, müzenin üst katındaki sinema kütüphanesi hem sinema öğrencileri hem de sinema meraklıları için önemli bir kaynak olacağa benziyor. "Peki ya Atlas Sineması nasıl?" diye sorduğunuzu duyar gibiyiz. Onu da anlatalım… Önceden, biri büyük, üç ayrı salona bölünmüş olan Atlas Sineması, 1948'deki hali temel alınarak tek bir büyük salon olarak restore edilmiş. Sinemanın girişi önceden bulunduğu yerde, pasaja girildiğinde sağ tarafta kalıyor. Ses düzeninden localarına, fuayesine kadar tepeden tırnağa yenilenen tarihi sinema, daha çok özel galalar, davetler için kullanılacakmış, onun dışında ise şimdilik kapalı olacak. Bitirmeden, bir zamanlar Agop Köçeyan'ın kışlık ev olarak kullandığı yapının muhteşem tavan süslemelerine de dikkat çekelim. Müzeyi gezmenin en güzel yanlarından biri de eskiden kendi imkânlarımızla görme şansına sahip olamayacağımız bu tavan işlerini uzun uzun izleme fırsatı bulabilmemiz… Keza aynı şekilde nefis "marküteri" parke örneklerini, Fransa ve İtalya'dan getirilen renkli mermerlerini de… Her şeyden bağımsız olarak sırf bunları görmek için bile İstanbul Sinema Müzesi ziyaret edilmeli. Üstüne sinema yolculuğu, üstüne bolca Yeşilçam nostaljisi, üstüne dijital eğlence, üstüne derin bir hafıza... Daha ne olsun?

Müze, pazartesi-cuma günleri 11:00-18:00, cumartesi günleri 11:00-17:00 saatleri arasında ziyarete açık, pazar günleri ise ziyarete kapalı. Tam bilet 30 TL, indirimli bilet 15 TL şeklinde fiyatlandırılmış. Müze Kart ise geçmiyor.



Müzenin üst katındaki sinema kütüphanesi hem sinema öğrencileri hem de sinema meraklıları için önemli bir kaynak olacağa benziyor.



Bir yanıyla Marmaralı, bir yanıyla Egeli: **BALIKESİR**



Balıkesir'in sunduğu güzelliklere kendinizi kaptırıp yol alırken Marmara ve Ege bölgeleri arasında gidip gelmeniz kaçınılmaz... Bu yolculukların sizi özgünlüğünü koruyan köylere, benzersiz doğa harikalarına, tarihin derinliklerine, zamanın tanıklarına, damağınızı da gönlünüzü de şenlendirecek lezzetlere ve birbirinden güzel plajlara götüreceğinden emin olabilirsiniz...



Cunda Adası

Gökçe ÇİÇEK

Balıkesir, kendi başına bir turizm ülkesi gibi. Sahip oldukları bakımından pek çok farklı turizm ihtiyacına aynı anda cevap verecek kadar şanslı bir coğrafyası var ve o coğrafya her yere nasip olmayacak güzelliklerle kuşatılmış durumda. Ayvalık'tan Burhaniye'ye, Edremit'ten Altınoluk'a, Erdek'ten Akçay'a, Balıkesir'in tek bir beldesi yok ki tatile davet etmesin ziyaretçilerini… Burada denize, kuma, güneşe doymak da mümkün, muhteşem bir doğada oksijenden ve maceradan bol bol nasiplenmek de… Tertemiz havasıyla, kaplıcalarıyla şifa bulmak, zamanlar, kültürler arasında yolculuklara çıkmak, suyun üstündeki güzelliklere suyun altındaki güzellikleri eklemek, mutfağıyla mideyi, insanıyla, misafirperverliğiyle gönlümüzü şenlendirmek de tatile dahil… En güzel duraklarıyla adım adım Balıkesir'i fethetmeye hazırsanız, başlayalım!

Burada denize, kuma, güneşe doymak da mümkün, muhteşem bir doğada oksijenden ve maceradan bol bol nasiplenmek de...

OKSİJENE VE MACERAYA YOLCULUK: EDREMİT

Balıkesir demek oksijen demek en başta. Nasıl olmasın ki, dünyanın en temiz ikinci yüksek oksijen oranına sahip alanı olan Kazdağları'nı kucaklıyor bu şehir... Homeros, ünlü eseri İlyada'da "Bin Pınarlı İda" olarak bahsediyor bu dağlardan... Oksijeni kadar efsaneleri ve ekosistemiyle de ünlü bu dağlar, tam da Homeros'un dediği gibi küçük göller, şelaleler, çaylar, pınarlar armağan etmiş Balıkesir'e. İşte Edremit bu doğa harikalarını keşfetmek, oksijeni tüm hücrelerimizde hissetmek için en güzel adreslerden biri. İlk önerimiz elbette Hasanboğuldu ve Sütüven Şelalesi. Edremit - Akçay yolu üzerindeki Zeytinli Köyü yakınlarından başlayıp Hasanboğuldu denilen irili ufaklı göletlerle bezeli mesire yerine uzanan rota, yörenin karakteristik doğasını tanımak için ideal bir yürüyüş parkuru. Sütüven ise Hasanboğuldu'nun hemen yanı başında. Sarıkız Yaylası'nda doğan şelale, Kızılkeçili Çayı üzerinden akarak devam ediyor ve Hasanboğuldu'ya ulaşıyor… Adı geçmişken, bölgenin Sarıkız Söylencesi de kulaktan kulağa yayılanlardan… Duymayanlar içinse gizemini bozmayalım, ziyaretiniz esnasında yöre insanından dinlemek daha anlamlı olur… Günümüzde manevi bir ziyaret makamı olan Sarıkız'ın Kartalçimen Düzlüğü'ndeki kabri, her yıl 15 Ağustos'ta ziyaretçi akınına uğruyor, biliniz isteriz. Edremit'in bir diğer çekim noktası benzersiz bir doğa harikası olan Şahindere Kanyonu. Edremit Körfezi'ndeki en eski yerleşimlerin izlerini saklayan bu kanyon, 600 metre yüksekliğinde, 27 kilometre uzunluğunda, uçsuz bucaksız bir mağara gibi… Kazdağları'ndan emdiği çam kokulu havayı Edremit Körfezi'ne, denizden aldığı iyot yüklü havayı ise yeşil yamaçlara taşıyan kanyon, doğal bir baca işlevi görüyor. Mitolojik bir yolculuğa çıkmadan elbette ayrılmıyoruz Edremit'ten. Nasılsa İda'nın kutsal topraklarındayız… Edremit Körfezi'nin batısında yer alan Antandros Antik Kenti, arkeologlar tarafından "Geleceğin Efes'i" olarak değerlendiriyor. Roma şehrinin efsanevi kurucusu Aeneas'ın gemilerini inşa ettiği kentin, dünyanın ilk güzellik yarışmasına ev sahipliği yaptığı düşünülüyor. Truva savaşlarının çıkmasına neden olduğu söylenen üç güzeller yarışmasının da bu kentte yapıldığı rivayet ediliyor. Bölgede yapılan kazılarda şimdiye dek denizci Kimmerler'den kalan arkeolojik eserler, duvar freskleri, mozaikler ortaya çıkarılmış. Kuruluşu M.Ö. 8. yüzyıla tarihlenen kent, bölgedeki en eski antik

nekropolün de ev sahibi. Nekropolde bugüne kadar toplam 412 mezar bulundu.
Buraya kadar anlattıklarımızdan da anlaşılacağı üzere, bölgeyi keşfetmenin en ideal yollarından biri safari turları ki bu turların çoğu ilgili noktalara ulaştırıyor sizi. Bu bilgi de cepte dursun.
Gezdik, gördük, mis gibi hava aldık, türlü türlü yolculuklara çıktık, biraz da bölgenin tadını tuzunu keşfedelim derseniz, istikametiniz cıvıl cıvıl Edremit pazarı olmalı. Tatiliniz kurulduğu güne denk geliyorsa, aman kaçırmayın.

HER AN KEŞİF, HER AN KEYİF: AYVALIK

Balıkesir sınırlarını aşmadan direksiyonu hemen Ayvalık'a doğru kıralım. Cunda Adası'yla birlikte şehrin ziyaretçi trafiğini ikiye katlayan ünlülerinden biri olan Ayvalık, mavi bayraklı plajlarıyla çok çekici, tarihi kültürel dokusuyla çok renkli, birbirinden özgün mekanlarıyla da çok havalı… Sokaklarında Rum mimarisinin en güzel örneklerinin izini sürebileceğiniz bu belde, gelip tatil yapmak isteyenler kadar yerleşip ikinci baharı yaşamak isteyenlerin de hayalini süslüyor. Etrafta bu kadar güzel evler, mekanlar ve sokaklar olunca iş en çok ayaklara ve meraklı gözlere düşüyor; evet, bildiniz, Ayvalık'ı keşfetmek için bol bol yürümek gerekiyor. O yürüyüşler sizi Taksiyarhis Kilisesi'ne mutlaka götürecek. Bölgenin ilk kilisesi olarak bilinen Taksiyarhis, 2012 yılında restore edilerek ziyarete açılmış. Kendisi ünlü Ayvalık Müzik Festivali'nin de ev sahibi…
O yürüyüşlerden biri sizi Çınarlı Camisi'ne de götürecek kesin. Cami etrafındaki çınar ağaçlarından dolayı Çınarlı Camii adını almış.
Ayvalık'ta en güzel fotoğrafları nerede çekebilirim diye düşünürseniz hemen iki adres verelim: Barbaros Caddesi ve 13 Nisan Caddesi ve bu caddelere çıkan ara sokaklar fotoğraf çekmek için şahane. Üstelik o havalı mekanların pek çoğu da buralarda… Yani hem güzel sokaklar, güzel yapılar hem de keşfedilecek hoş mekanlar, buraya özgü tatlar sizi bekliyor.
Cunda'ya doğru yol almadan önce civarda uğramamız gereken bir iki yer daha var. Bunlardan ilki Yeniçarohori (Küçükköy). Ayvalık Merkez'e 6-7 km uzaklıkta olan Yeniçarohori, 300 haneli, taş evleriyle ünlü eski bir Boşnak köyü. Sadece taş evleriyle mi ünlü? Hayır, aynı zamanda sanat galerileri, kafe ve restoranlarıyla da… Ve Şeytan Sofrası! Bu kadar güzel manzaralar sunan bir yerin bu isimle anılıyor olması biraz haksızlık olsa da söz konusu rivayetler, efsaneler olunca boynumuz kıldan ince. Siz ismine takılmadan manzaranın keyfini çıkarın. Burada göreceklerinize bir de gün batımı eşlik ediyorsa, bilin ki o esnada sizden şanslısı yok. Kendinize kafede içecek bir şeyler ısmarlayın ve sadece o anlara odaklanın… İsmin kaynağını çok merak ederseniz, tepede yer alan ve "şeytanın ayak izi" diye adlandırılan çukura da bir bakarsınız…
Unutmadan şunu da ekleyelim. Ayvalık'tan bir yerlere giderken karşınıza sık sık zeytinlikler, zeytinyağı fabrikaları, sabunhaneler

> *"Balıkesir'in sahip oldukları bakımından pek çok farklı turizm ihtiyacına aynı anda cevap verecek kadar şanslı bir coğrafyası var ve o coğrafya her yere nasip olmayacak güzelliklerle kuşatılmış durumda."*

Balıkesir demek oksijen demek en başta. Nasıl olmasın ki, dünyanın en temiz ikinci yüksek oksijen oranına sahip alanı olan Kazdağları'nı kucaklıyor bu şehir…


Hasanboğuldu


Şeytan Sofrası

çıkabilir. Bunlar tesadüfen burada değiller. Ayvalık dediğimiz ülkenin en önemli zeytin yurtlarından biri...

BİR TATLI HUZUR: CUNDA

Balıkesir'in hangi beldesinde tatil yaparsanız yapın, bütün yollar Cunda Adası'na çıkar, çıkmalıdır da... Denizi izlemenin de en az denize girmek kadar mutlu ettiği bir yer Cunda. Sokaklarıyla, mimarisiyle, yaşantısıyla, doğal güzellikleriyle ülkenin en güzel adalarından olan Cunda'da iki bine yakın tarihi taş evin olduğunu biliyor musunuz? SİT alanı olduğu için koruma altında olan bu evlerle süslü sokakları dolaştığınızda belki siz de içinizden keşke zaman hiç değişmeseydi diyeceksiniz.
Cunda Adası'nda da yine bol bol yürüyeceğiz, hatta biraz da tepelere doğru tırmanacağız, çünkü ada demek yürümek demek! Bu adanın da bir Taksiyarhis Kilisesi var.
1873 yılından beri ayakta olan bu kilise, Koç Ailesi tarafından restore ettirilip 2014'te ziyarete açılmış. İstanbul ve Ankara'daki Rahmi Koç Müzeleri'nin devamı niteliğinde diyebiliriz; için de oyuncaklar, antika araçlar bulunuyor. Adanın bir diğer kilisesi olan Agios Yannis ise "Sevim ve Necdet Kent Kitaplığı" olarak karşılıyor bizi. Aşıklar Tepesi denilen bölgede bulunan kilise, aynı şekilde Koç Ailesi tarafından restore edilip yeniden işlevlendirilmiş.
Buralara kadar gelmişken adanın meşhur yel değirmenlerine de yakından bir göz atmalı. Adanın simgelerinden biri olan yel değirmenlerinin hepsi ayakta değil, ama birkaçı neyse ki restorasyon geçirmiş. Agios Yannis'in biraz ötesinde, sağlam bir şekilde ayakta kalmış, içine girip bakabileceğiniz bir değirmen var hemen.
Ada içinde yine yürüyerek ulaşabileceğiniz yapılardan biri de "Despotun Evi" diye de bilinen Papazın Evi. 1862 tarihli bina, sonraki yıllarda satın alınarak hükümet binası olarak kullanılmış,

Balıkesir'in hangi beldesinde tatil yaparsanız yapın, bütün yollar Cunda Adası'na çıkar, çıkmalıdır da...


Cunda Adası

1920'lerde öksüzler yurdu olarak da hizmet vermiş. Yapının son işlevi ise restorasyonla birlikte şık bir otele dönüşmek olmuş…
Şimdiye dek tabanlarımıza kuvvet yürüdük ama sıradaki öneri epeyce azim, bir de araç gerektiriyor. Zira Ayışığı Manastırı yani Rumca adıyla Aydimitri Ta Selina, Cunda Adası'nda, Patriça Yarımadası'nın en uzak köşelerinden birinde yer alıyor. Doğrusunu söylemek gerekirse adanın içindeki çekicilikler ve tatilin tatlı tembelliği, yolunuzu uzatmanıza çok da izin vermeyebilir. O yüzden yukarıda saydıklarımızı görebilseniz, kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Ama Taş Kahve'ye oturup uzunca bir sürede burada kalırsanız kendinize kızmayın. Çünkü bu kadar güzel bir kahvede zamanı unutmakta da haklısınız. Evet, Taş Kahve Cunda'nın en bilinen, en sevilen, en simge mekanlarından. Denizin hemen kıyısındaki 150 yıllık kahve, vitraylı camları, içinde kuşlar uçan yüksek tavanı, neo-klasik taş mimarisiyle hemen kalbinizi çalıyor. Son olarak mavi turları da dahil edebiliriz yapılması gerekenler listesine. Turlar merkezden kalkıyor ve genellikle Cunda Adası'nın batı yakasındaki Pınar Ada, Yellice Adası ve Kara Ada etrafında turlayıp civardaki koylarda demir atıyor. Kara Ada'daki Akvaryum Koyu ve Yeşil Koy en güzel denize girme noktaları. Yalancı Boğaz tarafı ise gözlerinize bayram ettirecek. Tüm bunlardan geriye kalan zamanı ise sokaklardaki özgün mimariyi izlemek, bol bol fotoğraf çekmek, birbirinden güzel mekanlarda tembellik hakkınızı kullanmak, ada pazarında yerel ürünleri keşfetmek, kendinize ve sevdiklerinize küçük ada hatıraları almak, plajda yan gelip yatmak, güneşin ve denizin keyfini çıkarmak gibi klasik ve rutin ada aktiveleriyle geçirebilirsiniz. Bunların da yeri ayrı güzel ve şüphesiz ki hepsine çok ihtiyacımız var, zor geçen pandemi günlerinin ardından hepsi de bize çok iyi gelecek…

> *"Ayvalık'tan bir yerlere giderken karşınıza sık sık zeytinlikler, zeytinyağı fabrikaları, sabunhaneler çıkabilir. Bunlar tesadüfen burada değiller. Ayvalık dediğimiz ülkenin en önemli zeytin yurtlarından biri."*

Bilim adamı, gezgin ve sigara karşıtı bir aktivist: **PROF. DR. ORHAN KURAL**

Prof. Dr. Orhan Kural'ı tek veya birkaç farklı sıfatla anlatmak güç. Zira o, çok yönlü ve hayatta kendisine birçok amaç edinmiş özel ve sıra dışı bir kişilik... Maden yüksek mühendisi, akademisyen, fotoğraf sanatçısı, yazar, bilim insanı, televizyon ve radyo programcısı, fahri konsolos, editör, gezgin, sigara konusunda etkin bir aktivist... Bunların tümü ve daha da fazlası olan Orhan Hoca'yı daha yakından tanıyalım.



Zeynep TEMEL

Hayatına sığdırdığı değerlerle ve verdiği mücadelelerle gençlere örnek bir isim olan Prof. Dr. Orhan Kural, 1950 yılında İstanbul Nişantaşı'nda doğdu. 1969 yılında Kadıköy Maarif Kolejini (Kadıköy Anadolu Lisesini) bitirdi. Babası Halil Esat Kural, o yıllarda İstanbul Milli Eğitim Müdür Vekili idi.

Prof. Dr. Orhan Kural, gençleri sigara ve diğer bağımlılık türlerinden kurtarmak için var gücüyle çalışmıştır.

1972 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakültesinden maden mühendisi olarak mezun oldu. 1972-1973 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri Henry Krumb bursunu kazanıp New York'taki Columbia Üniversitesinde yüksek lisans öğrenimi yaptı. 1978 yılında İTÜ Maden Fakültesinde kömür kimyası dalında doktor unvanını aldı. Almanya'da üç ayrı kentte (Mannheim, Rothenburg ob der Tauber ve Lüneburg), toplam altı ay Goethe Enstitüsüne devam etti. 1981-82 yılları arasında DAAD bursu ile Aachen Teknik Üniversitesinde "kömür teknolojisi ve briketleme" dalında çalışmalar yaptı. 1982 yılında Venezuela hükümetinin davetlisi olarak Maracaibo kentinde kömür teknolojisi seminerine katıldı. Kural'ın kömür teknolojisi, hava kirliliği ve briketleme üzerine değişik dillerde 50 civarında makalesi bulunuyor. 1989 Mayıs ayında İstanbul Teknik Üniversitesinde profesör unvanını aldı. 2006-2007 yıllarında bölüm başkan yardımcılığı görevini sürdürdü.

AMACI ÇEVRE BİLİNCİNİ AŞILAMAKTI

Çevre konusunda hassasiyetiyle tanınan Prof. Dr. Orhan Kural, çevre bilincini geliştirmek amacıyla 20 yıl boyunca çeşitli konferanslar ve eğitimler vermiştir. Sayısı altı bine yaklaşan konferansları ile "dünyada en fazla konferans veren kişi" rekoruna sahiptir. Konferanslarında, doğa ile barışık olmanın, suyu dikkatli kullanmanın, çevreyi temiz tutmanın, hayvanlara sevgiyle yaklaşmanın, empati yapmanın önemi üzerinde durmuştur. 23 yıl içinde büyük bir aşama kaydeden,

ortalama 300 üyeli Türkiye Gezginler Kulübü'nün kurucusudur. 248 farklı ülke gezerek bu konuda Türkiye rekoruna sahiptir. Prof. Dr. Orhan Kural bu gezileri sırasında 60'a yakın ülkenin televizyon ve radyo gibi çeşitli basın organlarına konuk olmuştur. Bu gazete makaleleri, "Orhan Kural In World Media" adlı kitapta yayınlanmıştır. Türkiye'nin çeşitli coğrafyalarında 41 adet kişisel fotoğraf sergisi açmıştır. Ayrıca eserleri, çok sayıda karma sergide sergilenmiştir. Türkiye Gezginler Kulübü ile 20'ye yakın karma sergi organize etmiştir.

SİGARA İLE MÜCADELEYE ADANMIŞ BİR ÖMÜR

Prof. Dr. Orhan Kural, gençleri sigara ve diğer bağımlılık türlerinden kurtarmak için var gücüyle çalışmıştır. İçişleri Bakanlığınca desteklenen "Sigaradan Kurtulalım" adlı projeyi Sarıay Derneği Başkanı olarak yönetmiştir. Prof. Dr. Orhan Kural, özellikle toplumda göz önünde olan örnek alınan kişilerin bağımlılığa özendirme hareketleri ile ilgili büyük savaşlar vermiştir. Prof. Dr. Kural sıklıkla bu isimleri gençleri sigaraya alıştırmak ve reklam yapmakla suçlamıştır. "Sigara içen kimseye hakkımı helal etmiyorum." demiştir. İnsanoğlunun dünyanın doğal kaynaklarını doymak bilmez bir açgözlülükle yok ettiğini söyleyen Kural, doğanın korunması, doğal kaynakların tüketilmesi ve tüketim alışkanlıklarının değişmesi için minimal yaşama tutkusuyla evini farklı ülkelerden dünyayı gezen gençlerin ücretsiz kalacağı bir gezgin evine çevirmiştir. Gayrettepe'deki bu ev, gezi kitaplığı ve gezgin evi müzesi haline gelmiş; kapısı akademisyenlere, öğrencilere, ilim ve bilim adına bir şeyler öğrenmek isteyen herkese daima açık olmuştur. Burada, ziyaret edenlerin dünyanın birçok ülkesine ait bilimsel, sosyal ve ekonomik konular hakkında bilgi edinebilecekleri zengin bir kütüphane vardır. Dünyanın 193 ülkesinden topladığı eserlerle birlikte, hatıra eşyaları, ödülleri ve aldığı plaketler sergilenmektedir. Prof. Dr. Orhan Kural, çok yönlü bir kişilikti. Öyle ki hayat anlayışını ve mücadele verdiği konuları daha fazla insana yaymak için bazı tiyatro oyunlarında, film ve dizilerde de rol aldı. "Akla Ziyan İşler" adlı tiyatro oyununda oynadı. Serap Yenici ile "Dünya İçin Bir Şey Yap" adlı müzikli gösteride rol aldı. Yaşamı "Don Kişot-Orhan Kişot" müzikali olarak sahnelendi. Çevreye duyarlı şiirleri bir antoloji kitabında topladı. Çok sayıda kanalda televizyon ve radyo programı hazırlayıp sundu. Prof. Dr. Orhan Kural, Türkiye Gezginler Derneği ve Bağımlılığa ve Sigaraya Hayır Derneği Kurucu Başkanı'dır. Benin Cumhuriyeti'nin 12 yıldır Fahri Konsolosu ve Vanuatu'nun Fahri Konsolos Yardımcısı'dır.

"Prof. Dr. Orhan Kural, sayısı altı bine yaklaşan konferansları ile dünyada en fazla konferans veren kişi rekoruna sahiptir. Konferanslarında, doğa ile barışık olmanın, suyu dikkatli kullanmanın, çevreyi temiz tutmanın, hayvanlara sevgiyle yaklaşmanın, empati yapmanın önemi üzerinde durmuştur."



"Sigara içen kimseye hakkımı helal etmiyorum."

Prof. Dr. Orhan Kural ölümünden sonra paylaşılmasını istediği bir video kaydı hazırladı. Orhan Hoca'nın vasiyetinde geçen şu cümleler oldukça anlamlıdır: "Benim cenazeme kesinlikle kürk giyenler, bilmiyorum yaz mı olacak, kış mı olacak ama, faal avcılar gelmesinler istemiyorum. Özellikle hayvan ticareti yapanlar gelmesinler. Cenazemde bir tane bile canlı çiçek istemiyorum. Belediye başkanları dahil yollamasınlar. Onun yerine eğitim kurumlarına bağışta bulunsunlar."
Prof. Dr. Orhan Kural, COVID-19 nedeniyle tedavi gördüğü hastanede 23 Aralık 2020'de 70 yaşında vefat etmiştir. Cenazesi Zincirlikuyu Mezarlığı'ndaki aile kabristanına defnedilmiştir.

PROF. DR. ORHAN KURAL'IN KİTAPLARI

• Yol Türküleri • Bay Gezen 14 • Dünya Döndükçe İnsan Gezdikçe
• Bir Gezginin Dünyası • Bir Tutam Dünya • Ve Sekiz Oldu
• Ufukların Ötesinde • Sibirya'dan Şili'ye • Gezginin Gölgesi
• Göçmen Kuşun Kanadında • Köşe Bucak Dünya • Yol Çağrısı
• Gizemli Coğrafyalar • Dünya Kalemimin Ucunda • Seyahatname
• Gezi Rehberi • Anılarım • Coal (Kömür) • Çevre Şiirleri Antolojisi
• Matematik.



Unutulmaz polisiyeler

Polisiye, dedektif, suç temalı filmler sinema tarihinde biraz geri planda kalsa, ödül törenlerinde göz ardı edilse de bir dedektifin peşinde kanıt toplamak ya da bir suçlunun ruh halini gözlemlemek pek çok sinema tutkunu için vazgeçilmezdir. Herhangi bir dönem sınırlaması yapmadan sinema tarihi içinde özel yere sahip 6 polisiye filmi bir araya getirdik.

Melike YILDIRIM ÖÇAL

DA VİNCİ ŞİFRESİ (THE DA VINCI CODE)

Da Vinci Şifresi, tüm kitapları çok satanlar listelerine girmeyi başaran yazar Dan Brown'un aynı adlı romanından uyarlanmış bir polisiye film. Filmin kadrosunda Tom Hanks, Audrey Tauttou ve Jean Reno gibi önemli isimler yer alıyor. Bir gece, Louvre Müzesi müdürü öldürülmüş olarak bulunur. Bu olay üzerine ünlü simgebilim Profesörü Robert Langdon (Tom Hanks) müzeye çağırılır. Müze müdürü ardında esrarengiz bir simge dizimi ve ipuçları bırakmıştır. Kendisi de tehlikede olan Langdon, polis kriptoloji uzmanı Sophie Neveu'nün (Audrey Tautou) yardımıyla, Leonardo Da Vinci'nin çalışmalarında yer alan bir dizi akıl almaz sırrı çözer. Tüm bu sırlar ikiliyi, hayatlarını 2 bin yıldır saklı kalan eski bir gizemi korumaya adamış gizli bir topluluğa götürür.

İRLANDALI (THE IRISHMAN)

Son yıllarından en çok konuşulan polisiyelerinden biri de Martin Scorsese imzalı İrlandalı (The Irishman) oldu. Charles Brandt'ın "I Heard You Paint Houses" adlı kitabından uyarlanan filmin oyuncu kadrosunda Robert De Niro, Al Pacino, Joe Pesci, Anna Paquin, Bobby Cannavale, Harvey


Da Vinci Şifresi


İrlandalı


Doğu Ekspresi'nde Cinayet

Keitel ve Ray Romano yer alıyor. The Irishman, bir mafya tetikçisi olan Frank Sheeran'ın hayatına odaklanıyor. II. Dünya Savaşı'nda görev almış eski bir asker olan Frank Sheeran, yıllar boyu Bufalino suç örgütü için çalışmıştır. Birçok ünlü isim için dolandırıcılık, tetikçilik yapan ve "İrlandalı" lakabı ile anılan Sheeran, aynı zamanda işçi sendikası memurudur. Frank Sheeran'ın hayatından kesitlerin sunulduğu filmde, Amerikan tarihinin en gizemli suç olaylarından biri olan işçi lideri Jimmy Hoffa'nın ortadan kayboluşuna da değiniliyor.

GÖLGE OYUNLARI (SHERLOCK HOLMES)

Arthur Conan Doyle'un üniversitedeki profesöründen esinlenerek yarattığı özel dedektif Sherlock Holmes defalarca hem dizi hem de filme uyarlandı ve her iki versiyon da çok sevildi. Serinin film versiyonunda Sherlock Holmes'ü Robert Downey Jr. canlandırıyor.


Gölge Oyunları

Jude Law ise doktor ve bir savaş gazisi olan, Holmes'ün kadim dostu, güvenilir çalışma arkadaşı Watson rolünde karşımıza çıkıyor. Holmes'ü alt eden ilk ve tek kadın olan ve dedektifle halen çalkantılı bir ilişki sürdüren Irene Adler rolünü ise Rachel McAdams üstleniyor. İnanılmaz zeki ve zihni devamlı yoğun düşüncelerle dolu dedektif yine esrarengiz maceralara atılıyor ve olmadık cinayetleri çözüme kavuşturuyor.

DOĞU EKSPRESİ'NDE CİNAYET (MURDER ON THE ORIENT EXPRESS)

Dünyaca ünlü polisiye yazarı Agatha Christie'nin 1934 yılında yayınladığı Doğu Ekspresi'nde Cinayet (Murder on the Orient Express) adlı romanı, aynı adla sinemaya da uyarlanmıştır. 1930'lu yıllarda İstanbul ve Paris arasında sefer yapan ünlü Şark Ekspresi'nde bir cinayet işlenir; Amerikalı bir milyoner trende ölü bulunur. Trende çok sayıdaki yolcu arasında ünlü Belçikalı dedektif Hercule Poirot da vardır. Trenin kara saplanıp durması, Poirot'a yerel yetkililer duruma el koymadan önce cinayeti çözmesi için birkaç saat zaman verecektir…


Gangsterin Kaderi

GANGSTERİN KADERİ (BULLITT)

Polisiye edebiyatın usta isimlerinden Robert L. Fish'in 1963'te Robert L. Pike adıyla yazdığı "Mute Witness" adlı romanından uyarlanan Gangsterin Kaderi (Bullitt), gözetimi altındaki tanığın öldürülmesi üzerine hedef haline gelen bir polis dedektifinin serüvenini anlatıyor. Steve McQueen'in belki de kariyerinin en başarılı performansını gösterdiği filmde sinema tarihinin en çok hatırlanan araba kovalamaca sahnelerinden biri de yer alıyor.

KÖSTEBEK (DONNIE BRASCO)

Yönetmen Mike Newell'ın En İyi Uyarlama Senaryo dalında Oscar'a aday olan filmi gerçek bir hikayeden yola çıkıyor. Film eski bir FBI ajanıyken sırf adalet uğruna mafyaya giren ve bir gangster gibi yaşamaya başlayan Joseph Pistone'nin yaşamından bir kesiti beyazperdeye yansıtıyor. Mafya dünyasında Donnie Brasco takma adıyla tanınan Pistone'nin, Donnie Brasco My Undercover Life In The Mafia adlı romanından uyarlanan filmin senaryosu Paul Attanasio'ya ait. Filmde Joe Pistone ya da namıdiğer Donnie Brasco'yu, Johnny Depp canlandırıyor.


Köstebek

GENÇLİKTE GIDA MESELESİ

Bedenen mariz ve sıska olan bir gençte fikir selameti ve iradi metanet aramak beyhudedir. Ne eski Roma ve Ispartalılar gibi yalnız beden terbiyesine ehemmiyet verip fikri tekâmülü ihmal edelim; ne de yalnız zihnin nemasıyla uğraşıp sıhhat ve beden cihetini unutalım. Sıhhat mefhumunun medlûlü ancak fikir ve beden sağlamlığıdır. Binaenaleyh hayatın en heyecanlı ve buhranlı bir devri olan gençlik çağında gıda meselesine ehemmiyet vermek memleketin yarını için düşünmeye mecbur olduğumuz hakikatlerdir. Evvelki yaz toplanan Terbiye-i Etfâl Kongresinde tahsil yaşındaki çocuk ve gençlerimizde gıda meselesi de mevzubahis edilmiş ve bu işlerle meşgul olmak üzere bir de komisyon ayrılmıştı. Bu komisyon ilk mekteplerde topladığı istatistiklerde on bine yakın memleket evladının kâfi gıda alamadığı hakikat-i müellimesiyle karşılaşmıştır. Mesleğimiz itibarıyla temas ettiğimiz halk kitlelerinde kız ve erkek birçok gençlerimizin fizyolojik sefaletle malul olduğunu pek sık müşahede ediyoruz. Uzaklara gitmeye hacet yok; bir spor meydanına müşahit olarak gittiğimiz zamanda top arkasında koşan gençlerimizin ne kadar az olduğunu görmüyor muyuz? Bu kâfi değilmiş gibi matlup olan kaloriyi almadıkları halde kendilerini spor ihtirasına feda ve bu yolda kalp ve ciğerlerini çürüten, cüce kalan gençlerimiz az mıdır? Şehirlerimizde böyle olduğu gibi köylerimizde de ayni hal mevcuttur. Bir taraftan sıtma, diğer taraftan gıdasızlık yüzünden köy gençlerimizin ekseriyet-i azimesi toprak benizli ve cılızdır.

Şimdi bunun sebebini tahlil edelim; şehirli ve köylümüz gençlikte gıdaya ehemmiyet vermemektedir. Çocukluk yaşında çocuğun eline ağladığı zaman verilen bir miktar kuru ekmek onun günlük nafakasını teşkil ettiği gibi, gençlik devrinde de bir dilim kuru ekmeğe bir miktar yağsız peynir katıklık etmektedir. Bu hali yalnız fakirlerimizde değil, zenginlerimizde de görüyoruz. Burada rol oynayan yalnız fakir değil, hayat ve yaşamaya karşı gösterdiğimiz ihmalkârlık ve lakaydidir. Avrupa ve bilhassa Almanya Harb-i Umumiyi takip eden en sıkıntılı günlerde bile gençliğin gıdasına ehemmiyet vermiş, zengin ecnebilerin de yardımı temin edilerek iptidai ve ali talebeleriyle, darülfünun müdavimlerine mahsus aşhanelerde kandan yapılmış sucuklar ile ihzar çorba ve sıcak yemekler vermek suretiyle yardımda bulunmuşlardır. Gençlikte gıda meselesi darülfünun medreselerinin, iktisat ve iaşesi amirlerinin en mühim işleri sırasına geçmiş ve esaslı ilmi kararlar vererek müstacel tedbirler almışlardır.

Bizde de darülfünun talebeleri arasında günün yirmi dört saatini üç günde pişirdiği etsiz çorba ile soğuk medrese odalarında geçirmek mecburiyetinde bulunan talebeler acaba düşünülüyor mu? Zengin gençler arasındaki gıdasızlığın en mühim amili yaşama usullerimizdeki bozukluk ve bir de üzerlerinde aile terbiye ve idaresinin nafiz olamamasıdır; az yemeği nezaket ad ve telakki eden saltanat terbiyesinin sakim mirası aristokrat ailelerimizin çocukları üzerinde gayrişuuri bir tarzda tesirini maatteessüf hala devam ettirmektedir. Binaenaleyh memleketimizi tehdit eden bedeni tereddi vereme karşı mücadele için gençlikte gıda meselesine ehemmiyet vermek mecburiyetindeyiz. Avrupa'da çocuğun doğduğu tarihten itibaren boyu ölçülür, vezni tartılır. Bir yaşında ve 75 santimetre boyunda bir erkek çocuk için on kilo yirmi santigram bir vezn-i tabii mikyas kabul edilmişti. 15 yaşında 157 santimetre boyundaki erkek çocuk için de 45 kilo kabul edilmiştir. İşbu fazla boy büyümesi devri atlattıktan ve tevakkuf devresine dâhil olduktan sonra boydaki metreden sonra metaneti metre adedi kadar beden ağırlığı bir genç için lazımdır. Her genç kendini daima kontrol etmeli ve bu tenasübü kaybetmemeye uğraşmalıdır.

Avrupa'da parklar, abdesthaneler, banyo mahallerinde meccani ve otomatik basküller mevcuttur. Herkes kendini parasız kontrol edebilir. Gençlikte bilhassa nema sıçramaları tesmiye edilen devirlerle, büluğ zamanında gıdaya fevkalade ehemmiyet vermek lazımdır.

Çocukta boy ve beden artması yekdiğerini takiben seyreder. On iki ile on beş yaş arasında boy azami şiddette uzar, yirmiye kadar uzama devam eder, yirmi ile otuz arasında bâti surette tezayüt mevcuttur. Vezni ise on beş yaşından sonra kuvvetle artmaya başlar. Bütün bu fizyolojik tezayütler kızlarda daha evvel vukua gelir. Çocuğun nemasında mevasimin de tesiri olduğu, bilhassa sonbaharda veznin arttığı zikredilmektedir. Tahsilin de iştiha ve beden neması üzerinde azaltıcı bir tesir yaptığı ve hariçten alınan gıdaların beden ve ruh arasında paylaşılamadığı, bu yüzden mevsimsiz yorgunluklar zuhur ettiği bazı tecrübi ruhiyatçılar tarafından iddia ve her çocuk için bir sıhhat defteri tutularak altı ayda bir çocuğun boyu, vezni, vüsat-i sadrı muayene edilmesi talep edilmektedir. Sık sık tekerrür eden imtihanların beden neşvüneması üzerindeki tahripkâr tesiri kati olarak ispat edilmiştir. Şu halde gençlerin yevmi gıdalarını tanzim ederken, işlerini de o suretle tertip etmekliğimiz icap ediyor. Mütemadi ve muttarit bir mübadele, tacil ve tenemmüden ibaret olan hayatın idamesi, vücudun muhtaç olduğu takat energieyi temin için hariçten alacağımız mevadd-ı mugaddiye ne olmalıdır? Hıfzıssıhha



هلال اخضر جلد ۳ نومرو ۱

گنجلکده غذا مسئله‌سی

بدناً مریض وسیئه‌اولان برگنجده فکر سلامتی و ارادی متانت آرانق بیهوده‌در . نه اسکی روما و اسپارطه‌لیلر گبی بالکز بدن تربیه‌سنه اهمیت ویروب فکری تکامل اعمال ایدهم؟ نه‌ده بالکز ذهنك نامیله اوغراشوب صحت و بدن جهتی اونوتمالم . صحت مفهومنك مدلولی آنجق فکر و بدن سلامتلمانی‌در . بناءً علیه حیاتك اك هیجانلی و عمرانلی بردوری اولان گنجلك چاغنده غذا مسئله‌سنه اهمیت ویرمك مملکتك یارینی ایچون دوشونمك مجبور اولدیغمز حقیقتلردن . اولکی یازطویلاتان تربیهٔ اطفال قونفرمسنده تحصیل یاشلرنده‌کی چوجوق وگنجلرمزده غذا مسئله‌سی‌ده موضوع بحث ایدیلش وبوایشلرله مشغول اولنمشاوزره برده قومیسیون آیرلمشدی . بو قومیسیون ایلك مکتبلرده طویلادیقی ایستاتیقلرده اون بیکه یاقین مملکت اولادینك کافی غذا آلمادیغی حقیقت مؤلمه‌سیله قارشیلاشمشدی . مسلکسز اعتبارله ناس ایتدیکمز خلق کتله‌لرنده قیز وارکك برچوق گنجلرمزك فزیولوژیك سفالتله معلول اولدیغنی پك صیق مشاهده ایدیبورز. اوزاقلره گیتمگه حاجت یوق ؛ بر اسپور میدانه مشاهداولارق گیدیکمز زمانده طوب آرقاسنده قوشان گنجلرمزك نه قدر آز اولدیغنی گوردیوریز ؟ بوکافی دگلش گبی مطلوب اولان قالوری‌یی آلمادقلری حالده گندیلرینی اسپور احتراسنه فدا ویوبوله‌قلب وجگرلرینی چورتن، جوجه قالان گنجلرمز آزمیدر ؟

شهرلرمزده بویله‌اولدیغی گبی کویلرمزده‌ده عین حال موجوددر. برطرفدن صیتمه، دیگر طرفدن غذاسزلق یوزندن کوی گنجلرمزك اکثریت عظیمه‌سی طوبراق‌بکزلی وجیلیزدر.

شیمدی بونك سببنی تحلیل ایدهم؛ شهرلی و کویلیمز گنجلکده غذایه اهمیت ویرمه‌مکده‌در . چوجقلق یاشنده چوجقلك الله آغلادیغی زمان وبریلن برمقدار قوری اکمك اونك کوتلك نفقه‌سنی تشکیل ایتدیکی گبی ، گنجلك دورنده‌ده بردیلم قوری اکمکه بر مقدار یاغسز پنیر قاتیلمق امکانده‌در . بو حالیالکز فقیرلرمزده‌دگل، زنگینلرمزده‌ده کورویوز . بوراده رول اوینایان بالکز فقر دگل ، حیات و یشامایه قارشی کوستردیکمز اهمالکارلق و لاقیدیدر . آوروپا و بالخاصه آلمانیا حرب عمومی‌ی تعقیب ایدن اك صیقینتیلی کونلرنده بیله گنجلکك غذاسنه اهمیت ویرمش، زنگین اجنبیلرکده یاردیمی تأمین ایدیلمرك ابتدائی وعالی طلبه‌لریله، دارالفنون‌مدعاوملرینه مخصوص آشخانه‌لرده قانون‌پایه‌لمش سوجوقلر ایله احضار ایدلش چوربا وسیجاق یمکلر ویرمك صورتیله یاردیمده بولنمشلردر. گنجلکده غذامسئله‌سی دارالفنون مدرسلرینك، اقتصاد واعاشه آمرلرینك اك مهم ایشلری صرمسنه گچمش واساسلی علمی قرارلر ویرمرك مستعجل تدبیرلر آلمشلردر .

یزده‌ده دارالفنون طلبه‌لری آراسنده کونشك یکری درت ساعتی اوچ کونده پنیرلی‌کی اتسز چوربا ایله صوغوق مدرسه اوطه‌لرنده گچیرمك مجبوریتنده بولنان طلبه‌لر مجادوشونیلیورلر؟. زیرگنی گنجلر آراسنده‌کی غذاسزلغك اك‌مهم‌عامل یشامه اصولرمزده‌کی بوزوقلغی‌ویرده اوزرلرنده عائله تربیه‌واداره‌سنك ناقص اولاماسی‌در ؛ آز چوق تراکت عد ونافی ایدن سلطنت تربیه‌سنك سقم‌میراثی آریستوقرات عائله‌لرمزك جوجوقلری‌اوزرنده غیرشعوری برطرزده تأثیرینی مع‌التأسف حالا دوام ایتدیرمکده‌در . بناءً علیه مملکتمزی تهدید ایدن بدنی تردی و وزنه قارشی مجادله ایچون گنجلکده غذامسئله‌سنه اهمیت ویرمك مجبوریتنده‌یز . آوروپاده چوجقك دوغدیغی تاریخدن اعتباراً بویی‌اوبلیلور، وزنی‌طارتیلور. برباشنده و ۷۵ ساتی مترده بوینده براركك چوجوق ایچون اون کیلو یکری ساتیغرام بروزن‌طبیعی مقیاس‌قبول‌ایدلشدی ۱۵ یاشنده ۱۵۷ ساتی مترده بوینده‌کی ارکك چوجوق ایچونده ٤٥ کیلو قبول ایدلشدر. اشبوفضله بوی بویوسی دوری آتلادقدن و توقف دوره‌سنه داخل اولدقدن صوکره بویده‌کی مترده‌ن صوکره متاتی متره عددی قدرینی آغیرلتی بر گنج ایچون لازمدر . هر گنج گندینی دائما قونترول ایتمل ویو تناسبی غائب اتمه‌مکه اوغراشیلیدر .

آوروپاده یارملر ، آیدستخانه‌لر ، یاتیو محلرنده مجانی‌واوتوماتیك‌باسکولر موجوددر. هرکس گندینی یاراسز قونترول ایدهبیلیر . گنجلکده بالخاصه نما صیچرامه‌لری تسمیه ایدیلن‌دورلرله، بلوغ زمانندهغدایه فوق‌العاده اهمیت ویرمك لازمدر .

چوجوقده بوی وبدن آرتماسی یکدیگرینی تعقیباً سیر ایدر . اون ایکی ایله اون بش یاش آراسنده بوی اعظمی شدتده اوزار ، یکریه قدر اوزامه دوام ایدر ، یکری ایله اونوز آراسنده بطی صورتده تزایدموجوددر. وزن ایسه اون بش یاشندن صوکره قوتله آرتمغه باشلار . بوتون بو فیزیولوژیك تزایدلر قیزلرده داها اول وقوعه گلیر . چوجقك نامنده مواسمك‌ده تأثیری اولدیغی، بالخاصه صوك‌بهاردهوزنك آرتدیغی ذکر ایدلمکده‌در. تحصیلك‌ده‌اشتها وبدن‌نماسی‌اوزرنده آزالتیجی بر تأثیر یاپدیغی و خارجدن آلنان غذالرك بدن‌ورو ح آراسنده یاپلاشیلمادیغی، بوبوزدن موسمسز بورغوناقلر ظهور ایتدیکی بعض عجربی ووحیاتیگیلر طرفندن ادعاوهرچوجوق ایچون بر صحت دفتری طوتیلارق آلتی آیده بر چوجقك بوی ، وزن ، وسعت صدری معاینه ایدلمسی طلب ایدلمکده‌در . صیق‌صیق تکرر ایدن امتحانلرك بدن نشوونماسی اوزرندهکی تخریبکار تأثیری قطعی اولارق اثبات ایدلمشدر . شوحالده گنجلرك بوی غدالرینی‌تنظیم ایدرکن ، ایشلرینده‌واوصورتله ترتیب ایتملکلمسی ایجاب ایدیبور .

منادی ومطرد بر مبادله ، تعجیل‌وتعودن عبارت اولان حیاتك ادامه‌سی ، وجودك محتاج اولدیغی طاقت Energie یی تأمین‌ایچون خارجدن آلاجغمز مواد مغذیه نه‌اولمالیدر ؟ حفظالصحه نقطهٔ نظرندن غدایی شارل ریشه شویله تعریف ایدر: « عضویتك قوه‌ژنده‌جه اولان صرفیاتی تلافی ، ترمیم وتخوم خدمت ایدن موادی تدارك ایلك قصدیله بدنه‌ادخال اولنان مواده اغذیه تعبیر اولونور » ایشته بوموادك برقسمی‌قاربونی حاوی، دیگر برقسمی ایسه قاربونسزدر . قاربون یعنی وجوده یاقاجق کومووی‌ورن غدالرك برقسمی‌آزوتلی وبر قسمی ایسه آزوتسزدر . آزوتسزلر یاغلر ونشاسته‌لر، آزوتلیلر شبه‌زلالی وشبه‌زلالسز آزوتلی‌مادهلردر . بو کیمیوی تصنیف‌در . حفظالصحه‌جه‌موادغذائیه ایسترحیوانی ،ایسترنباتی اولسون مواد شبه‌زلالیه ، مائیت‌قاربون وشحومی حاوی مادهلردر . عضوغزه داخل اولان بو مادهلر تحلل ایدرسه بزه لازم اولان قوت و قدرتی وبررلر . بوغدالرك وجودمزده حصوله کتیردیکی قدرت قالوری ایله حساب ایدیلیر .

مثلا بدنمزه داخل اولان برغرام اکمکك احتوا ایتدیکی آلبومینك قالوریسی ۳,۷۰ یاغنك قالوریسی ۸,۳۵ ، مائیت قاربونککی ٤,۱۰ در .

بوصورتله أمك ، سوتك الخ . . بوتون غدالرك بر غرامنك ویردیکی قالوری حساب ایدیلشدر . بر انسانك یشامق ایچون‌نه‌مقدار قالوریه احتیاجی اولدیغی تثبیت ایدلمش ؛ وسطی اولارق چالیشان بر آدمك گیونی‌یاشته ٤٨ قالوریدن‌عبارت اولدیغی آکلاشیلمشدر. مثلا یمش گیلو بر شخصك شدتلی مساعی اثناسنده صرف ایتدیکی قالوری مقدارینك ۳۳٦۲ قالوری اولدیغی تثبیت ایدلمشدر . « ارنوبه » کوره بر انسانك آلبومین ، مائیت قاربون‌ویاغدن مرکب‌برغدایه احتیاجی‌واردر. هرگون اشبو عناصر غذائیه‌یی احتوا ایدن مادهلری یك صورتیله برکاهل بوی غداسنی تأمین ایتك مجبوریتنده‌در . فقط اصل‌اساس بوی ،مطلوب اولان قالوری‌یی آلمقدر ، اشته ایله بنیان اکمك بیله صرمسنده اك اساسلی بر غدادر .

دوقتور فخرالدین کریم

« نشئه‌نك قدرتندن »

۲

« باشی ۲ نجی‌جلد ۱۱ نجی نسخه‌ده‌در. »

پروفسور موسیو هوفلاندن مکتوب [۱]

بکا اهدا بویوردیغکز «حیات‌بشرك فن تمادیسی» نامنده‌کی قیمتدار کتاب ایچون تشکرایده‌رم . بواثر حیات بشری تمامیله تمادی ایتدیرمه‌یوب ، نسبتاً اوزامسنه یاردیم ایده‌جك بیله اولسه ، اوکا عطف ایتمش اولدیغم اهمیتی ، مکتوبمك تاریخندن استخراج ایده‌بیلیرسیکز .

---

[۱] کتابی موسیو پروفسور قاتنه ، اوکا هم مدرك گیسه‌سی گی نمده بورجلی اولدیغم حرمتی اثبات ایتك و عینی زمانده اوکا کتابمك محتویاتندن اولان برچوق فلسفی فکرلر اوزرینه دوشونمك فرصتی ویروب بالآخره بواسطه ایله فتمزه بوبوك آدمك محاکمهٔ فلسفیه‌سندن براستفاده‌تأمین ایده‌بیلمك امیدیله ارسال ایتشدم . آرزومك بریشه کادیکنی کوروب ، فارتلری هم دوشونجه‌لی متخصص ایچون فوق‌العاده مهم اولاجق‌بویله

HİLÂLİAHDAR, TEMMUZ, 1927, CİLT:3, NUMARA:1, SAYFA:2-3

noktainazarından gıdayı Şarl Rişe şöyle tarif eder: “Uzviyetin kuvve-i zindece olan sarfiyatını telafi, termim ve tenemmüve hizmet eden mevaddı tedarik eylemek kastıyla bedene dâhil olunan mevada ağdiye tabir oluyor.” İşte bu mevaddın bir kısmı karbonu havi, diğer bir kısmı ise karbonsuzdur. Karbon yani vücuda yakacak kömürü veren gıdaların bir kısmı azotlu ve bir kısmı ise azotsuzdur. Azotsuzlar yağlar ve nişastalar, azotlular şibh-i zülalli ve şibh-i zülalsiz azotlu maddelerdir. Bu kimyevi tasniftir. Hıfzıssıhhaca mevadd-ı gıdaiye ister hayvani, ister nebati olsun mevadd-ı şibh-i zülaliye, maiyet-i karbon ve şuhumu havi maddelerdir. Uzviyetimize dâhil olan bu maddeler tahallül ederse bize lazım olan kuvvet ve kudreti verirler. Bu gıdaların vücudumuzda husule getirdiği kudret kalori ile hesap edilir.

Mesela bedenimize dâhil olan bir gram ekmeğin ihtiva ettiği albüminin kalorisi 3,75 yağının kalorisi 8,35, maiyet-i karboniği 4,10'dur.

Bu suretle etin, sütün ilh... Bütün gıdaların bir gramının verdiği kalori hesap edilmiştir. Bir insanın yaşamak için ne miktar kaloriye ihtiyacı olduğu tespit edilmiş, vasati olarak çalışan bir adamın kilosu başına 48 kaloriden ibaret olduğu anlaşılmıştır. Mesela yetmiş kilo bir şahsın şiddetli mesai esnasında sarf ettiği kalori miktarının 3362 kalori olduğu tespit edilmiştir. “Ernoya göre bir insanın albümin, maiyeti karbon ve yağdan mürekkep bir gıdaya ihtiyacı vardır. Her gün işbu anasır-ı gıdaiyeyi ihtiva eden maddeleri yemek suretiyle bir kâhil yevmi gıdasını temin etmek mecburiyetindedir. Fakat asıl esas yevmi matlup olan kaloriyi almaktır, iştiha ile yenilen ekmek bile sırasında en esaslı bir gıdadır.

DOKTOR FAHRETTİN KERİM

SİZ İŞLETMENİZİ KURUN

ÖN MUHASEBENİZİ ekoCARİ YÖNETSİN!

İLK 6 AY ÜCRETSİZ + **HER AY 50 e-BELGE HEDİYE!**





*Kampanya 31.12.2021 tarihine kadar geçerlidir. Kampanyadan yararlanmak isteyen işletmelerin 01.01.2021 tarihinden sonra kurulmuş olması gerekmektedir.

Kampanyadan faydalanmak için:

0212 467 33 33

/uyumsoft

www.uyumsoft.com

Mükemmelliğimizi ödülle taçlandırdık!



2020 Türkiye Mükemmellik Ödülü'nü YEŞİLAY KAZANDI!

EFQM
Leading Excellence

100. yıl | Nice sağlıklı nesillere

YEŞİLAY

5. ULUSLARARASI TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI KONGRESİ

2-3 HAZİRAN 2021

"Türkiye Yeşilay Cemiyeti,
2-3 Haziran 2021 tarihlerinde gerçekleştireceği
5. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi ile
dijital bağımlılıklar alanında dünyanın önde gelen araştırmacılarını,
kurum ve kuruluş temsilcilerini bir araya getiriyor."

YEŞİLAY