

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.10.2019	MEDİKAL PLUS	BİR İNSAN HAYATI BOYUNCA 30 TON GIDA TÜKETİYOR	54	240	10600
01.10.2019	MEDİKAL PLUS	BİR İNSAN HAYATI BOYUNCA 30 TON GIDA TÜKETİYOR	55	240	10600
07.10.2019	BT HABER	TEORİDE VE PRATİKTE “İK YÖNETİMİ” EĞİTİM GÜNDEMİ	22	69	9500
10.10.2019	YURT GAZETESİ	DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	9	123	2552
11.10.2019	MİLLİYET	DEPRESYONDA ÜRKÜTEN TIRMANIŞ	4	109	126248
12.10.2019	YURT GAZETESİ	DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!	9	119	2552
15.10.2019	ŞOK	FINDIK FISTIK VE CEVİZİ SERİN YERDE SAKLAYIN	5	48	9848
23.10.2019	HÜRRİYET KELEBEK	PERRAN KUTMAN DAN ÇOK ŞEY ÖĞRENDİM	3	16	213649

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.10.2019	YENİ GÜNDOĞDU	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	4	44	500
01.10.2019	GURME	HEM DOST, HEM DÜŞMAN; TUZ	44	433	6000
01.10.2019	GURME	BİR İNSAN HAYATI BOYUNCA 30 TON GIDA TÜKETİYOR	22	577	6000
15.10.2019	YENİ GİRESUN	HER GÜN TÜKETİN	2	79	750
28.10.2019	GAZİPAŞA MANŞET	SUSUZLUK KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	2	55	203
29.10.2019	9 EYLÜL İZMİR	SUSUZLUK HASTALIKLARI TETİKLİYOR	11	12	3120

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
30.09.2019	TIPFAK.COM	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	https://www.tipfak.com/tuz-hem-dost-hem-de-dusman/
01.10.2019	BEYKOZOLAY.COM	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	https://www.beykozolay.com/2019/10/01/tuz-hem-dost-hem-de-dusman/
01.10.2019	UHAHABERAJANSI.COM	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	http://www.uhahaberajansi.com/tuz-hem-dost-hem-de-dusman/
01.10.2019	TURKUAZHABER AJANSI.COM	TUZ HEM DOST HEM DE DÜŞMAN	http://www.turkuazhaberajansi.com/tuz-hem-dost-hem-de-dusman/
01.10.2019	ELMAELMA.COM	TUZUN ZARARLARI NELER? FAZLASINI KAÇIRINDA VÜCUDUN DENGESİNİ BOZUYOR!	https://www.elmaelma.com/saglik/tuzun-zararlari-neler-fazlasini-kacirinda-vucudun-dengesini-bozuyor-5d92f8c5761087274d17bc27
02.10.2019	T24.COM.TR	SOFRALARIN TADI TUZ: DOST MU DÜŞMAN MI?	https://t24.com.tr/foto-haber/sofralarin-tadi-tuz-dost-mu-dusman-mi,8842
03.10.2019	EUTURKHABER	BİR İNSAN HAYATI BOYUNCA 30 TON GIDA TÜKETİYOR	http://euturkhaber.com/bir-insan-hayati-boyunca-30-ton-gida-tuketiyor/
03.10.2019	CATERINGGUIDE DERGISI.COM	HAYATI BOYUNCA NE KADAR GIDA TÜKETİYORUZ	http://cateringguidedergisi.com/2019/10/03/gida-2/
03.10.2019	SOZCU.COM.TR	BİR İNSAN HAYATI BOYUNCA 30 TON GIDA TÜKETİYOR	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/gurme/bir-insan-hayati-boyunca-30-ton-gida-tuketiyor/
04.10.2019	POSTA.COM.TR	DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BU YILIN TEMASINI 'İNTİHAR' OLARAK BELİRLEDİ	https://www.posta.com.tr/ogrenilmis-caresizlik-icerisindeyiz-2209751
04.10.2019	BEYKOZOLAY.COM	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	https://www.beykozolay.com/2019/10/04/tuketim-cilginligi-depresyona-depresyon-da-intihara-surukluyor/
04.10.2019	MYNET.COM	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	https://www.mynet.com/tuketim-cilginligi-depresyona-depresyon-da-intihara-surukluyor-190101184300

06.10.2019	INDIGODERGISI.COM	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!	https://indigodergisi.com/2019/10/tuketim-cilginligi-depresyon-intihar/
06.10.2019	TWITTER.COM\INDI GODERGISI	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!	https://twitter.com/indigodergisi/status/1180902270038417410
08.10.2019	HABER365.COM.TR	DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/depresyon-intihara-surukluyor-h153736.html
09.10.2019	SOZCU.COM.TR	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/tuketim-cilginligi-depresyona-depresyon-da-intihara-surukluyor/
09.10.2019	HURRIYETAILE.COM	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	http://www.hurriyetaile.com/ebeveyn/saglik/tuketim-cilginligi-depresyona-depresyon-da-intihara-surukluyor_29697.html
09.10.2019	MEDYAPRESS.COM. TR	TÜKETİM ÇILGINLIĞI DEPRESYONA, DEPRESYON DA İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR	https://www.medyapress.com.tr/yasam/tuketim-cilginligi-depresyona-depresyon-da-intihara-surukluyor/
10.10.2019	INDIGODERGISI.COM	BİTKİSEL YAĞ TÜKETİMİ VE SAĞLIKLI BESLENMENİN PÜF NOKTALARI	https://indigodergisi.com/2019/10/bitkisel-yag-tuketimi-saglikli-beslenme/
11.10.2019	MİLLİYET.COM.TR	DEPRESYONDA ÜRKÜTEN TIRMANIŞ	http://www.milliyet.com.tr/gundem/depresyonda-urkuten-tirmanis-6052898
11.10.2019	F5HABER.COM	DEPRESYONDA ÜRKÜTEN TIRMANIŞ	https://www.f5haber.com/milliyet/depresyonda-urkuten-tirmanis-5186167
14.10.2019	HURRIYETAILE.COM	FINDIK, FISTIK VE CEVİZ SERİN YERDE SAKLANMALI, HER GÜN TÜKETİLMELİ	http://www.hurriyetaile.com/ebeveyn/saglik/findik-fistik-ve-ceviz-serin-yerde-saklanmali-her-gun-tuketilmeli_29723.html
14.10.2019	HURRIYET.COM.TR	KURUYEMİŞLER NE SIKLIKLA TÜKETİLMELİ?	http://www.hurriyet.com.tr/mahmure/kuruyemisler-ne-siklikla-tuketilmeli-41348667
14.10.2019	HABERPORT.COM	FINDIK, FISTIK, CEVİZ GİBİ KURUYEMİŞLERİ SAKLARKEN DİKKAT! KÜFLENEN KURU YEMİŞLER TÜMÖR NEDENİ OLABİLİR	https://haberport.com/saglik/findik-fistik-ceviz-gibi-kuruyemisleri-saklarken-dikkat-kuflenene-kuru-yemisler-tumor-nedeni-olabilir-h19025.html
14.10.2019	T24.COM.TR	UZMANLAR UYARDI: FINDIK, FISTIK, CEVİZ HER GÜN TÜKETİLMELİ FAKAT SAKLAMA KOŞULLARINA DİKKAT	https://t24.com.tr/foto-haber/uzmanlar-uyardi-findik-fistik-ceviz-her-gun-tuketilmeli-fakat-saklama-kosullarina-dikkat,8889

15.10.2019	LOJISTIKNEWS.COM	‘17. ULUSLARARASI LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİ’ 17 – 18 EKİM’DE YAPILACAK	https://www.lojistiknews.com/17-uluslararasi-lojistik-ve-tedarik-zinciri-kongresi-17-18-ekimde-yapilacak/
15.10.2019	LOJISTIKCILERINSESI.BIZ	‘17. ULUSLARARASI LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİ’ 17 – 18 EKİM’DE YAPILACAK	https://www.lojistikcilerinsesi.biz/2019/10/15/17-uluslararasi-lojistik-ve-tedarik-zinciri-kongresi-17-18-ekimde-yapilacak/
15.10.2019	GIDATARIM.COM	KURUYEMİŞ NE SIKLIKLA TÜKETİLMELİ?	https://gidatarim.com/gida/kuruyemis-ne-siklikla-tuketilmeli/143111.html
15.10.2019	SOZCU.COM.TR	KURUYEMİŞ NE SIKLIKLA TÜKETİLMELİ?	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/kuruyemis-ne-siklikla-tuketilmeli/?_szc_galeri=1
15.10.2019	YEŞILLOJISTIKCILER.COM	17. ULUSLARARASI LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİ 17 – 18 EKİM’DE YAPILACAK	http://www.yesillojistikciler.com/haber/oku-17231.html
15.10.2019	SAMSUNHABER.COM	GÜNDE EN AZ BİR AVUÇ TÜKETİN, KENDİNİZE İYİLİK YAPIN	https://www.samsunhaber.com/saglik/findik-fistik-ceviz-tuketirken-dikkat-edilmeli-h50788.html
18.10.2019	LOJIYOL.COM	ULUSLARARASI LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİ’NİN 17’NCİSİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ	https://www.lojiyol.com/uluslararasi-lojistik-ve-tedarik-zinciri-kongresinin-17ncisi-gerceklestirildi/
18.10.2019	YESILLOJISTIKCILER.COM	LOJİSTİKÇİLER VE BİLİM İNSANLARI 17. ULUSLARARASI LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİ’NDE BULUŞTU	http://www.yesillojistikciler.com/haber/oku-17241.html
18.10.2019	BEYKOZOLAY.COM	LOJİSTİK SEKTÖR TEMSİLCİLERİ VE BİLİM İNSANLARI SEKTÖRÜN GELECEĞİ İÇİN BULUŞTU	https://www.beykozolay.com/2019/10/18/lojistik-sektor-temsilcileri-ve-bilim-insanlari-sektorun-gelecegi-icin-bulustu/
18.10.2019	EUTURKHABER.COM	ERDİM VE EREN, BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE ‘MEDYA, SİNEMA, TV VE OYUNCULUK’U ANLATTI	http://euturkhaber.com/erdim-ve-eren-beykoz-universitesinde-medya-sinema-tv-ve-oyunculuku-anlatti/
18.10.2019	PERVINKAPLAN.COM	SEKTÖRÜN SIKINTILARINI TARTIŞTILAR	http://www.pervinkaplan.com/detay/sektorun-sikintilarini-tartistilar/8919
21.10.2019	REELPİYASALAR.COM	MUSTAFA KEMAL ULUSU, ATATÜRK’ÜN NADİR BİLİNER YÖNLERİNİ ANLATAÇAK	http://reelpiyasalar.com/mustafa-kemal-ulusu-ataturk-un-nadir-bilinen-yonlerini-anlatacak/3842/
22.10.2019	KAMUAJANS.COM	FORBES’İN ‘50 GİRİŞİM’İ İÇİNDE YER ALAN EFE KETHÜDA, BEYKOZ	http://www.kamuajans.com/ekonomi/forbesin-50-girisimi-icinde-yer-alan-efe-kethuda-beykoz-universitesine-geliyor-h542884.html

		ÜNİVERSİTESİ'NE GELİYOR	
22.10.2019	TASIMADUNYASI.COM	LOJİSTİK VE TEDARİK ZİNCİRİ KONGRESİNDE BULUŞTULAR	http://www.tasimadunyasi.com/lojistik/lojistik-ve-tedarik-zinciri-kongresinde-bulustular-h6011.html
23.10.2019	HURRIYETAILE.COM	FINDIK, FISTIK VE CEVİZ SERİN YERDE SAKLANMALI, HER GÜN TÜKETİLMELİ	http://www.hurriyetaile.com/ebeveyn/saglik/findik-fistik-ve-ceviz-serin-yerde-saklanmali-her-gun-tuketilmeli_29723.html
23.10.2019	HURRIYET.COM.TR	ÜMİT ERDİM: PERRAN KUTMAN'DAN ÇOK ŞEY ÖĞRENDİM	http://www.hurriyet.com.tr/kelebek/televizyon/umit-erdim-perran-kutmandan-cok-sey-ogrendim-41356584
23.10.2019	F5HABER.COM	ÜMİT ERDİM: PERRAN KUTMAN'DAN ÇOK ŞEY ÖĞRENDİM	https://www.f5haber.com/hurriyet/umit-erdim-perran-kutmandan-cok-sey-ogrendim-5202582
23.10.2019	PERVINKAPLAN.COM	FLANK ESPORT KURUCUSU BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE	http://www.pervinkaplan.com/duyurular/flank-esport-kurucusu-beykoz-universitesi-nde/581
28.10.2019	SOZCU.COM.TR	SUSUZLUĞUN VÜCUDA ZARARLARI NELER? GÜNDE NE KADAR SU TÜKETMELİYİZ?	https://www.sozcu.com.tr/2019/saglik/susuzlugun-vucuda-zararlari-neler-gunde-ne-kadar-su-tuketmeliyiz-5415090/
28.10.2019	KANALBEN.COM	HİSSETMİYORUZ! KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR...	http://www.kanalben.com/yasam/hissetmiyoruz-kronik-hastaliklari-tetikliyor-h532594.html
28.10.2019	ELMAELMA.COM	SU İÇEMEMENİN ZARARLARI NELER? KRONİK HASTALIKLARI TETİKLİYOR!	https://www.elmaelma.com/oneriler/su-icememenin-zararlari-neler-kronik-hastaliklari-tetikliyor-5db6dac3d23c49397f2e29db
28.10.2019	BEYKOZOLAY.COM	'ATATÜRK İÇİN CUMHURİYET BAYRAMI'NIN YERİ FARKLIYDI'	http://www.beykozolay.com/2019/10/28/ataturk-icin-cumhuriyet-bayraminin-yeri-farkliydi/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

MEDİKAL PLUS
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.10.2019
Sayfa : 54
Tiraj : 10600
StxCm : 240

SAĞLIK

Bir insan hayatı boyunca 30 ton gıda tüketiyor

Hızlı yaşam koşullarında sağlıklı beslenme gün geçtikçe daha önemli görülerek bu konudaki hassasiyet artıyor.



Prof. Dr. Y. Birol Saygi

Bir insanın günlük enerjisinin % 30'unu yağlardan alması gerektiğinin bilgisini veren Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygi, "Ancak ağırlıklı olarak bitkisel yağlar tercih edilmeli. Günlük diyetin yağdan gelen enerjisi %30'u aşmamalıdır. Toplam yağ tüketiminin 1/3'ü doymuş, kalanı doymamış yağ olmalıdır. Bitkisel yağ tüketimi ile kolesterol riski azalıyor, kan basıncı dengeleniyor ve kalp rahatsızlığı gibi birçok hastalık önlenabiliyor, kabızlık gibi sorunlar yaşanmıyor" dedi.

İnsanların yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yediğini, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirtti

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygi, gıdanın basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi. Özellikle yağlı tohumların beslenmemizde önemli bir yere sahip olduğunu anlatan Saygi, «Tüm canlı organizmaların yaşamak için enerji tüketimine gereksinimi vardır. Yağlar, en çok enerji (9 kcal/gram) veren besin ögesidir" dedi.

Bitkisel kökenli yağlar kullanılmalı

Sağlıklı beslenmek için günlük alınan enerjinin yüzde 30'unun yağlardan gelmesi gerektiğinin altını çizen Saygi, sözlerini uyarıda bulunarak sürdürdü: "Yağlar önerilen düzeylerde tüketildiğinde vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesini sağlar. Doğru beslenmek için önerilen düzeylerde yağ tüketmek ve bu dengeyi sağlamak gereklidir. Bunun için, doymuş yağ içeren kırmızı et ve et ürünleri, yağlı süt ve süt ürünlerine beslenmede daha az yer verilip, ağırlıklı olarak meyve, sebze ve bitkisel kökenli yağlar kullanılmalıdır. Diyetle, doymuş yağ miktarının azaltılıp doymamış yağ miktarının dengeli olarak artırılması çok önemlidir."

Miktar aşılmalı

Yağlı tohumların B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin olan besinler (ceviz, çam fıstığı, fındık, kabak çekirdeği, badem, antep fıstığı, susam, yer fıstığı, ayçiçek çekirdeği) olduğunu söyleyen Saygi, bu besinlerin diğer besinlere göre daha fazla yağ içerdiğinden tüketim miktarlarına dikkat edilmesi gerektiği uyarısında bulundu. Bu besinleri günde 1 avuç tüketmenin sağlık

açısından önemli bir destek olduğunu belirtti.

Yağlı besinlerin birçok faydası bulunduğunu ifade eden Saygi, bilinmesi gerekenleri ise şöyle sıraladı:

1- Bitkisel kaynaklı besinler kolesterol içermezler. Kolesterol yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi yağlı tohumlarda bulunmaz.

2- En çok yağ bulunan bitkisel gıdalar zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ve mısırıdır.

3- Omega (n-3) yağ asitlerinin diyetle artması, koroner kalp hastalığının önlenmesinde yardımcı olur. Bu yağ asitleri mutlaka besinlerle alınmalıdır. Linoleik asit (n-6) ayçiçek yağı, mısırözü yağı, soya yağı, yer fıstığı yağında bulunur. Linolenik asit (n-3) yeşil yapraklı sebzeler, soya yağı, ceviz ve yağı ile yağlı deniz balıkları ve su ürünlerinde bulunur. n-3 yağ asitlerinden EPA ve DHA ise su ürünleri ve anne sütünde bulunur. Retina ve beyin gelişimi için de gereklidir.

4- Yağlı tohumlar, suda eriyen B grubu vitaminlerinden Tiamin (B1), Riboflavin (B2) Niasin ve Folik Asit, yağda eriyen vitaminlerden ise E vitamininden zengindir.

5- Hemiselüloz kısmen çözünürken posadır. Hem kolon içi basıncı düşürür, dışkı hacmini artırır hem de serum kolesterolünün düşmesi ve kan glukozunu regüle etmede yardımcıdır. Posa içeriği en yüksek olan besinler; kurubaklagiller'dir. Bunu yağlı tohumlar (badem, ceviz, yer fıstığı), kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler izler. Günlük diyetle posa miktarı 25-30 gram olmalıdır.



6- Diyet Posası, tokluk hissi oluşturmada bakımından diyet ürünlerinin temel bileşenini oluşturmaktadır. Sert kabuklu meyveler (ceviz, fındık, badem), sindirim sisteminin çalışması için gerekli olan posadan zengindirler. Su çekerek dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önler. Çözünür posa içeriğinden dolayı, kan şekerini düzenlemesi, kolesterol seviyesini düşürmesi ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olması bakımından sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır.

7- Sert kabuklu meyvelerde yüksek miktarda bulunan Vitamin E antioksidan etkiyle hücre zarında serbest radikaller için bir kapan gibi davranarak hücrenin bütünlüğü için yaşamsal olan doymamış yağların oksidasyonunu önler. Bu koruyucu etki tüm hücrelerin sağlığı için önemlidir. Kansere, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Bu tür besinler enerji içeriğinin yüksek olması ancak kolesterol içermemesi nedeniyle kalp-damar has-

talıklarında et, yumurta gibi besinlerin alternatifi olarak diyetle kullanılabilir.

8- Kan basıncının kontrol altında tutulmasında; potasyum, kalsiyum, magnezyum önemli minerallerdir. Yağlı tohumların, potasyum, magnezyum içeriğinin yüksek, sodyum içeriğinin düşük olması nedeniyle, günlük önerilen miktarlarda tüketimi kan basıncının kontrol altında tutulmasında etkili olabilir. Hipertansiyon hastaları, yağlı tohumların tüketiminde, tuzsuz olanları tercih etmelidir.



6- Diyet Posası, tokluk hissi oluşturmada bakımından diyet ürünlerinin temel bileşenini oluşturmaktadır. Sert kabuklu meyveler (ceviz, fındık, badem), sindirim sisteminin çalışması için gerekli olan posadan zengindirler. Su çekerek dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önler. Çözünür posa içeriğinden dolayı, kan şekerini düzenlemesi, kolesterol seviyesini düşürmesi ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olması bakımından sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır.

7- Sert kabuklu meyvelerde yüksek miktarda bulunan Vitamin E antioksidan etkiyle hücre zarında serbest radikaller için bir kapan gibi davranarak hücrenin bütünlüğü için yaşamsal olan doymamış yağların oksidasyonunu önler. Bu koruyucu etki tüm hücrelerin sağlığı için önemlidir. Kanser, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Bu tür besinler enerji içeriğinin yüksek olması ancak kolesterol içermemesi nedeniyle kalp-damar has-

talıklarında et, yumurta gibi besinlerin alternatifi olarak diyetle kullanılabilir.

8- Kan basıncının kontrol altında tutulmasında; potasyum, kalsiyum, magnezyum önemli minerallerdir. Yağlı tohumların, potasyum, magnezyum içeriğinin yüksek, sodyum içeriğinin düşük olması nedeniyle, günlük önerilen miktarlarda tüketimi kan basıncının kontrol altında tutulmasında etkili olabilir. Hipertansiyon hastaları, yağlı tohumların tüketiminde, tuzsuz olanları tercih etmelidir.

● GSK, Aşı Bilimsel Ekibi'ni Prof. Dr. Nuran Salman'ın katılımıyla güçlendirdi

Tüm dünyada 300 yıldan uzun süredir hizmet veren ve 100 yıldan fazladır ürettiği aşılarla insan sağlığını koruyan GSK, Prof. Dr. Nuran Salman'ı Aşı Bilimsel Danışmanı olarak kadrosuna dahil etti.

Çocuk Sağlığı ve Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları alanında uzman olan Prof. Dr. Nuran Salman İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezuniyetinin ardından Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları'nda görev aldı. 1981-1986 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Çocuk Enfeksiyon, Allerji ve Klinik İmmünoloji Bilim Dalında Uzman olarak çalıştı.

1986-1987 yılları arasında ABD University of California at Los Angeles (UCLA) Çocuk Allerji ve İmmünoloji Kliniğinde Araştırma Görevlisi oldu. 1991 yılında İs-

tanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Enfeksiyon yan dal uzmanlığı aldı.

1984-1997 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Çocuk Enfeksiyon, Allerji ve Klinik İmmünoloji Bilim Dalı'nda Doçent Öğretim üyesi, 1992-1997 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Çocuk enfeksiyon, Allerji ve Klinik İmmünoloji Bilim Dalı'nda Profesör Öğretim Üyesi olarak görev yaptı.

2000 yılında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Allerjisi'nde yan dal uzmanlığı alan Prof. Dr. Salman, 1997-2017 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Enfeksiyon ve Klinik İmmünoloji bilim dalında çalıştı. 1994-2017 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü öğretim Üyesi/ Müdür yardımcısı olarak görev yaptı.



2007-2009 yılları arasında CEVAG (Central European Vaccine Awareness Group) çalışmıştır. ANKEM (Antibiyotik ve Kemoterapi), KLİMİK Derneği ve Çocuk Allerji ve Astım Derneği kurucu üyesidir. 2012-2018 yılları arasında Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları ve Bağışıklama Derneği İstanbul Şubesi başkanlığını yapmıştır.

Teoride ve pratikte 'İK Yönetimi' eğitim gündemi

Beykoz Üniversitesi ve Derin Akademi'nin hazırladığı 'İnsan Kaynakları Yönetimi Sertifika Programı', ilk olarak 5-26 Ekim tarihlerinde başladı. 32 saatten oluşan programı, Osman Ünal ve Hakan Selahi yönetecek. Teorik ve pratik bilginin bir arada verileceği programda, iş hayatında karşılaşılabilecek birçok problem uygulamalarıyla masaya yatırılacak. Programda, karşılıklı öğrenme, tecrübe paylaşımı, gerçek vakalar üzerinden öğrenme ve çalıştaylar da yer alacak. Eğitimlerin yanında, Hyatt Group İK Direktörü Pelin Kuzucu, Eczacıbaşı Holding İK Koordinatörü Ata Selçuk ve ebebek İK Direktörü Nisa Dizdar gibi çeşitli yerli ve yabancı kurumlarda yönetici olarak görev yapan liderler de konuk konuşmacı olarak tecrübelerini paylaşacaklar. Ekim ayından itibaren her ay tekrarlanması planlanan program, Cumartesi günleri (4 hafta) Mecidiyeköy'deki Torun Center'da yapılacak. Programa katılmak isteyenler (0212) 211 04 03 ve 0533 405 98 20 numaralı telefonlardan detaylı bilgi alabilir, gelisim@beykoz.edu.tr adresine e-posta ile kesin kayıt yaptırabilir.

Fikri olana Kanada fırsatı



Göçmenlik Programı, Kanada'da yatırım yapmak isteyen girişimcilerin desteklenmesi ile start-up'ların uluslararası kimliğe ulaşmasını sağlıyor. Konuyla ilgili olarak 24 Eylül'de Four Seasons Hotel'de yatırımcıları "Start-up Yatırımı ile Kanada Göçmenliği" etkinliğinde bir araya getiren Sen International, Keiretsu Forum ve EvdekiBakıcm'ı ağırladı. Göçmenlik Programı, Kanada'da yatırım yapmak isteyen girişimcilerin desteklenmesi ile start-up'ların uluslararası bir kimliğe ulaşmasını sağlıyor. Destek mektubu almış, şirket kurulmasına onay verilmiş projeler kontrollü bir şekilde yatırım alırken, yatırım yapan girişimciler de göçmenlik için başvuru hakkı sunuyor. Sen International Başkanı Mazlum Şen, "Start-up Girişimci Vizesi ile fikir sahibi, katılımı ortak ve ailelerinin göçmenlik statüsü kazanmalarına hukuk firması olarak yardımcı oluyoruz" dedi. Sen International Başkan Yardımcısı Bahar Sayan Gürel ise "Geliştirdiğimiz model ile start-up'ların ilk aşamadaki sermaye sorunlarını çözüyor, yatırım yapan girişimcilerin göçmenlik edinimini hızlı ve etkili şekilde sağlıyoruz" dedi. Bu modelin uygulandığı start-up'lardan olan EvdekiBakıcm.com kurucu ortağı ve CEO'su Miraç Bal, "Uzun yıllardır Türkiye'de hizmet verdiğimiz EvdekiBakıcm.com şirketimizi dünyaya açmak istedik ve ilk durağımız Kanada oldu. Sürece başlarken, Sen International aracılığıyla doğru yatırımcılarla bir araya geldik. Sen International, bizi risk yönetim şirketleri ve kuluçka merkezleriyle buluşturdu" bilgisini verdi.

Teoride ve pratikte 'İK Yönetimi' eğitim gündemi

Beykoz Üniversitesi ve Derin Akademi'nin hazırladığı 'İnsan Kaynakları Yönetimi Sertifika Programı', ilk olarak 5-26 Ekim tarihlerinde başladı. 32 saatten oluşan programı, Osman Ünal ve Hakan Selahi yönetecek. Teorik ve pratik bilginin bir arada verileceği programda, iş hayatında karşılaşılabilecek birçok problem uygulamalarıyla masaya yatırılacak. Programda, karşılıklı öğrenme, tecrübe paylaşımı, gerçek vakalar üzerinden öğrenme ve çalıştaylar da yer alacak. Eğitimlerin yanında, Hyatt Group İK Direktörü Pelin Kuzucu, EczaBaşı Holding İK Koordinatörü Ata Selçuk ve ebebek İK Direktörü Nisa Dizdar gibi çeşitli yerli ve yabancı kurumlarda yönetici olarak görev yapan liderler de konuşmacı olarak tecrübelerini paylaşacaklar. Ekim ayından itibaren her ay tekrarlanması planlanan program, Cumartesi günleri (4 hafta) Mecidiyeköy'deki Torun Center'da yapılacak. Programa katılmak isteyenler (0212) 211 04 03 ve 0533 405 98 20 numaralı telefonlardan detaylı bilgi alabilir, gelişim@beykoz.edu.tr adresine e-posta ile kesin kayıt yaptırabilir.

Olmuksan International Paper'da uluslararası görevlendirme



Olmuksan International Paper'ın İnsan Kaynakları Direktörü Ayça Kut, Güney Batı Avrupa İnsan Kaynakları Direktörlüğü görevine atandı. Yeni görevinde International Paper'ın İspanya, Fransa ve Portekiz'deki İK fonksiyonlarından sorumlu olacak Kut, geçiş sürecinde Türkiye'ye destek vermeye devam edecek.

Marmara Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi (Fransızca) bölümünden 1995 yılında mezun olan Ayça Kut, 1997'de Marmara Üniversitesi'nde İşletme (İngilizce) üzerine yüksek lisansını tamamladı. Kariyerine Yapı Kredi Bankası'nda başlayan Kut; ardından Lafarge, Vodafone, Leroy Merlin ve DowAksa Advanced Composites gibi kurumlarda üst düzey ve insan kaynakları yöneticiliği pozisyonlarında görev yaptı. Olmuksan International Paper'a katılmadan önce DowAksa Advanced Composites İnsan Kaynakları Direktörü olan Kut, 2016'da Olmuksan International Paper ailesine katıldı. Kut, 1 Ekim itibarıyla Güney Batı Avrupa İnsan Kaynakları Direktörü olarak görevine devam edecek.

Son çeyrek, sektör bazında temkinli iyimserlikle geliyor

ManpowerGroup'un 2019 yılı dördüncü çeyrek İstihdama Genel Bakış Araştırması, Türkiye'den işverenleri temsil eden bin bir kişilik bir örneklem ile görüşme yapılarak gerçekleştirildi ve işverenlerin Ekim-Aralık dönemine yönelik ılımlı işe alım beklentilerinde oldukları ortaya çıktı. Araştırmaya göre, işverenlerin yüzde 15'i son çeyrekte istihdam artışı beklerken, yüzde 13'ü azalma, yüzde 71'i de değişiklik olmayacağı tahminini yapıyor. Mevsimsel verilerden arındırılmış olarak İstihdam Görünümü ise +%6'yı gösteriyor. Önceki çeyreğe kıyasla yüzde 2 puan azalan işe alım beklentileri, geçen yılın aynı dönemine göre ise yüzde 6 puan geriliyor. Son çeyrekte beş bölgenin dördünde ve 11 sektörün onunda istihdam artışı bekleniyor. Bir önceki çeyreğe kıyasla, işe alım beklentileri beş bölgenin ikisinde ve 11 sektörün dördünde artıyor. ManpowerGroup Türkiye Genel Müdürü Feyza Narlı, şunları söyledi: "2019'un son çeyreğinde sonuçlar mevsimsel verilerden arındırıldığında, Net İstihdam Görünümü yüzde 6'yı gösteriyor.

Bu da oldukça pozitif. Geçtiğimiz dönemle karşılaştığımızda, inşaat sektörünün en yüksek artışı bildirdiğini görüyoruz. Bu artış, yeni kredi fırsatları ve düşük ev kredisi faizlerinden kaynaklanıyor olabilir. Sonuçlarda öngörülen bir diğer artış, restoran ve otel sektöründe. Bu artışın, sektör işverenlerinin mevsimsel işçi alımlarını artırmasından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz." İşverenlerin en güçlü işe alım beklentileri bildirdiği sektör, mevsimsel verilerden arındırılmış üretim sektörü olurken, bunu tarım, ormancılık, avcılık ve balıkçılık sektörü ile ilaç sektörü izledi. İnşaat sektörü işverenleri ise önümüzdeki çeyrek dönemde işe alım oranlarında değişiklik olmayacağını öngörüyor. 2019'un üçüncü çeyreğine kıyasla işe alım beklentileri 11 sektörün yedisinde düşüş gösteriyor. En ciddi artış yüzde 11 puanla kamu ve sosyal hizmetler sektöründe. Finans, sigorta, gayrimenkul ve kurumsal hizmetler sektörü ile ilaç sektörü işverenleri sırasıyla yüzde 6 ve yüzde 5 puanlık düşüş bildiriyor.

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR

1 0 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasının 'İntihar' olarak belirlendiğini açıkladı. İntiharin sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardıma ihtiyaç duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamanın mümkün olmadığını ifade eden Beyazyürek, "Bizde depresyon oluyorsa bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşıyorsa yine bu bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılabilecek her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye çalışılıyor. 'Buzdolabının çift kapısı', 'Arabanın farklı modeli' derken sanki maddedeki değişiklikler insanı mutlu edecekmiş mesajı veriliyor. Dağda akan su, pet şişelere doldurularak satılıyor. 30 - 40 sene önce buna gülüp geçerdim ama artık öyle değil" dedi.

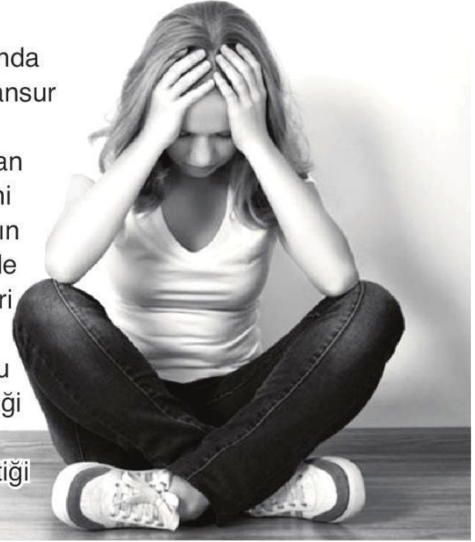
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Manevi değerlerin bile dejene edildiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapımız var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığında insan bocalamaya başladı. Deprem ve ekonomik krizler ile işin içinden çıkılmaz oldu. Ve maalesef yöneticiler insanlara çaresizliği öğrettiler. Biz öğrenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?'in içinden çıkamaz olduk. Bankalara borçlandık. Basit geçimsizlikler, kadına, hayvana ve çocuğa şiddet, taciz arttı. Bütün bunların altında bir doyumsuzluk, ruhsal dünyamızın bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görülüyor."

SORUMLULUĞU OLMALI

"Ruhsal bir sorunu olan kişiler psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyen Beyazyürek, "Ben ev yaptırıcaksam mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir sorumluluğu, yetkinliği ve belgesi yoksa ona müracaat etmeyin ve güvenmeyin. Bana gelen birinin beni şikayet edebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşam koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açıklama yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkârlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



PROTEZ KOLLU USTA YILLARDIR MAKİNE TAMİR EDİYOR

Konya'da, 40 yıldır elektronik tamiri ustalığı yapan Mehmet Akgün (51), 12 yıl önce elektrik akımına kapılması sonucu sol ayak parmakları ile sol kolunu dirseğinin altından kaybetmesine rağmen, kamera ve fotoğraf makinelerini tamir edip, onları yeniden kullanıma kazandırıyor



RADYO ve televizyon tamirciliğine 11 yaşından başlayan Mehmet Akgün, mesleğindeki ilk 5 yılını sadece kamera ve fotoğraf makinesi tamir ederek sürdürdü. Kentin en tanınmış ustaları arasında yer alan ve diğer illerden getirilen kamera ve fotoğraf makinelerini de tamir eden Akgün, 12 yıl önce elektrik akımına kapıldı. Sol koluna direk altında protez takılmasına rağmen tek koluyla tamirciliği sürdüren Akgün, mesleğe başlama hikayesini anlattı. Akgün, sunları söyledi:

"1979'da radyo, televizyon tamirciliği üzerine ilk çırağımı yaptım. 1985 yılına kadar çırağılık ve kalfalık dönemim devam etti. 1985'ten sonra ise elektronikten anladığım için fotoğraf makinesi tamirine yöneldim. O dönem Konya'da bu işi yapan yoktu. Benim de bu tür konulara eğilimim ve becerim vardı. Bir ustanıza tanıştım. Bana makineyi ve parçalarını öğretti. O günden beri de bu işi yapıyorum"

'TEK ELLE YAPIYORUM'
Elektrik akımına nasıl kapıldığını anlatan Akgün, "Kızım evde okul aramasını unuttum. Okuldan da isteyince, annesi balkondan aşağıda olan kızma baltham istemiş. Atarken arma sokaktaki elektrik hattı kablolarına takılmış. Armayı alabilirim diye düşündüm. Armayı başka bir kablo yardımıyla almak isterken akıma kapılıp 2-2,5 metre geri fırladım. Gözümü açtığımda hastanede idim. 6 ay kadar bir tedavi sürecim oldu. Ancak sonunda kolumu kurtarmadılar. Direk altından kolum kesildi. Aynı zamanda ayak parmaklarımda

öyle. İster istemez bu durumdan etkiledim. Ne yapabilirim diye düşündüm. Çünkü bizim meslek iki elle bile zor yapılabilen bir iş. Ticaret gibi farklı meslekleri denediysem de olmadı. Tekrar kendi işime döndüm. İlk zamanlar zorlandım ama azimle, sabırla üstesinden gelmesini bildim. Benim mesleğim bu dedim. O günden beri tek elle de olsa mesleğimi sürdürüyorum. Bazen bir vidayı takabilmek için sabırla kadar çalıştığım oluyor" diye konuştu.

'KÜSÜLECEK BİR DURUM YOK'
İnsanın bazı uzuvları olmadan da yapabileceği çok şeyin olduğunu belirten Mehmet Akgün, "Bir uzvumun eksik olması, insan için bazı zorluklar getiriyor ama yeni gençlerimize bakıyorum, bir iş verince, 'Yapamam bu iş zor' diyor. Bir başla, bir yapmaya uğraş. 'Yapamam, beceremem' diye bir şey inanmıyorum. İnsanoğlu azmettin. İki eli olmayan, iki ayağı, iki kolu olmayan insanları da görüyoruz. Bu bir insanın bir şeyler yapmasına engel değil. Mutlaka yapabileceğim bir sürü şey vardır. Bu hayata küsülecek bir durum değil" diye konuştu. DHA

Psikoloğa deliler gitmiyor

Psikolog kimdir? Psikoterapi nedir? Hangi durumlarda bir psikologun kapsım gerekir? Bu süreç ne kadar sürer? Gibi insanların zihninde yer bulamayan psikolojiye dair bu başlıca soruları cevaplayarak başlamak istiyorum yazıma. Tanışma esnasında, üst üste gelen soruları dinlediğimde ve kaygılı bakışları gördüğümde



diyorum ki evet şimdi ona söyleyelim 'zihin okumuyorum, tüm kişilik örüntüsünü de çözmez değilim ve benimle paylaşacağın problemlerin ilgili bilimselimi ki elimde bir sihirli çubuğum yok'. O halde kimdir psikolog diyerek kolları sıvayıp başlıyorum anlatmaya. Psikolog sandıkları aksine bir deli doktoru da değildir. Psikolog yaşadığımız sorunlar hakkında sizlere farkındalık yaratmaya çalışırken, duygu düşünce ve davranış değişimlerinin kaynaklarını inceler. Kişinin sorun çözme becerisinin geliştirilmesinde destekçi olurken, yaşadığınız ruhsal sorunların altındaki sebeplere dair hipotezler oluşturarak almış olduğu terapi eğitimlerinin tekniklerini kullanır ve sizlere bir tedavi planı oluşturur. Psikoterapi ise bu iyileştirici tedavi planının adıdır. Bu tedavi planı herkese göre farklılık göstermektedir. Psikoterapinin yol haritası, ne sıklıkta ne kadar görüşüleceğini danışan ve terapist birlikte planlar. Danışanın izni olmadan, kişinin anlattıklarını başka biriyle paylaşmamak ise psikoterapinin en temel ilkesidir.

Peki! hangi durumlarda psikoloğa ihtiyaç duyuluyor? Genellikle bir tanı alarak kapıyı çalan danışan sayısı oldukça fazla. Depresyon, yeme bozuklukları, fobiler, cinsel bozukluklar ve travma gibi çeşitli sebeplerden dolayı danışan klinikte görmek mümkün oluyor. Çoğu insan ise eskisi kadar işlevsel olarak hayatını sürdüremediğini farkında değil oysaki. Tam da burada başlayan psikoloğa gitmek için deli olma hikayesi. Ciddi bir semptom (belirti) anyor kendinde. Sürekli var olan baş ağrıları, mide bulantılarının farkında değil maalesef. Bu nedenle duygusal açıdan iyi hissetmedinizde, sürekli karşılaştığınız sorunların çözümünde yetersiz kaldığınızda da bir psikoloğa ihtiyaç duyabilirsiniz. Gelen danışanların ilk merak ettiği ise bu psikoterapi sürecinin ne kadar süreceği oluyor. Üzülerek bunun zamanının belli olmadığını, problemin derinliğine göre sürecin değişiklik göstereceğini söylüyorum. Ülkemizde ruh sağlığı alanında ki yasal boşluklardan dolayı yetkisi bir çok kişi psikologluk oynayarak bu alanda hizmet verdiğini iddia etmektedir. Bu nedenle gideceğiniz uzmanın yeterlikli sahibi olmasına dikkat etmelisiniz. Gizliliğe önem veren, kendini yetiştirmiş koçluk değil de psikologluk yapan iyi bir uzman düşük olan hayat performansınıza katkı sağlayabilecektir.

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasını 'İntihar' olarak belirlediğini açıkladı. İntiharin sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardıma ihtiyaç duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamamız mümkün olmadığını ifade eden Beyazyürek, "Bizde deprem oluyorsa bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşıyorsa yine bu bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılacak her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye çalışılıyor. 'Buzdolabının çift kapısı', 'Arabamın farklı modeli' derken sanki maddedeki değişiklikler insanı mutlu edebilecek mesaj veriliyor. Dağda akan su, pet şişelere doldurularak satılıyor. 30 - 40 sene önce buna gülüp geçerdim ama artık öyle değil" dedi.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK
Manevi değerlerin bile değeri erdildiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapımız var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığından insan kaçamıyor. Deprem ve ekonomik krizler ile işin içinden çıkılmaz oldu. Ve maddeci yöneticiler insanların çaresizliği öğrettiler. Biz öğrenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?' in içinden çıkamaz olduk. Bankalara borçlandık. Basit geçimsizlikler, kadına, hayvana ve çocuğa şiddet, taciz arttı. Bütün bunların altında bir doyumsuzluk, ruhsal dünyamızın bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görüyoruz."

SORUMLULUĞU OLMALI
"Ruhsal bir sorunu olan kişiler psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyen Beyazyürek, "Ben ev yaptıracağım mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir şikayet edilebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşam koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açıklama yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkarlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



TÜRKİYE'NİN EN YAŞLI KAPLUMBAĞASI 'TUKİ'
DARICA Faruk Yalçın Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı'nda yaşayan ve nesli tükenmekte olan hayvanlar arasında gösterilen dev Aldabra kaplumbağası Tuki, 99 yaşında. İyî bakıldığında 250 yıl kadar yaşayabilen dev Aldabra kaplumbağaları, 1 buçuk metreye ulaşabilen boydan ve ağırırkları ile tanınan bir tür. Türkiye'nin tek dev Aldabra kaplumbağası olan Tuki, şu anda 450 kiloya yaklaşan ağırlığı ile 100 yaşına girmeye hazırlanıyor. Tuki adını derbi maçları öncesi yaptığı tahminlerle de duyururken, hayvanat bahçesine gelenler merak ettikleri dev kaplumbağaya bakıyor. Tuki hakkında bilgi veren Faruk



CENAZELER ADLİ TIP'TA KARIŞTI...
Catalca'da 85 yaşında ölen Bedri Ahyan ile 66 yaşındaki Güney Afrika Jacobus Johannes Nelson'un cenazeleri Adli Tıp Kurumu'nda karıştı. Olay, Johannes Nelson'un yakınlarının cenazelerini almaya gelmesiyle ortaya çıktı. Cemiyetli Başsavcısı'nın talimatıyla soruşturma başlatıldı. Yapılan incelemelerin ardından Catalca'daki cenaze çıkarıldı ve yerine Bedri Ahyan'ın cenazesi gömüldü. Mezarın çıkarılan Nelson'un cenazesi de ailesine teslim edilerek ülkesine gönderildi.

55-74 yaş
arasında
daha sık

DEPRESYONDA ÜRKÜTEN TIRMANIŞ

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) bu yılki Dünya Ruh Sağlığı teması 'İntihar'. Global ölçekte intihara karşı farkındalık yaratılması amaçlanıyor. **Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek**, Türkiye'de depresyon ve madde kullanımındaki artışın intihar riskini katladığına dikkat çekti.

Beyazyürek, "Ülke genelinde depresyon sorunu yaşayanların sayısı 3,5 milyona yaklaştı. Türkiye'nin yüzde 4.5'lik dilimi depresyonla boğuşuyor. Uzmanlara göre bu rakam buzdağının görünen kısmı. Global ölçekte ise depresyon mağdurlarının yüzde 80'inden fazlası düşük ve orta gelir seviyesindeki ülkelerde tespit edildi. Bunun yanı sıra 55 ile 74 yaş arasında depresyon daha sık görülüyor. Yaşlılar arasında depresyona yakalanan kadınların oranı yüzde 7.5, erkeklerde ise bu oran yüzde 5.5 oranında. Dünya nüfusunun yüzde



Mert
İnan
İstanbul

Türkiye'de son yıllarda depresyona girenlerin sayısında artış olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, 'Dünya nüfusunun yüzde 4'ü depresyondan muzdarip' dedi

4.4'ü depresyon, 3.6'sı ise anksiyete bozukluğundan muzdarip. Anksiyete kadınlarda, yüzde 4.6, erkeklerde ise yüzde yüzde 2.6 seviyesinde, son 10 yıllık sürede depresyon hastalığı yüzde 18.4, anksiyete hastalığı ise 14.9 oranında artış göstermiş durumda" dedi.

5 yılda yüzde 27 arttı

Antidepresan kullanımının son beş yılda yüzde 27 arttığına da dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek; "Bu artışın önemli bir nedeni internet, sosyal medya ya da kulaktan dolma bilgilerle ilaç kullanımı. 75 yaşına gelmiş kişiler arasında herhangi bir ruh hastalığı yaşamış olanların oranı yüzde 50.8. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre 300 milyondan fazla kişiye depresif bozukluklar var. 250 milyondan fazla kişi kaygı bozukluklarından muzdarip. Her iki hastalığın neden olduğu üretkenlik kaybının dünya ekonomisine olan maliyeti ise 1 trilyon dolarından fazla" diye konuştu.

Uyuşturucu zehri türüleri ve tüketimdeki artışın endişe verici boyutta olduğunu dile getiren Prof. Dr. Beyazyürek, şunları söyledi:

'Dünyada ilk ikideyiz'

"Şu an 25-35 yaş diliminde ne yazık ki çok ciddi bir metamfetamin kullanım artışı söz konusu. Ortadoğu'daki istikrarsızlık ve çatışmaların, narkotik ve psikotrop maddelerin kaçakçılığını kolaylaştırıyor. Metamfetamin kaçakçılığı ve istismarında tehlike çanları çalıyor. Metamfetamin zehri nörotoksik olduğundan beyindeki dopamin ve serotonin nöronlarına zarar veriyor. Hızlı bağımlılık yaptığı gibi akıl hastalığı ve intiharlara yol açabiliyor. Asıl mesele 18 yaş ve altındaki yaş grubunda. Bu grupta dünya sıralamasında ilk ikideyiz. Ölüm oranı en yüksek ülke Türkiye. 12-18 yaş arasında maalesef esrar zehri yaygınlaşmış durumda. Tedavi gören ve narkotığın yakaladığı kişiler, toplam kullanıcı ve satıcıların ancak yüzde 1'ini oluşturuyor. Bu zehir türü de intihar riskini artırıyor."



Prof. Dr. Mansur
Beyazyürek

'Enstitü kurulmalı'

Sentetik madde kullanımına dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, şunları söyledi: "Maalesef sentetik madde yaygınlığında da patlama yaşanıyor. Dünyada en çok bonzai tüketilen ülke durumundayız. Ucuz ve kolay ulaşılır olması bağımlı sayısını her geçen gün artırıyor. Ülke genelinde esrar deneyenlerin oranı yüzde 8 seviyesinde. Bu soruna karşı mutlaka Cumhurbaşkanlığı'na bağlı özerk çalışabilecek bir araştırma enstitüsünün kurulması gerekiyor. Bu kurumda sağlıkçılar, psikologlar, sosyologlar, eğitimciler, emniyet görevlileri, sivil toplum temsilcileri hatta din adamları çalışmalı."

Geminin halatı kaptanı öldürdü

İspanya'nın Sagunto limanından manevra yapan M/V Yakloky'un ikinci kaptanı Muharrem Çimen, gemi halatının koparak başına çarpması sonucu hayatını kaybetti. Kaptanın eşi Türkân Çimen, "Deniz sevdalıydı ve harika bir aile babasıy-

di dedi.

Deniz Kuvvetleri Komando'nun 1989 yılında İzmir'de oluşturulan sonraları çok sektörde kapatan olmasın Muharrem Çimen, M/V Yahyıköy gibi kurumların ikinci kapattı. İskenderun limanının yıkıldığı 1992'de İzmir'de 95 metre uzunluğunda 4 bin 600 tonluk gemi, limana yanasına manevrası yaparken bağlandı halat koptu. Manevrası yöneten Çimen, liman'da büyük kızıl galeon hatatın başına çarpması sonucu hayatını kaybetti.

2 çocuk 2 torun sahibi olan Çimen'in Gülcük'te yaşadığı ailesi olayı duyduktan sonra Çimen'in cenazesi getirilerek cenazesi gelmezken çabaları Milliyet'in konusunu kapattı. Çimen'in, "Geçmiş bir dedim insan, harika bir babasıydı, Ekonomik sorunlar nedeniyle işleri kapanıyor" işleri denizlerdedi. Artık kırakattı söz söylediğini denizler kaybettik Örn. Çok tecrübeli bir kapattı. Bu halat nasıl koptu ve çarptı bilemiyoruz. Başında babası Çimen'in tüm güvenlik önlemleri yapıldı. Çimen'in öldürüldü" dedi.

● GÖKHAN KARAKAS İstanbul

Adliye önünde silahlı çatışma

Kartal Anadolu Adalet Sarayı'nda görülmekte olan dava öncesi, davanın tarafları arasında yaşanan silahlı kavga'da 2'si ağır 4 kişi yaralandı. Davanın tarafları, dün duruşma öncesi adliyeyin önünde caddede karşılaştı. Uzaktan akrabalar oldukları öğrenilen taraflar arasında başlayan sözlü tartışma, silahlı kavgağa dönüştü. Tekin Özbey ve Ahmet Al silahlı yaralanırken, hastaneye kaldırılan iki yaralının da durumunun ağır olduğu öğrenildi. Kavga sırasında

Cesim Deniz kalp krizi geçirdi. Cesim Deniz ambulansla hastaneye kaldırıldı. 1 kişi de hafif bir şekilde yaralandı. Polislerin müdahale ettiği olayda 8 kişi gözaltına alındı. Bir kişinin ise silahla birlikte olay yerinden ayrıldığı ve polis tarafından araştırıldığı öğrenildi. ● İSTANBUL DHA

Hafriyat kamyonu döke döke gitti

Sultangazi'de kapalı açılan hafriyat kamyonundan yola taş ve molozlar döküldü. O sırada kamyonun arkasından gelen sürücüler büyük tehlike atlattı. Olay, dün saat 21.00 sıralarında Esentepe Mahallesi Mimar Sinan Bulvarı'ndan meydana geldi. Cebeci Mahallesi'ne doğru ilerleyen hafriyat kamyonunun arka

kapagünün açılması sonucu kasasında bulunan taş ve molozlar yola döküldü. Arkadan gelen sürücüler zor anlar yaşadı. Güvenlik kameralarına yansıyan olayda trafik yoğunluğunun azlığı, olası bir kazayı önledi. Yola savrulan taş ve molozlar, belediye ekipleri tarafından kısa sürede temizlendi.

● İSTANBUL DHA

9 ilde sahte altın ve para operasyonu

Ankara merkezli 9 ilde dün altın ve para sahteciliği mücadele kapsamında düzenlenen operasyonda, 16 zanlı yakalandı. Edinilen bilgi göre, Ankara Emniyet Müdürlüğü Mali Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü Sahtecilik Büro Amirliği ekipleri, bir suç örgütünü, sahte para ve altınları piyasaya sürerek, kazık kazanç elde ettiği iştihsatları üzerine çalışmaya başlattı. Bu kapsamda, 4 ay süren teknik ve fiziki takip ile iştihsatlar çalışmalarının ardından Ankara Cumhuriyet Başsavcılığına, 23 şüpheli hakkında vakale-

ma kararı çıkarıldı. Polis ekipleri, Ankara merkezli 9 ilde düzenledikleri eş zamanlı operasyonda, zanlılardan 16'sını gözaltına aldı. Ekiplerce adreslerde yapılan aramada, çok sayıda altın görünümüyle ziynet eşyası ile sahtealticilerle kullanılan bazı malzemeler, iki küşe sahte altın, bir kurusku tabanca ele geçirildi. Suç örgütünün, sahte altınlarla kuyumculara ve vatandaşlara dolandırdığı tespit edildi. Şüphelilerin emniyetteki işlemlerinin sürdüğü, firarı 7 zanlının ise yakalanması için çalışmaların devam ettiği öğrenildi. ● ANKARA, AA

**55-74 yaş
arasında
daha sık**

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) bu yılki Dünya Ruh Sağlığı teması 'İntihar'. Global ölekte intihara karşı farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazayrık, Türkiye'de depresyon ve madde kullanımındaki artışın intihar riskini katladığına dikkat çekti.



Prof. Dr. Mansur Beyazırık



Türkiye'de son yıllarda depresyona girenlerin sayısında artış olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Beyazyürek, 'Dünya nüfusunun yüzde 4'ü depresyondan muzdarip' dedi

4.4'ü depresyon, 3.6'sı ise anksiyete bozukluğundan muzdarip. Anksiyete kadınlarda, yüzde 4.6, erkeklerde yüzde 2.6 seviyesinde, son 12 aylık sürede depresyon hastalığı ise yüzde 18.4, anksiyete hastalığı ise oranında artış göstermiş du-
ran" dedi.

da yüzde 27 arttı

tiyadespresan kullanımının son
nida yüzde 27 arttığına da dik
neden Prof. Dr. Beyazyürek; "B
n önemli bir nedeni internet,
medya ya da kulaktan dolma
lerle ilaç kullanımı, 75 yaşına
kişiler arasında herhangi bir
istatistği yaşamış olanların oranı
%50,8. Dünya Sağlık Örgütü'nün
verilerine göre 300 milyon
kişide depresif bozukluklar
%50 milyondan fazla kişi kayı
muklarından muzdarip. Her iki
ğın neden olduğu üretkenlik
nın dünya ekonomisine olan
ti ise 1 trilyon doların dan faz
le konuşt.

Uyuşturucu zehri türevleri ve ketimdeki artışın endişe verici boyutta olduğunu dile getiren Prof. Beyazyürek, şunları söyledi:

"Şu anda ilk ikideyiz"
 "Ya 25-35 yaşlarındayız diye düşünmeyin. Ne yazık ki çok ciddi bir metamfetamin kullanımı artık söz konusu. Ortadoğu'daki istisrarlı ve çatışmalı ortamın etkisiyle ve psikotrop maddelerin kaçakçılığı kolaylaştırıyor. Metamfetamin kaçakçılığı ve istismarında tehlike çanları çalıyor. Metamfetaminin her türlü nörotoksik olduğundan beyin, diğer dopamin ve serotonin nöronlarına zarar veriyor. Hızlı bağımlılığa sebep oluyor. İlk bağımlı olan kişi yaptığı gibi ilk hastalığı ve intiharlarına yol açabiliyor. Asıl mesele 18 yaş ve altındaki yaş grubunda. Bu grupta da dünya sıralamasında ilk ikideyiz. Türkiye de 12-18 yaş arasında maalesef en fazla zehiri yaygınlaştığı durumda. Tedaviye giren ve narkotikliği yakaladığı kişiler, toplum kullancısı ve satıcısı olanlar yüzünden 11'inci ölümlerine. Bu zehir türü de intihar riskini artırıyor."

'Enstitü kurulmalı'

seninle birlikte madde kullanı-
mını denetlik etmek Prof. Dr.
Boğaztürk, şu sözleri söyledi:
"Maalesef, seninle birlikte
yaşayışında da patlama
yaşanıyor. Dünyada en çok
bonzai tüketilen ülke du-
rumundayız. Ucuz ve kolay
ulaşılabilir bağımlı sa-
yasının her geçen gün arttı-
rıyor. Ülkelerinde esrar
deneyenlerin oranı yüzde 8
seviyesindedir. Bu sorunla kar-
şı mutlak Cumhuriyetçilik-
liğine bağlı özerk çalışılabi-
lecek bir araştırma enstitüsü
kurulması gerekiyor. Bu
kurumda sağlıklar, psiko-
loglar, sosyologlar, eğitimci-
ler, emniyet görevlileri, sivil
toplum temsilcileri hatta din
adamları çalışmalı."

Tahliye kararı verilen binadan çıkmıyorlar

Eylül ayında meydana gelen 5.8'lik depremin ardından yıkım kararı verilen ve acil boşaltılması istenen iki binada kalmaya devam eden 5 aile, evden ayrılmıyor



Gaziosmanpaşa'da, 26 Eylül'de Silivri'de meydana gelen 5.8'lik depremden önce yüküm kararı verilen iki binanın, deprem sonrası yapılan incelemelerin ardından acil boşaltılması istendi. Ancak kiralık yer aradıklarını söyleyen 5 aile ile binada herhangi bir hasar olmadığını iddia eden 2 iş yeri sahibi henüz binadan ayrılmadı.

iddia ediyor.
Binalara,
"Riskli Yapı Ka-
rarı" alınmış ve
Temmuz ayın-
da boşaltılma-
sı istenerek ev
sahipleri binayı
tahliye etmeleri
dirilmiş. Yaşanan
gündeki deprem

Yıkım istemiyorlar

Hürriyet Mahallesi, Cengiztepe Topel Caddesi, 297. Sokak'ta bulunan 1' ve 3 numaralı binalar aynı temel üzerine kurululmuş. Toplam 20 daire ve 2 dükkânının bulunduğu binada 15 aile evlerini AFAD ve belediye ekiplerinin incelemelerinin ardından boşalttı. 5 aile ise kendilerini verilen sürenin bitmesine rağmen evlerini henüz boşaltmamıştı. 2. ş yerinin sahipleri ise herhangi bir zarar olmadığını

şaltılması uyarısı
Binanın içerisinde
birçok dökülme
men Gaziosman
kamılığı Tapu M
binanın tahliye
yıkılması yönün
itiraz eden bazı
ri yıkım istem
ev sahiplerinden
Nevin Canpolat
di: 'Emekli maaşı
ev tuttum 1500 T

5.8 milyar TL. 5.8 milyar TL'nin sonra zaafin AFAD ve de evlerin bo-
dulu bulundu.
ve de yasında
ve de yasında
paşaya Kaşık-
döğürölü'nün
edilmesi ve
deklere karıştı
bina sakinele-
yırı.Binadeki
yırı.Binadeki
sınurları, yırı-
m, var, gittim
TL, 1500 TL

Boşanma davası açtı, eşi evi yaktı

Manisa'nın Turgutlu ilçesinde dün, eşini boğazına davası açan Samet Acıkçıpazı (24), kınacı olarak çalıştığı evi bezinin dokunmasıyla verdikleri sonuca katıldı. İfadeyi kınacıların tarafında sürdürülen yargımda üst kata oturan ev sahibi ile annesi dumandan etkilenildi. Turgutlu ilçesine bağlı Safran Mahallesi'nde Hilmi Sabanoğlu'nun ailesi katli binanın birinci katında kınacı olarak yaşayan Samet Acıkçıpazı'yu (24) eşini terakide edip, boğazına davası açtı. Duruma sinirlenen Acıkçıpazı'dan dün saat 10.00 sıralarında evi bezip dokunmuş, ateşe vermiş. Samet Acıkçıpazı kaçarken, diğer üzerinde ateşli kış kıyafetli olan ve ifadeyi ekteki sevk edili. İfadeyi kınacılar tarafından sürdürülen yargımda, yargın sırasında üst kata oturan ev sahibi Kadir Sabanoğlu ile annesi Gülseren Sabanoğlu dumandan etkilenildi.

Anne ve oğlu ambulansla hastaneye kaldırılarak, tedaviye alındı. Olayı haber alıp, eve gelen Samet Açıkpazu'nun annesi Deniz Açıkpazu da sinir krizi geçirdi. Polis kaçan kocayı yakalamak için çalışma başlattı. ● MANİSA DHA

DOKTORA KÜFÜR
CEZASI 11 AY

İzmir'de 2018'de üç ağrı nedeniyle gittiği hastane doktoru körfenden Hamdullah Taslı 11 ay 20 gün gizli cezasına çarptırıldı. Çiğli Bölge Eğitmen Hastanesi Acil Servisi'nde 2018 kasım ayında meydana gelen olay, İzmir'de Hamdullah Taslı hastane içinde Hamdullah Taslı, o sırada bir hastasıyla ilgilenen Acil Tip Uzmanı Dr. Güneri Kuruöz'den, kendisine onkolojik verimliliği istediği ilaçları reçete etmesi için revce almasıyla sonuçlandı. Kuruöz, Taslı'nın karakola gittiği şikâyetli oldu. Açılan soruşturmanın ardından dava açıldı. Geçtiğimiz yıl gizli yapılan duruşmada Taslı'nın kamu görevlisi hakaret suçundan yitirdiği ceza verildi. 2018 yılının 20. gününde duruşmaya **DAVUT CAN İZMİR DHA**

YÖK taciz iddiasına soruşturma açtı

YÖK Yüksek Disiplin Kurulu'na, kız öğrenciye cinsel saldırı bulunduğu iddialarıyla ilgili Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde (MAKU) görevli öğretim görevlisinin savunması istendi. Savunma için bir haftalık yazıl sürenin dolmasından ardından cinsel iddialarının yer aldığı dosya, gelecek hafta kurulda görüşülerek karar bağlanacak. MAKU'dan yapılan açıklamaya ilişkin dönüştürülen YÖK Yüksek Disiplin Kurulu toplantısında, ilgili öğretim görevlisinin savunmasının alınması için bir haftalık yazıl sürenin dolmasından beklemesine karar verildi. Bunun ardından gelecek hafta yapılması planlanan, "Yüksek Disiplin Kurulu" toplantısında dosya görüşülerek karara bağlanacak.

●ANKARA Milliyet

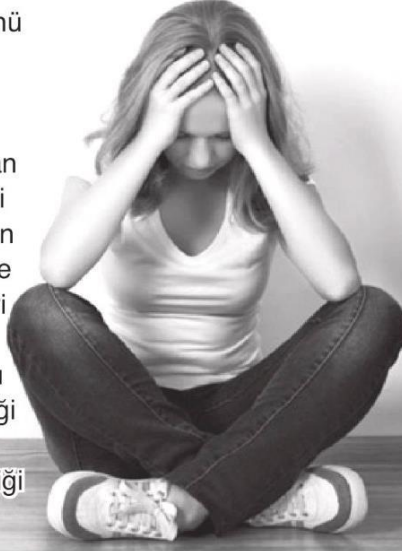
Kömür ocağında göçük: 1 işçi öldü

Zonguldak'ın Kilimli İlçesine bağlı Gelik beldesinde önceki gün özel bir madden şirketinde olan kömür ocağında meydana gelen çöküş altında kalan işçi Erol Akçaoglu (34), hayatını kaybetti. Olay, saat 21.00 sıralarında Aşçı Mahallesinde faaliyet gösteren özel bir firmaya ait kömür ocağında meydana geldi. Tavanın çökmesi sonucu 2 madenci çarptırarak kurultu. Erol Akçaoglu ise göçüklü altında kaldı. İhbar üzerine olay yerine Türkiye Taşkömürü Kurumu (TTK) bağlı kuruma ile jandarmaya sağlık ekvivaleri sevk

edildi. 2 saatlik çalışma sonucunda Akcaoglu'na ulaşıldı. Ekiplerin yaptığı kontrolde Akcaoglu'nun hayatını kaybettiği belirlendi. Olayla ilgili soruşturma başlatıldı. **● ZONGULDAK DHA**

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!

Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açıklama yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkârlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



DÜNYA Ruh Sağlığı Günü kapsamında Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasının 'İntihar' olarak belirlendiğini açıkladı. İntiharın sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardıma ihtiyaç duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamanın mümkün olmadığını ifade eden Beyazyürek, "Bizde depresyon oluyorsa bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşıyorsa yine bu bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılabilecek her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye yöneltiliyor. 'Buzdolabının çift kapılısı', 'Arabanın farklı modeli' derken sanki maddedeki değişiklikler insanı mutlu edecekmiş mesajı veriliyor. Dağda akan su, pet şişelere doldurularak satılıyor. 30 - 40 sene önce buna gülüp geçerdim ama artık öyle değil" dedi.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK İÇERİSİNDEYİZ

Manevi değerlerin bile dejenere edildiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapımız var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığında insan bocalamaya başladı. Deprem ve ekonomik krizler ile işin içinden çıkılmaz oldu. Ve maalesef yöneticiler insanlara çaresizliği öğrettiler. Biz öğrenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?' in içinden çıkamaz olduk. Bankalara borçlandık. Basit geçimsizlikler, kadına, hayvana ve çocuğa şiddet, taciz arttı. Bütün bunların altında bir doyumsuzluk, ruhsal dünyamızın bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görüyoruz."

SORUMLULUĞU OLMALI

"Ruhsal bir sorunu olan kişiler psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyen Beyazyürek, "Ben ev yaptırırsam mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir sorumluluğu, yetkinliği ve belgesi yoksa ona müracaat etmeyin ve güvenmeyin. Bana gelen birinin beni şikayet edebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşam koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.

DEPRESYON İNTİHARA SÜRÜKLÜYOR!

Dünya Ruh Sağlığı Günü kapsamında açılıma yapan Dr. Mansur Beyazyürek, tüketim çılgınlığı nedeniyle insan ruhunun ihmal edildiğini söyledi. Bu ihmalkarlığın da depresyon ve madde kullanımı sonucu kişileri intihara sürüklediğini belirten Beyazyürek, bu süreçte sadece yetkinliği olan uzmanlardan yardım alınması gerektiği uyarısında bulundu



TÜRKİYE'NİN EN YAŞLI KAPLUMBAĞASI 'TUKİ'

DARICA Faruk Yalçın Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı'nda yaşayan ve nesli tükenmekte olan hayvanlar arasında gösterilen dev Aldabra kaplumbağası Tuki, 99 yaşında, iyi bakıldığında 250 yıl kadar yaşayabilen dev Aldabra kaplumbağaları, 1 buçuk metreye ulaşabilen boyları ve ağırlıkları ile tanınan bir tür. Türkiye'nin tek dev Aldabra kaplumbağası olan Tuki, şu anda 450 kiloya yaklaşan ağırlığı ile 100 yaşına girmeye hazırlanıyor. Tuki edini derbi maçları öncesi yaptığı tahminlerde de duyururken, hayvanat bahçesine gelenler merak ettikleri dev kaplumbağaya bakıyor. Tuki hakkında bilgi veren Faruk

Yalçın Hayvanat Bahçesi ve Botanik Parkı Veterineri Hilal Akbaş, "Tuki, Türkiye'nin tek Aldabra kaplumbağası. 1920 doğumlu ve şu anda 99 yaşında. Burada oldukça sağlıklı bir hayat sürüyor. Aldabra dev kaplumbağaları çok iyi şartlarda 200-250 yıl kadar ömre sahiptir. İnşallah bizim Tuki miz de o seneleri görecektir. Tuki'nin ağırlığı şu anda yaklaşık 450 kilogram civarında" dedi.



PROTEZ KOLLU USTA YILLARDIR MAKİNE TAMİR EDİYOR

Konya'da, 40 yıldır elektronik tamiri ustası, yapan Mehmet Akgün (51), 12 yıl önce elektrik akımına kapılması sonucu sol ayak parmakları ile sol kolunu dirseğinin altından kaybetmesine rağmen, kamera ve fotoğraf makinelerini tamir edip, onları yeniden kullanıma kazandırıyor



yaptım. 1985 yılına kadar çıkraklık ve kalfalık dönemim devam etti. 1985'ten sonra ise elektronikten anladığım için fotoğraf makinesi tamirine yöneldim. O dönem Konya'da bu iş yapan yoktu. Benim de bu tür konulara eğilimim ve becerim vardı. Bir ustanımla tanıştım. Bana makineyi ve parçalarını öğretti. O günden beri de bu iş yapıyorum"

'TEK ELLE YAPIYORUM'

Elektrik akımına nasıl kapıldığını anlatan Akgün, "Kızım evde okul armasını unuttum. Okuldan da isteyince, annesi balkondan aşağıda olan kızıma atmak istemiş. Atarken arma sokaktaki elektrik hattı kablolarına takılmış. Armayı alabilirim diye düşündüm. Armayı başka bir kablo yardımıyla almak isterken akıma kapıldım. 2-2,5 metre geri fırladım. Gözümi açtığımda hastaneydim. 6 ay kadar bir tedavi sürecim oldu. Ancak sonunda kolumu kurtardılar. Dirsek altından kolum kesildi. Aynı zamanda ayak parmaklarımda

öyle. İster istemez bu durumdan etkilendim. Ne yapabileceğim diye düşündüm. Çünkü bizim meslek iki eli bile zor yapabilecek bir iş. Ticaret gibi farklı meslekleri denediysem de olmadı. Tekrar kendi işime döndüm. İlk zamanlar zorlandım ama azimle, sabırla üstesinden gelmesini bildim. Benim mesleğim bu dedim. O günden beri tek elle de olsa mesleğimi sürdürüyorum. Bazen bir vıdya takabilmek için sabırlarla kurum çalıştığım oluyor" diye konuştu.

'KÜSÜLECEK BİR DURUM YOK'

İnsanın bazı uzuvları olmadan da yapabileceği çok şeyin olduğunu belirten Mehmet Akgün, "Bir uzvumun eksik olması, insan için bazı zorluklar getiriyor ama yeni gençlerimize bakıyorum, bir iş verince, 'Yapamam bu işi' diyor. Bir başla, bir yapmaya uğraş. 'Yapamam', 'beceremem' diye bir şey inanmıyorum. İnsanoğlu azmetsin. İki eli olmayan, iki ayağı, iki kolu olmayan insanlar da görüyoruz. Bu bir insanın bir şeyler yapmasına engel değil. Mutlaka yapabileceğini bir sürü şey vardır. Bu hayata küsülecek bir durum değil" diye konuştu. DHA

DÜNYA Ruh Sağlığı Günü kapsamında Dünya Sağlık Örgütü'nün her yıl bir tema belirlediğini anlatan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, 2019 yılının temasının 'İntihar' olarak belirlendiğini açıkladı. İntiharin sebepleri hakkında bilgi veren Beyazyürek, herhangi bir ruhsal sorunu olan veya yardıma ihtiyaç duyan kişilerin psikiyatrist ya da psikologlardan yardım alması gerektiğini söyledi.

Ruhsal rahatsızlıklar içinde intihara en çok neden olan durumların depresyon ve madde kullanımı olduğunu belirten Beyazyürek, bunların altında yatan dinamiklerin araştırılması gerektiğini söyledi. Globalleşen dünyada Türkiye'deki sorunları diğer ülkelerdeki sorunlardan soyutlamamın mümkün olmadığını ifade eden Beyazyürek, "Bizde depresyon oluyorsa bütün dünyada oluyor. Ya da ekonomik bir kriz yaşamıyorsa yine bu bütün dünyanın sorunu. Asıl sorun olarak son 50 yılda maddeleşen bir dünyadan bahsedebiliriz. Sürekli tüketen bir toplum olduk. İnsanın ruhsal yapısı ihmal edilerek, insana satılabilecek her şey satılarak insan bu şekilde mutlu edilmeye çalışılıyor. 'Buzdolabının gitti kapağı', 'Arabının farklı modeli' derken sanki maddedeki değişiklikler insanı mutlu edecekmiş mesaj veriliyor. Dağda akan su, pet şişelere doldurularak satılıyor, 30 - 40 sene önce buna gülip geçirdim ama artık öyle değil" dedi.

ÖĞENİLMİŞ ÇARESİZLİK İÇERİSİNDEYİZ

Manevi değerlerin bile değeri eridiğini anlatan Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsan kendini temsil eden maddeden çok daha başka bir şey. Bir ruhsal yapıya var ve bunun tatmin olması lazım. Dolayısıyla bu tüketim çılgınlığında insan bocalamaya başlıyor. Deprem ve ekonomik krizler ile için içinden çıkılmaz oldu. Ve maalesef yöneticiler insanlara çaresizlik öğrettiler. Biz öğenilmiş çaresizlik içindeyiz şu anda. 'Nasıl davranayım da ben kendimi daha mutlu hissedeyim?' in içinden çıkamaz olduk. Bankalara borçlandık. Basit geçimsizlikler, kadına, hayvana ve çocuğa şiddet, taciz arttı. Bütün bunların altında bir doyumsuzluk, ruhsal dünyamızın bir türlü toparlanamaması yatıyor. Bunların sonunda da intiharlar görüyoruz."

SORUMLULUĞU OLMALI

"Ruhsal bir sorunu olan kişilerin psikiyatrist ve psikolog gibi sorumluluğu olan insanlara müracaat etmeli" diyor Beyazyürek, "Ben ev yaptıracağım mimara giderim, bakkala değil. Eğer kişinin yaptığı işten bir sorumluluğu, yetkinliği ve belgesi yoksa ona müracaat etmeyin ve güvenmeyin. Bana gelen birinin beni şikayet edebileceği birçok yer var. Ancak kendine 'Yaşam koçu' diyen herhangi birine gittiği zaman bunun hiçbir sorumluluğu yok" uyarısında ve önerisinde bulundu.



Nilgün Çolak

YAZ AYLARINDA biriken toksinler kışın hastalıkları zemin hazırlamasın

"BESLENME Yanlış İlaç Kullanırsızdır. Beslenme Doğru İlaç Gereksizdir"



Dr. Prataş

Doğru beslenme ve doğru zamanda yapılan detoksun, beden ve ruh sağlığını faydalımları gözler önüne seren çalışmalarla her geçen gün bir yenisi ekleniyor. Tıbbın, tedaviden koruyucu hekimliğe, ilaçtan evvel doğru beslenmeye evrildiği günümüzde, bütünsel sağlık yaklaşımları da ayrıca önem kazanıyor. Dr. Prataş ve Nilgün Çolak'ın ev sahipliğinde, sınırlı katılım ile ilki gerçekleştirilecek olan 'Bütünsel Sağlık Dönüşüm Programı'nda, tüm dünyada detoks için en uygun zaman olarak bilinen sonbahar aylarına iyi bir başlangıç yapmak isteyenleri dolu bir program ile karşılayıyor.

Eğitim programı; söyleşiler, yoga, meditasyon, terapi, masaj ve detoks uygulamaları ile, NG Wellness Hotel Sapanca'da üç gün konaklamalı kamp olarak gerçekleştirilecek. 13 Ekim'e kadar sürecektir ve Dr. Prataş'ın tıbbi koordinasyonuyla gerçekleştirilecek programda; İş İnsanı Nilgün Çolak da sağlık sorunlarıyla savaşırken sağlıklı yaşam yolculuğundaki deneyimlerini, pozitif düşüncenin iş ve özel hayatına etkisini katılımcılarla paylaşacak.



CENAZELER ADLI TIP'TA KARIŞTI...

Çatalca'da 85 yaşında ölen Bedri Ahyan ile Güney Afrikalı Jacobus Johannes Nelson'un (66) cenazeleri otopsi için getirildikleri Adli Tıp Kurumu'nda karıştı. Öley, Johannes Nelson'un yakınlardan cenazelerini almaya gelmesiyle ortaya çıktı

ÇATALCA'DA 3 ay önce 45 yaşındaki bir kadını evlenen Bedri Ahyan geçen hafta hayatını kaybetti. Ahyan'ın ölümü 'şüpheli' bulunarak otopsi için cenazesi Adli Tıp'a gönderildi. Aynı tarihlerde, Türkiye'ye tatile için gelen ve kalp krizi geçiren Güney Afrikalı Jacobus Johannes Nelson için de otopsi yapıldı. Cenazeyi teslim almaya gelen Bedri Ahyan'ın ailesine yanlışlıkla Afrikalı cenazesi verildi. Bedri Ahyan'ın ailesi karışıklığı fark etmeyince Nelson'un cenazesi 1 Ekim'de Çatalca'nın Dağyenice köyünde ikinci kez cenaze namazı kılınarak toprağa verildi. Karışıklık, Nelson'un yakınlardan cenazelerini almaya gelmesiyle ortaya çıktı. Cumhuriyet Başsavcısı'nın talimatıyla soruşturma başlatıldı. Yapılan incelemelerin ardından Çatalca'daki cenaze çıkarıldı ve yerine Bedri Ahyan'ın cenazesi gömüldü. Mezarından çıkarılan Nelson'un cenazesi de ailesine teslim edilerek ülkesine gönderildi.



Findık, fıstık ve cevizi serin yerde saklayın

■ **GASTRONOMİ** Uzmanı Prof. Dr. Y. **Birö Saygı**, fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini ve serin yerde saklanması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Saygı, "Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Yağlı tohumlardaki küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmesi de gereklidir. Hasat toprak üzerinde bırakılmamalıdır. Kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Bozulmayı önlemede en önemli nokta, nem kontrolüdür. Yağlı tohumlarda nem oranı yüzde 5'ten fazla olmamalıdır. Saklanan yerlerin bağıl nem oranları yüzde 60'tan fazla olmamalıdır. Tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılmalıdır." ■ **KONYA İNANÇ**

■ **GASTRONOMİ** Uzmanı Prof. Dr. Y. **Birö Saygı**, fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini ve serin yerde saklanması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Saygı, "Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Saklanan yerlerin bağıl nem oranları % 60'tan fazla olmamalı. Tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılmalı. Serin yer tercih edilmeli" dedi. İnsanların yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yediğini, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirten Prof. Dr. Saygı, gıdanın basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi.



■ GASTRONOMİ Uzmanı Prof. Dr. Y. Birel Saygı, fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini ve serin yerde saklanması gerektiğini söyledi. Prof. Dr. Saygı, "Küfler hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarları veya tümörlere neden olabilir. Saklanan yerlerin bağlı nem oranları % 60'tan fazla olmamalı. Tuz, nem çektiğinden evde yağlı tohumları saklamak iri tuz kullanılmamalı. Serin yer tercih edilmeli" dedi. İnsanların yagını boyunca ortalama 70 bin kez yemek yedikleri, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirten Prof. Dr. Saygı, gıdanın basit bir günlük koşuşturmanın dışında, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi.

■ YAĞLI tohumların uygun koşullarda saklanmadıkça, böceklenmelerine ve küflenmelerine ifade eden Prof. Dr. Saygı şunları söyledi: "Küfler alfa-toksinler denilen zararlı öğeler üretirler. Önemli bir besin toksini olan alfa-toksinlerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarları veya tümörlere neden olabilir. Yağlı tohumlardaki küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmesi de gerektirir. Hasat toprak üzerinde bırakılmamalıdır. Kırk, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmamalıdır. Bozulmayı önlemede en önemli nokta, nem kontrolüdür. Yağlı tohumlarda nem oranı yüzde 5'ten fazla olmamalıdır. Saklanan yerlerin bağlı nem oranları yüzde 60'tan fazla olmamalıdır. Tuz, nem çektiğinden evde yağlı tohumları saklamak iri tuz kullanılmamalıdır." ■ KONYA İNANÇ



Doktora gitmeye utanıyorum!

SORU: Merhaba doktor hanım... Ben 4 yıllık evli bir bayaım. Benim sorunum sevisirkin birden bire kas kesişiyor. Aslında eşimle muhteşem bir uyumumuz var ama bazen birden bire öylece kalıyorum... Sonra ağlamaya başlıyorum. Artık bu durum cinsel yaşamıma kötü etkiler oldu... Doktora gitmeye utanıyorum, ne yapmalıyım acaba? Lütfen yardımcı olun...

CEVAP: Değerli okurum, öncelikle eşinle birlikte on sevinçli sürenizi uzatmanız gerekir. Eğer birden bire başlarsanız ilüjite kaskatı kesilmeniz gayet normaldir. Ama ön sevinçmeye rağmen bunları yaşayorsanız kesinlikle bir uzmana görünmeniz gerektirir.

Spermim ölüyor!

SORU: Merhaba doktor hanım... Test yaptırıp ve spermimin ölü olduğunu öğrendim. Dünya başıma yıkıldı... Çocuk sahibi olmak için ne yapmam gerekir acaba?

CEVAP: Değerli okurum, çocuk sahibi olma ile ilgili problemlerde sperm analizi 3 kez tekrarlmalıdır. Benim önerim bu tip durumlarda çiftlerin bu konuda özelleşmiş ve yardımcı üreme yöntemlerini uygulayabilen hastanelere başvurarak ayrıntılı incelemelerini başlatmalarıdır.

Memelerim çok büyük kime başıyormuyum?

SORU: Figen hanım, ben 33 yaşında sağlıklı bir erkeğim. Ancak memelerim oldukça büyük. Ameliyatta düzeltilebilir miydi? Hangi branştaki doktora başvurmam gerekir?

CEVAP: Değerli okurum, jinekomastrinin sorununu düzeltmek için estetik cerrahisi uzmanına görünmeniz. Merak etme, bir operasyon ile bu durum düzeltilebilir.

Büyük sorunlar olur mu?

SORU: İyi günler doktor hanım, 43 yaşındayım. Tip 1 diyabetim var ve günde 4 kez insülin kullanıyorum. Ancak son zamanlarda sertleşme güçlüğü başladı. Daha büyük sorunlar olur mu?

CEVAP: Değerli okurum, insüline bağımlı Tip 1 diyabetin var. Uzun dönemde sertleşme ile ilgili problemler olabilir. Böyle bir sorun başladı ise değerlendirmek gerekir. Öncelikle şekerinin dengede olması önemlidir. Eğer sertleşme kusurunun organik olduğunu anlarsanız, serin sertleşme normal hale getirmek için ilaç tedavisi gerekebilir.

Varikosel ameliyatı olan kendini tatmin edebilir mi?

SORU: Merhaba doktor hanım, varikosel ameliyatından sonra ne süre kendini tatmin etmek gerekir ya da böyle bir kural var mıdır? Bu konuda bilgi verirseniz çok sevinirim. Size şiddetle teşekkür ederim.

CEVAP: Değerli okurum, varikosel operasyonu sonrası böyle bir kural yok. Ancak yine de 1 hafta sonra cinsel aktiviteye başlamamanız önerilir. 3-4 hafta da ağır egzersiz yapmamanız gerekir.

Meni bayağı azaldı!

SORU: Öncelikle sevgiler Figen hanım. Benim sorunum şu: Yaklaşık 2 aydır spermim bayağı azaldı. 21 yaşındayım ve ortalama 5-6 günde bir mastürbasyon yapıyorum. Bu nasıl esli haline döner?

CEVAP: Değerli okurum, ejakülasyonda normal olarak 1.5 cc ve üstünde bir miktar boşalır. Boşalmalar arasındaki sürenin uzaması, bazı kişilerde meni keselerinin daha büyük olması ve daha fazla salgı yapması sonucu bu miktar artabilir, nadiren 8-10 cc'ye kadar çıkabilir. Bu durum kadında herhangi bir ağrı veya rahatsızlık nedeni olmaz. Vajinamın esnek yapısı 10 cc daha olsa bunu çok kolaylıkla tolere edebilir. Meninin fazla halinde gelmesi de daha fazla yorgunluk yapmaz. Bu bir hastalık veya sorun değildir.

RİVIERA ZEYTİNYAĞI ÇOK TEHLİKELİ

Prof. Dr. Karatay, 'riviera' olarak adlandırılan işlenmiş zeytinyağının hastalıklara neden olduğunu söyledi...

■ **Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay**, işlenmiş zeytinyağının çok tehlikeli olduğunu belirtti. Prof. Dr. Karatay, "Kolesterolün kaynağı, nereden geldiği önemlidir. Zeytinyağından gelen kalori ile işlenmiş beyaz şekerden gelen kalori aynı değil. İşlenmiş modern gelen kalori aynı değil. Çünkü onların içinde işlenmiş oldukları için bütün besin öğeleri vücudumuzun ihtiyacı olduğu vitaminler mineraller yok olmuş oluyor. Heri derece işlenmiş olan her gıda bu sebeple tehlikeli, bu sebeple hastalık bahşediyor. Çünkü bütün hastalıklar depresyon dahil, şeker hastalığı dahil, bağırsak sistemini çok kötü hastalıklar bağırsaklardan başlıyor" diye konuştu.

Erkeklerde göbektlenmenin vücuttaki yağının göstergesi olduğunu anlatan Prof. Dr. Karatay, konusmasını şöyle sürdürdü: "Türk beylerini görüyoruz, biraz göbektleri şimşik. Bu vücutta bir yağın bir alevlenmenin olduğunu göstermektedir. 'Ben sağlıklıyım' demeyin eğer göbektinizde biraz şimşik varsa beyfendiler, bu alevlenme buna yağın diyoruz, her hücrede oluyor. İşte zeytin ve zeytinyağı bu yağın kökeni, vücudun bütün hücrelerini sağlık bahşeden bir itfaiye, itfaiye erleri ve itfaiyenin suyu."

Zeytinyağının aspirinden bin kat daha yararlı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Karatay, "Hakiki soğuk sıkım zeytinyağı kanı sulandırır. Çok doğal bir probiyotiktir. Probiyotik demek bağırsak sistemindeki dost bakteriler, sıvıdan bakterileri çoğaltan demektir. Bu yüzden antidepresif, zeytinyağı karaciğeri yağlandırır mı? Kilo aldırır mı? Kalori hesabı yapmıyacağız. Kalori hesabı demek, siz kandırıyorsunuz" dedi. ■ KONYA İNANÇ

BUGÜNKÜ FALINIZ NE DİYOR?

- Ata + Üncü (21 Mart - 20 Nisan)**
Öğün kadar aceleden meydana gelecek sakatlığa lara yarıy dikkat olmanız lazımdır. Yanı sıra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Toprak + Sahil (21 Nisan - 20 Mayıs)**
Öğün sona erdikten ve kendinizi dinletmek isterseniz, öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz. Sağlığınıza dikkat ediniz.
- Hana + Değirgen (21 Mayıs - 21 Haziran)**
Günün erken saatleri, 9 ve 10 saatleri arasında yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz. Sağlığınıza dikkat ediniz.
- Su + Üncü (22 Haziran - 22 Temmuz)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz ve gırtlak ağrılarında duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Ata + Sahil (23 Temmuz - 23 Ağustos)**
Öğün kadar duşunulmaz maddi konularda istikrarı sağlamanız zor olacaktır. İhtiyaçlarınızı duşunulmaz ve gırtlak ağrılarında duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Toprak + Değirgen (24 Ağustos - 23 Eylül)**
Eğ ve ortaklaştığınız günün il saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Hana + Üncü (24 Eylül - 23 Ekim)**
Günün il saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Su + Sahil (24 Ekim - 22 Kasım)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Ata + Değirgen (23 Kasım - 21 Aralık)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Toprak + Üncü (22 Aralık - 20 Ocak)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Hana + Sahil (21 Ocak - 19 Şubat)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.
- Su + Değirgen (20 Şubat - 20 Mart)**
Sabah saatlerinde duşunulmaz. Öğün sona erdikten sonra yavaş yavaş gırtlak ağrılarını önlemelisiniz.

BU BESİMLERİ ASLA TÜKETMEYİN!

İngiliz gazete Daily Mail'de yer alan habere göre; Sidney'den bir diyet ve fitness uzmanı Rhian Allen, göbek yağlarından kurtulmak için tüketilmesi gereken besinleri açıkladı...

- **İŞLENMİŞ MİYECEKLER:** Çabuk, kolay ve lezzetli olsalar da, kek, donat, kruvasan gibi mısır unu içeren yiyecekler karn yağına neden olurlar. Şeker, lüp ve romatoid artırıgı gibi birçok otoimmün hastalığın kök nedeni olan iltihabı artırır, ayrıca kalp hastalığı ve felç riskini de zemin hazırlar.
- **SÜT ÜRÜNLERİ:** Belirli miktarda süt genel sağlık için faydalı olsa da, tüketilen sonra şekerli yiyecekler, bu laktoz intoleransını işaretler olabilir. Demek için peynir, yoğurt, süt ve dondurma almanız azaltılmalıdır.
- **KIZARMIŞ TAVUK:** Kızartmış tavuk gibi fast food yiyecekler, sosyumu ve trans yağ tüketimini arttırdığından derin yağda kızartılmış yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- **PATATES CİPSİ:** Trans yağ yüksek oranda olduğu bu atıştırmalıklar, kolesterolü ve kalp hastalığı riskini artırır. Ayrıca kilo almanıza katkıda bulunduğu da biliniyor.

Güneşte bir gözünü kapatıyorsa dikkat!

■ **Göz Hastalıkları Uzmanı** Op. Dr. Zeynep Büyükbay, güneşte bir gözünü kapama, kafasını eğerek veya döndürerek bakma gibi bulgularında şüpheli kaymakla olduğunu söyledi. Op. Dr. Büyükbay, "Şüpheli sık olarak görülen bir göz sağlığı sorunudur. Çocukların yaklaşık olarak yüzde 4'ünü etkiler ancak erişkinlerde de görülebilir. Kaymanın il belirti gözlerin aynı noktaya odaklanmamasıdır ancak güneşte bir gözünü kapama, kafasını eğerek veya döndürerek bakma gibi bulgular kaymanın sonucu olabilir. Bebeklik dönemi veya okul öncesi dönemde her çocuk muhtemel göz problemi (şüpheli göz tembelliği, kırık kusur) veya katarakt, glökom, göz içi tümörler gibi) için muayene olmalıdır. Şüpheli tedavi ne kadar erken dönemde yapılırsa başarı oranı yüksek olur" dedi. ■ İHA

SOK YIL: 18
15 EKİM 2019 SAYI: 6661

İmtiyaz Sahibi: ABC Medya Ajansı A.Ş. adına MUSTAFA KÜÇÜK

GENEL MÜDÜR: ORHAN DUMAN

Genel Yayın Yönetmeni ve Yazı İşleri Müdürü: Kaan ÖZBEK (Sorumlu)

Görsel Koordinatör: Şaban YILMAZ

Haber Müdürü: Ceylan YERKAZ	Ekonomi Servisi: Etil KIZILCAZ
Sağlık Servisi: Neslihan YILDIZ	Spor Servisi: Sevil ARSLAN

YATIRIM TURU: YATIRIM SURELİ

Yayınlayan: ABC Medya Ajansı A.Ş.

Yayın Yeri: Mecidiyeköy Mahallesi Akşam Sokak No: 14 Kat: 4 Mecidiyeköy / Şişli/İSTANBUL Tel: 0212 285 26 10 Faks: 0212 285 22 99

Basılıgı Yeri: DPC Basılı Teslimat

Hümayun Çarşıoğlu ve Mustafa A.Ş. Hürriyet Yayıncılık/İstanbul

Adana-Yangir / Ankara-Pursaklar / İstanbul-Esentepe / İzmir-Gazimir

Dağıtım: Türkiye Dağıtım Pazarlama A.Ş.

Facebook.com/gazetesokac twitter.com/gazetesok1



Ümit Erdim
Prof. Dr. Gülten Kaptan
H. Hakan Eren

Perran Kutman'dan çok şey öğrendim

Oyuncu Ümit Erdim ve yapımcı H. Hakan Eren, **Beykoz Üniversitesi'nin** konuğu oldu. 18 yaşında "Hayat Bilgisi" dizisi ile ekranlarında yer almaya başlayan Erdim, "Perran Kutman ile çalışmak bana çok şey öğretti. Hem oyunculuk hem de profesyonel iş hayatına bakış açım gelişti" dedi.

KIZINI EVLENDİRDİ

Şarkıcı Zeynep Casalini'nin oyuncu kızı Ceren Sarp ile müzisyen Necmettin Engin öncelikle Beşiktaş Evlendirme Dairesi'nde gerçekleşen nikâhla evlendi.



Ciftin nikâh şahitliğini usta oyuncu Türkan Soray ve Alisan Topaloğlu yaptı. Türkan Soray, "Gelin, çocuğum gibi. Bebekliğinden beri tanıyorum. Bilirsiniz, büyük bir ailemiz var. Evlilikte dürüstlük, sadakat, anlayış ve saygı şart. İnşallah mutlu olur" diye konuştu. Zeynep Ca-

salini de "Çok mutlular. Benim nasihatim yok. Yaşayarak her şeyi öğreniyorlar. Damadım davulcu. Alleecek müzikle ilgileniyorsunuz" dedi. Ceren Sarp ise "Ağlanmak için kendimi zor tutuyorum. Bir an önce bitirip eğlenmeye bakalım istiyorum" diyerek duygularını paylaştı. ■ Behlül AYDIN



İlk kez tiyatro sahnesinde

Kadir Doğulu ilk kez tiyatro sahnesinde izleyici ile buluşacak. Oyuncu, Hakan Bratik, Cigdem Batur, Yeliz Sar

ve İstanbul Devlet Opera ve balesi baş dansçısı Oliver Spence ile birlikte Haldun Dormen ve Gökseil Kortaş'ın yazdığı "Amiral

Battı Kaçırırsınız" adlı tiyatro oyununda rol alacak. Doğulu oyunda amiralin müstakbel damadı Caner'i canlandıracak.



Metin'in peşinden ÇOK KOŞTUM

Metin Özülkü, Umit Sayın ve Jale'den oluşan 90'lar Kafası grubu, geçen akşam Vadi İstanbul Jolly Joker'de sahneye çıktı. "Şarkı söyle-

meye başladığım ilk yıllarda Metin Özülkü'nün peşinden çok koştum ama beste alamadım" diyen Jale, sahnede Özülkü'den beste sözü aldı. ■ Saygı DURMAZ



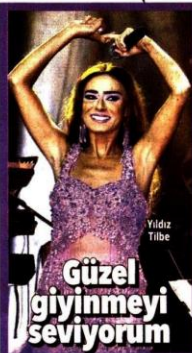
Sezen bana albüm yapıyor

Ayta Sözeri önceki akşam Ace Life Nakkasatepe'de sahneye çıktı. Sorulan yanıtlayan Sözeri, Sezen Aksu'nun desteğiyle albüm hazırladığını açıkladı: "Sezen bana yeni bir albüm yapıyor. Hatta yeni bir şarkı da yaptı. Onunda çalışmak zor. Ben arada kayıyorum, kızıyor. Sezen'le albüm yapacağım diye 2 kilo verdim."



28 Ekim'de İstanbul'da

Cihan İhan & Sadri Alışık Tiyatrosu tarafından sahneye taşınan "Esaretin Bedeli", İzmir turnesi sonrası İstanbul'da perde açacak. Yarı İzmir AKM Yunus Emre Salonu'nda sahnelenecek oyun, 28 Ekim'de de İstanbul Caddebostan Kültür Merkezi'nde seyirciyle buluşacak.



Güzel giyinmeyi seviyorum

Yıldız Tilbe, önceki akşam Harbiye Akıkhava'da hayranlarıyla buluştu. Sahneden önce muhabirlerin sorularını yanıtlayan şarkıcı, "Kendimi bomba gibi iyi hissediyorum. Geçen konser terlik giymiştim şimdi swarovski taşı ayakkabı giydim. Seviyorum güzel giyinmeyi, giydikimi kendime yakıştırmayı" dedi. Ardından sahneye çıkan Tilbe söylediği şarkılarla hayranlarını coşturdu. ■ Saygı DURMAZ



Perran Kutman'dan çok şey öğrendim

Oyuncu Umit Erdim ve yapımcı H. Hakan Eren, Beykoz Üniversitesi'nin konuğu oldu. 19 yaşında "Hayat Bilgisi" dizisi ile ekranlarında yer almaya başlayan Erdim, "Perran Kutman ile çalışmak bana çok şey öğretti. Hem oyunculuk hem de profesyonel iş hayatına bakış açım gelişti" dedi.



Hazırlıklar başladı

Müge Boz, Nişantaşı'nda görüntülendi. 7 aylık hamile olan oyuncu, "Çocuk odasının hazırlıklarına başladık, mobilyaları sipariş ettik. Bir yandan da taşınma işlerimiz var, malum çocuk olunca biraz daha geniş ev ihtiyacı oluyor" dedi. Bebeğin cinsiyetini söylemeyen Boz, "Önümüzdeki günlerde açıklamasım yapacağım" dedi. ■ Behlül AYDIN



Herkes her şarkıyı söyleyemez

Sevcan Orhan, 36. Ulusal Nefroloji Kongresi'nde konser verdi. Sanatçı, yeni bir repertuar hazırladığını belirtti: "Herkes her şarkıyı söyleyemez. Ben kalkıp arya söyleyemem, bu oldukça yakışsız olur. Ancak bir müzisyen olarak dilimin döndüğü, bana yakışan her şeyi söyleyebilirim."



Aile yemeği

Beşiktaş'ta teknik direktörü Abdullah Avcı, eşi Hülya Avcı ve oğlu ile birlikte İstinye Park'ta objektifte takıldı. Öğle saatlerinde geldikleri AVİM'de alışveriş yapan aile, ardından Züma Restoran'a giderek birlikte yemek yedi.

PEPEE İLE ÇOCUKLAR MACERAYA DOYACAK!

Hürriyet Çocuk Kulübü ile Pepee Dergi Serisi çocuklarla buluşuyor. Sakın kaçırmayın!

SEÇKİN TURKUVAZ BAYİLERİNDE
HER BİRİ 6,90 TL'YE

HÜRRİYET ÇOCUK KULÜBÜ'NDEN ÇIKARTMA HEDİYELİ PEPEE DERGİSİ



Hürriyet

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

YENİ GÜNDOĞDU

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

RIZE

SIYASI

Yayın Tarihi : 1.10.2019

Sayfa : 4

Tiraj : 500

StxCm : 44

Tuz hem dost hem de düşman

Bir kişinin günde 6 gram tuz içerisinde 2.400 mg sodyum alması gerekirken 7.000 mg civarı sodyum tükettiğini belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Tuz fazla tüketildiğinde düşmana dönüşür. Kronik hastalıklara davetiye çıkarır." dedi. Ayrıca, "Mineral değeri yüksektir" ibarelerine dikkat edilmesi gerektiğini de anlatan Saygı, önemli olanın sodyum miktarı olduğunu söyledi.

Tuz metabolizma için ne kadar önemli? Neden tuz tüketimi konusunda endişeliyiz? Tuz arkadaş mı, yoksa düşman mı? Tuzun % 40 sodyum, % 60 klorid olduğunu belirten **Beşiktaş Üniversitesi** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, tuzda önemli olan mineralin sodyum olduğunu söyledi.

sodyum alması gerekir. Günlük tuz kullanımı 5 bin yıl önce 100 mg düzeyinde iken günümüzde, ülkemizde 15, hatta 18 gramın üzerindedir. Türk gıda kodeksine göre önerilen günlük tuz alımı 6 gram olup bu da 2 bin 400 mg sodyum alımı demektir. Biz ise günlük 6 bin – 7 bin 200 mg sodyum almaktayız. Bu da alınması gerekenin iki katından fazlası



Tuzdan gelen sodyumun bir elektrolit olduğunu anlatan Saygı, "Elektrolitler; sinir adale uyarlabilirliğini sağlar, vücut sıvılarının osmolaritesini devam ettirir, vücutta asit – baz dengesini düzenler, organizmada su hacminin düzenlenmesinde ve dağılımında görev alırlar. Organizmada bölümler arası sıvı dağılımı sağlar, hücre membranının işlevinde etkilidirler. Biyolojik süreçlerde işlev görürler ve hücre işlevlerinde yer alırlar" dedi.

inRead invented by Teads
GIBBS – DONNAN
DENGESİNİ BOZUYOR

Tuz tüketimi konusunda "Sağlık mı, lezzet mi?" sorusunun da önemli olduğunu söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "Sağlık kaybedildiğinde düzeltmek kolay değil ama lezzet tercihlerinde metabolizmanın alışması kolaydır. Lezzet, hiçbir zaman sağlığa tercih edilemez. Metabolizmaya sodyum alımı temel unsuru unutulmadan sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Metabolizmanın yeteri kadar

demek oluyor." Metabolizma için sodyumun çok önemli ve gerekli olduğunu ancak fazlasının Gibbs-Donnan dengesinin zorlanmasına neden olacağını da ifade eden Saygı, normalde 1

Türkiye'de 2'nin üzerinde olduğunu açıkladı.

SODYUM MİKTARI

ÖNEMLİ

Sodyumun ihtiyaçtan fazla tüketilmesinin metabolizmada birçok kronik hastalığın tetikleyicisi olduğunu anlatan Saygı,

"Aşırı sodyum ve yetersiz potasyum alımının sağlık üzerine önemli etkileri var.

Günümüzde önerilen 'faydalı tuz' olgusunun öncelikle sodyum içeriği ile değerlendirilmesi gerekir.

'Mineral içeriği yüksektir' ifadesinde bu mineralleri alırken metabolizmaya ne kadar sodyum aldığımız önemli. Unutulmaması gerekir ki tuz vücudumuz için

mineral kaynağı kesinlikle değil. Gıdalara lezzet veren tuz, günlük kullanım limiti

aşılığında sağlık riski içeren bir ürün oluyor. Yani tuz hem arkadaş hem de düşmandır ifadelerini kullandı.



F

Hem dost, hem düşman;

TUZ

Bir kişinin günde 6 gram tuz içerisinde 2.400 mg sodyum

alması gerekirken 7.000 mg civarı sodyum tükettiğini belirten Prof. Dr. Y. **Pinar Saygi**, "Tuz fazla tüketildiğinde düşmana dönüşür. Kronik hastalıklara davetiye çıkarır" diyor. Ayrıca, "Mineral değeri yüksektir" ibarelerine dikkat edilmesi gerektiğini de anlatan Saygi, önemli olanın sodyum miktarı olduğunu belirtiyor. İşte Saygi'nin tuz hakkındaki bilimsel açıklaması;

Tuz metabolizma için ne kadar önemli?

Neden tuz tüketimi konusunda endişeliyiz?

Tuz arkadaş mı, yoksa düşman mı?

Tuzun yüzde 40 sodyum, yüzde 60 klordan oluşur. Tuzda önemli olan mineralin sodyumdur. Tuzdan gelen sodyumun bir elektrolittir. Elektrolitler; sinir adale uyarılabilirliğini sağlar, vücut sıvılarının osmolaritesini devam ettirir, vücutta asit-baz dengesini düzenler, organizmada su hacminin düzenlenmesinde ve dağılımında görev alırlar.



Organizmada bölümler arası sıvı dağılımı sağlar, hücre membranının işlevinde etkilidirler. Biyolojik süreçlerde işlev görürler ve hücre işlevlerinde yer alırlar.

Gibbs-Donnan dengesini bozuyor

Tuz tüketimi konusunda "Sağlıklı mı, lezzetli mi?" sorusu da önemlidir. Sağlık kaybedildiğinde düzeltmek kolay değil ama lezzet tercihlerinde metabolizmanın alışması kolaydır. Lezzet, hiçbir zaman sağlığa tercih edilmemelidir. Metabolizmaya sodyum alımı temel unsuru unutulmadan sağlıklı beslenmek çok önemlidir. Metabolizmanın yeteri kadar sodyum alması gerekir. Günlük

tuz kullanımı 5 bin yıl önce 100 mg düzeyinde iken günümüzde, ülkemizde 15, hatta 18 gramın üzerindedir. Türk gıda kodeksine göre önerilen günlük tuz alımı 6 gram olup bu da 2 bin 400 mg sodyum alımı demektir. Biz ise günlük 6 bin - 7 bin 200 mg sodyum almaktayız. Bu da alınması gerekenin iki katından fazlası demek oluyor.

Metabolizma için sodyumun çok önemli ve gerekli olduğunu ancak fazlasının Gibbs-Donnan dengesinin zorlanmasına neden olur. Normalde 1 olması gereken bu dengenin Türkiye'de 2'nin üzerindedir.

Sodyum miktarı önemli

Sodyumun ihtiyaçtan fazla tüketilmesi, metabolizmada birçok kronik hastalığı tetikler. Aşırı sodyum ve yetersiz potasyum alımının sağlık üzerine önemli etkileri var. Günümüzde önerilen 'faydalı tuz' olgusunun öncelikle sodyum içeriği ile değerlendirilmesi gerekir. 'Mineral içeriği yüksektir' ifadesinde bu mineralleri alırken metabolizmaya ne kadar sodyum aldığımız önemli. Unutulmaması gerekir ki tuz vücudumuz için mineral kaynağı kesinlikle değil. Gıdalara lezzet veren tuz, günlük kullanım limiti aşıldığında sağlık riski içeren bir ürün oluyor. Yani tuz hem arkadaş hem de düşmandır.

F

bir insan
hayatı
boyunca
30 ton
gıda tüketiyor

BİR İNSANIN GÜNLÜK ENERJİSİNİN YÜZDE 30'UNU YAĞLARDAN ALMASI GEREKİYOR. ANCAK AĞIRLIKLIL OLARAK BİTKİSEL YAĞLAR TERCİH EDİLMELİ. GÜNLÜK DİYETİN YAĞDAN GELEN ENERJİSİ YÜZDE 30'U AŞMAMALI. TOPLAM YAĞ TÜKETİMİNİN 1/3'Ü DOYMUŞ, KALANI DOYMAMIŞ YAĞ OLMALIDIR. BİTKİSEL YAĞ TÜKETİMİ İLE KOLESTEROL RİSKİ AZALYOR, KAN BASINCI DENGELENİYOR VE KALP RAHATSIZLIĞI GİBİ BİRÇOK HASTALIK ÖNLENEBİLİYOR, KABIZLIK GİBİ SORUNLAR YAŞANMIYOR.







Hızlı yaşam koşullarında sağlıklı beslenme gün geçtikçe daha önemli görülerek bu konudaki hassasiyet artıyor. Yiyecek ve içeceklerin etiketleri okunuyor, menülerini bu şekilde oluşturan mekanlar tercih ediliyor. İnsanların yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yediğini, bunun da yaklaşık 25-30 ton gıdaya denk geldiğini belirten **Beykoz Üniversitesi** Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. **Bilrol Saygi**, gıdanın basit bir günlük fonksiyon olmanın ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için de önem taşıdığını söyledi. Özellikle yağlı tohumların beslen-

memizde önemli bir yere sahip olduğunu anlatan Saygi, "Tüm canlı organizmaların yaşamak için enerji tüketimine gereksinimi vardır. Yağlar, en çok enerji (9 kcal/gram) veren besin ögesidir" dedi.

Bitkisel kökenli yağlar kullanılmalı

Sağlıklı beslenmek için günlük alınan enerjinin yüzde 30'unun yağlardan gelmesi gerekiyor. Yağlar önerilen düzeylerde tüketildiğinde vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesini sağlar. Doğru beslenmek için önerilen düzeylerde yağ tüketmek ve bu dengeyi sağlamak gereklidir. Bunun için, doymuş yağ içeren kırmızı et ve et ürünleri, yağlı süt ve süt ürünlerine beslen-

mede daha az yer verilip, ağırlıklı olarak meyve, sebze ve bitkisel kökenli yağlar kullanılmalıdır. Diyetle, doymuş yağ miktarının azaltılıp doymamış yağ miktarının dengeli olarak artırılması çok önemlidir.

Miktar aşılmamalı

Yağlı tohumların B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin olan besinler (ceviz, çam fıstığı, fındık, kabak çekirdeği, badem, antep fıstığı, susam, yer fıstığı, ayçiçek çekirdeğidir). Bu besinlerin diğer besinlere göre daha fazla yağ içerdiğinden tüketim miktarlarına dikkat edilmesi gerekiyor. Bu besinleri günde 1 avuç tüketmenin sağlık açısından önemli bir destek olur.



Yağlı besinlerin birçok faydası var; ancak bunlara dikkat edilmeli

1- Bitkisel kaynaklı besinler kolesterol içermezler. Kolesterol yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi yağlı tohumlarda bulunmaz.

2- En çok yağ bulunan bitkisel gıdalar zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, ceviz, fındık, fıstık, soya fasulyesi ve mısırdır.

3- Omega (n-3) yağ asitlerinin diyetle artması, koroner kalp hastalığının önlenmesinde yardımcı olur. Bu yağ asitleri mutlaka besinlerle alınmalıdır. Linoleik asit (n-6) ayçiçek yağı, mısırözü yağı, soya yağı, yer fıstığı yağında bulunur. α-Linolenik asit (n-3) yeşil yapraklı sebzeler, soya yağı, ceviz ve yağı ile yağlı deniz balıkları ve su ürünlerinde bulunur. n-3 yağ asitlerinden EPA ve DHA ise su ürünleri ve anne sütünde bulunur. Retina ve beyin gelişimi için de gereklidir.

4- Yağlı tohumlar, suda eriyen B grubu vitaminlerinden Tiamin (B1), Riboflavin (B2) Niasin ve Folik Asit, yağda eriyen vitaminlerden ise E vitamininden zengindir.

5- Hemiselüloz kısmen çözünmeyen posadır. Hem kolon içi basıncı düşürür, dışkı hacmini artırır hem de serum kolesterolünün düşmesi ve kan glukozunu regüle etmede yardımcıdır. Posa içeriği en yüksek olan besinler; kurubaklagiller'dir. Bunu yağlı tohumlar (badem, ceviz, yer fıstığı), kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyveler izler. Günlük diyetle posa miktarı 25-30 gram olmalıdır.

6- Diyet Posası, tokluk hissi oluşturmada bakımından diyet ürünlerinin temel bileşenini oluşturmaktadır. Sert kabuklu meyveler (ceviz, fındık, badem), sindirim sisteminin çalışması için gerekli olan posadan zengindir. Su çekerek dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önler. Çözünür posa içeriğinden dolayı, kan şekerini düzenlemesi, kolesterol seviyesini düşürmesi ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olması bakımından sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır.

7- Sert kabuklu meyvelerde yüksek miktarda bulunan Vitamin E antioksidan etkiyle hücre zarında serbest radikaller için bir kalkan gibi davranarak hücrenin bütünlüğü için yaşamsal olan doymamış yağların oksidasyonunu önler. Bu koruyucu etki tüm hücrelerin sağlığı için önemlidir. Kanseri, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Bu tür besinler enerji içeriğinin yüksek olması ancak kolesterol içermemesi nedeniyle kalp-damar hastalıklarında et, yumurta gibi besinlerin alternatifi olarak diyetle kullanılabilir.

8- Kan basıncının kontrol altında tutulmasında; potasyum, kalsiyum, magnezyum önemli minerallerdir. Yağlı tohumların, potasyum, magnezyum içeriğinin yüksek, sodyum içeriğinin düşük olması nedeniyle, günlük önerilen miktarlarda tüketimi kan basıncının kontrol altında tutulmasında etkili olabilir. Hipertansiyon hastaları, yağlı tohumların tüketiminde, tuzsuz olanları tercih etmelidir.

Her gün tüketin



Fındık, fıstık, ceviz her gün tüketilmeli fakat saklama koşullarına dikkat

Fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin besinler olduğunu, her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Y. [Bırol Saygı](#), bu besinlerdeki böceklenme ve küflenmeye karşı uyardı: "Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Serin yerlerde saklamak gerekli"

Prof. Dr. Y. [Bırol Saygı](#), Fındık, fıstık, ceviz, kabak çekirdeği ve badem gibi yağlı tohumlu besinlerin B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin besinler olduğunu, her gün belirli bir miktarda tüketilmesi gerektiğini söyledi.

Prof. Saygı, bu besinlerdeki böceklenme ve küflenmeye karşı uyardı: "Küflerin hedef organı karaciğer olmakla birlikte diğer dokularda da hasarlara veya tümörlere neden olabilir. Saklanan yerlerin bağıl nem oranları yüzde 60'tan fazla olmamalı. Tuz, nemi çektiğinden evde yağlı tohumları saklarken iri tuz kullanılmalı. Serin yer tercih edilmeli."

Özellikle yağlı tohumlu besinlerin (ceviz, çam fıstığı, fındık, kabak çekirdeği, badem, antep fıstığı, susam, yer fıstığı, ayçiçek çekirdeği) B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve protein bakımından zengin besinler olduğunu belirten [Beykoz Üniversitesi](#) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. [Bırol Saygı](#), bu besinlerin günlük belirli bir oranda tüketilmesi gerektiğini belirtti.

Susuzluk kronik hastalıkları tetikliyor

SAĞLIKLI bir bireyin vücut ağırlığının % 50 – 70’inin sudan oluştuğunu ve bunun % 20’si kaybedildiğinde yaşamın tehlikeye gireceği konusunda uyararak Prof. Dr. Y. Birol Saygı, susuzluğun birçok hastalığa yol açtığını vurguladı.

“KRONİK SUSUZLUĞA MARUZ KALINIYOR”

Genelde birçok kişinin yeteri kadar su içmediğinin altını çizen Saygı, bu nedenle vücudumuzun tam anlamıyla görevlerini yerine getiremediğini ve çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıktığını söyledi. “İnsan ne kadar susuyorsa o kadar su içmeli” önermesinin de ilk bakışta çok mantıklı geldiğini ancak durumun hiç de görüldüğü gibi olmadığını söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Sadece hayatı sürdürebilecek kadar su içmek sağlıklı bir yaşam için yeterli değil. Birçok insan yeterli sıvı aldığını düşünse de bu doğru değil. Eğer yeteri kadar su içil-

miyorsa ya da su yerine şekerli sıcak içecekler (kahve, çay), gazlı meşrubatlar, enerji içecekleri gibi su kaybetti-ren osmotik yükü fazla sıvılar içiliyorsa kronik susuzluğa maruz kalınıyor. Bu tip içecekler dudak kuruluğunu geçirdiği için susuzluk hissedilmiyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet insana susuzluğunu unutturabiliyor.”

“SAĞLIK BİR YETİŞKİNİN

YÜZDE 50-70’İNİ SU OLUŞTURUYOR”

Normal sağlıklı bir yetişkinin toplam su miktarı o kişinin vücut ağırlığının % 50-70’ini oluşturduğunu anlatan Saygı, şu bilgileri verdi:

“Yeni doğanda bu oran % 80 düzeyinde iken 1 yaşında % 65 düzeyine iniyor. Yetişkin erkeklerde % 60 ve yetişkin kadınlarda % 50 iken yaşlı erkeklerde % 50 - 55 ve yaşlı kadınlarda % 45 - 50 düzeyinde oluyor. Obezitede bu oranın % 10 - 20 aşağısı görülüyor. Kökeni ne olursa olsun vücut sıvılarının hacminin değişmesi, içerdiği elektrolitlerin ve yoğunluğunun azalması veya çoğalması, asit-baz dengesinin bozulması gibi durumlar metabolizma için çoğu kez ciddi bir tehdit oluşturuyor. Bireylerin kişisel özelliklerine göre günlük su kaybı 2-2.5 litredir. Vücuttan su kaybı idrar, gaita, terleme ve solunum yolu ile olur. Günlük kaybedilen bu suyun mutlaka yerine konması gerekir. Vücutta su olmazsa metabolizmada hiçbir reaksiyon gerçekleşmez yaşam biter. Yerine koymadığımız su miktarı metabolizmayı zorlamamaktadır.”

Susuzluk hastalıkları tetikliyor

NORMAL sağlıklı bir vücuda sahip bireyin vücut ağırlığının yüzde 50-70'inin sudan oluştuğunu belirten Prof. Dr. Y. **Biröl Saygı**, vücut suyunun yüzde 20'si kaybedildiğinde yaşamın tehlikeye gireceği konusunda uyardı. Susuzluk hislerinin çok önemli olduğunu anlatan Saygı, "Sadece susayınca su içilmemeli. Su yerine içilen diğer sıvılar dudak kuruluğunu geçirdiği için kronik susuzluk yaratıyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet de susuzluğu unutturuyor" diyerek susuzluk hissi olmadan da su içilmesi gerektiği konusunda uyardı.