

TV YANSIMALARI

Tarih	Yayın Adı	Haber Linki
23.03.2020	HALK TV – ANA HABER	http://web.interpress.com/app/document/viewer/4901c6cf-6f1f-4e93-89a4-40e58d36cbe8?cid=w1lfcx7EsKI%3D
24.03.2020	HALK TV – GÜNAYDIN TÜRKİYE	http://web.interpress.com/app/document/viewer/3f071928-ceb5-44e4-b90f-f45b3c5a76c4?cid=LRf%2FPsAonXE%3D

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.03.2020	WOMEN'S SHINE	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	104	319	10000
01.03.2020	WOMEN'S SHINE	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	105	319	10000
01.03.2020	HÜRRİYET İK & YENİ EKONOMİ	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ GELECEĞİN KENTİNİ TASARLADI	4	27	214604
03.03.2020	DÜNYA	KORONAVİRÜS DİYET İÇECEK ÜRETİCİLERİNİN TADINI KAÇIRACAK	14	156	42297
15.03.2020	HÜRRİYET İK & YENİ EKONOMİ	EĞİTİMLERİNİ DİZİLERDE ÇALIŞARAK TAMAMLAYACAKLAR	4	26	214280
17.03.2020	TAKVİM	CORONA'YA DOĞAL DARBE	5	141	106143
20.03.2020	IT NETWORK	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI	27	167	16000
22.03.2020	PARA	İŞYERİNİZİ KORONAFOBİDEN KORUYUN	26	850	18887
29.03.2020	POSTA	KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	12	34	167051

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.03.2020	LAB MEDYA	BESLENME PSİKOLOJİSİ	12	93	11000
01.03.2020	BİZİM ANADOLU	HASTALIK SAVAR 13 BESİNLE GRİBE MEYDAN OKUYUN!	10	248	5412
01.03.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	6	200	800
02.03.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	VÜCUT TİPİNE GÖRE KİLO VERMENİN İPUÇLARI	10	114	1400
03.03.2020	SINIRKENT	DAVRANIŞSAL VE DİYET RİSKLERİ AZALTILARAK KANSERİ ÖNLEYEBİLİRSİNİZ	7	54	500
04.03.2020	SINIRKENT	HER 4 AIDS'LİDEN 3'ÜNÜN HABERİ YOK	7	52	500
04.03.2020	HABER EKSPRES	DİZİ KAPILARI ÖĞRENCİLERE AÇILDI	7	56	3109
07.03.2020	YENİ ÇAĞRI	BU İŞBİRLİĞİ GENÇLERE YARAYACAK	8	519	5418
18.03.2020	GAZETTE	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	7	39	1239
18.03.2020	EGE TELGRAF	KORONA VİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİR	12	139	3116

18.03.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	SİGARA İÇENLER DAHA ÇOK C VİTAMİNİ TÜKETMELİ	10	87	1400
20.03.2020	GAZETTE	RUH SAĞLIĞINI 'KORONA'DAN KORUMA REHBERİ	7	46	1239
20.03.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	BANA BİR ŞEY OLMAZ DEMEYİN	10	112	1400
22.03.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	RUH SAĞLIĞINI 'KONMADAN' KORUMA REHBERİ	6	115	800
24.03.2020	DÜZCE POSTASI	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI	8	107	1200
25.03.2020	TİCARET	SAĞLIK GÜNDEMİ	8	77	3007
28.03.2020	TRAKYA DEMOKRAT	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	4	149	555
28.03.2020	HABER EKSPRES	OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	6	78	3109
28.03.2020	GAZETTE	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	1	135	1239
28.03.2020	GAZETTE	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	7	135	1239
28.03.2020	ÇUKUROVA METROPOL	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	2	86	850
28.03.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	MUTFAKLA ARANIZA MESAFE KOYUN	10	41	1400

28.03.2020	AKSARAY POSTA	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTO RİSKİNE DİKKAT!	6	205	600
28.03.2020	AKSARAY 68 HABER	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	5	181	520
28.03.2020	ADAPAZARI AKŞAM HABERLERİ	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	2	106	1500
29.03.2020	GAZETE DAMGA	EVLİLİKLER DE TEHDİT ALTINDA	1	222	6474
29.03.2020	GAZETE DAMGA	EVLİLİKLER DE TEHDİT ALTINDA	2	222	6474
29.03.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	6	178	800
30.03.2020	GAZETTE	KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	7	210	1239
30.03.2020	ÇUKUROVA PRESS	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	2	138	652
30.03.2020	BÖLGE	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	2	116	500
30.03.2020	BİZİM ANADOLU	MANTAR YİYEREK YAZA FİT GİRİN	10	138	5412
30.03.2020	ANTALYA EKSPRESS	EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	6	179	1000
30.03.2020	ANTALYA EKSPRESS	EVDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	6	120	1000

30.03.2020	AKDENİZ'DE YENİ YÜZYIL	KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ TEHDİT ETMEYE BAŞLADI	6	65	800
31.03.2020	KASTAMONU DOĞRUSÖZ	KARANTİNADA "MUTLU EVLİLİĞİN" SIRLARI	7	30	505
31.03.2020	GAZETE DAMGA	KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ TEHDİT EDİYOR	2	192	6474
31.03.2020	AVRUPA	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	7	148	900
31.03.2020	ANADOLU'DA BUGÜN	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	10	109	1400

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
02.03.2020	HURRIYET.COM.TR	ÖĞRENCİLER EĞİTİMLERİNİ DİZİLERDE ÇALIŞARAK TAMAMLAYACAK	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/ogrenciler-isi-sahada-ogrenecek-41459148
02.03.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ İŞİ YERİNDE ÖĞRENECEK	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-ogrencileri-isi-yerinde-ogrene
02.03.2020	EGITIMVESAGLIK.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ İŞİ YERİNDE ÖĞRENECEK	http://www.egitimvesaglik.com/beykoz-universitesi-ogrencileri-isi-sahada-ogrenecek/4830/
03.03.2020	HURRIYET.COM.TR	ÖĞRENCİLER EĞİTİMLERİNİ DİZİLERDE ÇALIŞARAK TAMAMLAYACAK	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/ogrenciler-isi-sahada-ogrenecek-41459148
03.03.2020	DUNYA.COM	DİYET İÇECEKTE ÇİN KAYNAKLI TATLANDIRICI DARBOĞAZI	https://www.dunya.com/ekonomi/diyet-iceekte-cin-kaynakli-tatlandirici-darbogazi-haberi-463949
04.03.2020	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI!..	https://www.beykozses.com/beykoz-universitesi-ogrencilerinin-dijital-oyun-basarisi.html
04.03.2020	EGITIMVESAGLIK.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI!..	http://www.egitimvesaglik.com/beykoz-universitesi-ogrencilerinin-dijital-oyun-basarisi/4860/
04.03.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI!..	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nden-dijital-oyun-basarisi
05.03.2020	ITNETWORK.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI!..	http://www.itnetwork.com.tr/beykoz-universitesi-ogrencilerinin-dijital-oyun-basarisi/
05.03.2020	ICTMEDIA.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAŞARISI!..	http://www.ictmedia.com.tr/News/Index/7490/beykoz-universitesi-ogrencilerinin-dijital-oyun-basarisi

06.03.2020	BODRUMHABER.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.bodrumhaber.com/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden/
09.03.2020	KOYKAHVESI.COM.TR	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.koykahvesi.com.tr/saglik/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme.html
09.03.2020	BEYKOZSES.COM	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	http://www.beykozses.com/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme.html
09.03.2020	BEYKOZSES.COM	DERSİMİZ: MUTLULUK	http://www.beykozses.com/dersimiz-mutluluk.html
09.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	http://www.beykozolay.com/2020/03/09/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme/
09.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	DERSİMİZ: MUTLULUK	http://www.beykozolay.com/2020/03/09/dersimiz-mutluluk/
09.03.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ'DA MUTLULUK DERSLERİ BAŞLIYOR	https://dostbeykoz.com/beykoz-da-mutluluk-dersleri-basliyor
09.03.2020	CNNTURK.COM	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.cnnturk.com/saglik/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme
09.03.2020	SABAH.COM.TR	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/03/09/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme
09.03.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ'DA YENİ DİYET MODELİ, TEMİZ BESLENME	https://dostbeykoz.com/beykoz-da-yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme
09.03.2020	MYNET.COM	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.mynet.com/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme-110106473497
09.03.2020	LIDERHABER.ORG	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	http://www.liderhaber.org/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme-560785h.htm
09.03.2020	POSTA.COM.TR	KALICI VE SAĞLIKLI KİLO VERMENİZİ SAĞLAYACAK YENİ DİYET MODELİ: 'TEMİZ BESLENME'	https://www.posta.com.tr/kalici-ve-saglikli-kilo-vermenizi-saglayacak-yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme-2243149
09.03.2020	F5HABER.COM	KALICI VE SAĞLIKLI KİLO VERMENİZİ SAĞLAYACAK YENİ DİYET MODELİ: 'TEMİZ BESLENME'	https://www.f5haber.com/posta/kalici-ve-saglikli-kilo-vermenizi-saglayacak-yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme-5414636

10.03.2020	PERVINKAPLAN.COM	DİZİ VE SİNEMA FİLMLERİNDE STAJ YAPACAKLAR	http://www.pervinkaplan.com/detay/dizi-ve-sinema-filmlerinde-staj-yapacaklar/10495
11.03.2020	YUKSEKTOPUKLAR.COM	SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN	https://www.yuksektopuklar.com/sigarayi-birakmak-icin-5-onemli-neden-58084
11.03.2020	PERVINKAPLAN.COM	ÖĞRENCİ VE AKADEMİSYEN MUTLULUK EĞİTİMİ ALACAK	http://www.pervinkaplan.com/detay/ogrenci-ve-akademisyen-mutluluk-egitimi-alacak/10501
11.03.2020	SON-DAKICA.NET	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	http://www.son-dakika.net/haber/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme/
11.03.2020	HURRIYET.COM.TR	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme-41464566/1
11.03.2020	HABERSUNUM.COM	İŞTE YENİ DİYET MODELİ	https://www.habersunum.com/
11.03.2020	HABERGUNCCEL.NET	YENİ DİYET MODELİ: TEMİZ BESLENME	https://www.haberguncel.net/yeni-diyet-modeli-temiz-beslenme/69510/
16.03.2020	BEYKOZSES.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 MADDE!	http://www.beykozses.com/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirecek-3-madde.html
16.03.2020	POSTA.COM.TR	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 YOL	https://www.posta.com.tr/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirecek-en-etkili-3-yol-2244247
16.03.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 YOL	https://www.f5haber.com/posta/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirecek-en-etkili-3-yol-5425635
16.03.2020	MYNET.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 MADDE!	https://www.mynet.com/koronavirusten-korunmak-icin-bagisikliginizi-guclendirecek-3-madde-110106476326
16.03.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 MADDE!	https://www.f5haber.com/mynet/koronavirusten-korunmak-icin-bagisikliginizi-guclendirecek-3-madde-5425651

16.03.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRME ÖNERİLERİ	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nden-bagisikliginizi-guclendir
17.03.2020	TAKVIM.COM.TR	PEKMEZİN GÜCÜ ADINA! İŞTE VİRÜSLERE KARŞI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	https://www.takvim.com.tr/saglik/2020/03/17/pekmez-in-gucu-adina-iste-viruslere-karsi-bagisiklik-sistemini-guclendirmenin-yollari
17.03.2020	SARIYERTIMES.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	https://www.sariyertimes.com/saglik/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirin/
17.03.2020	MARMARAGAZETESİ.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	http://www.marmaragazetesi.com/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirin-491812h.htm
17.03.2020	ANTALYABURADA.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	http://www.antalyaburada.com/haber/11588/
18.03.2020	GIDA2000.COM	KORONAVİRÜS GIDA (COVİD-19) YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://www.gida2000.com/koronavirus-covid-19-gida-yoluyla-bulasir-mi.html
18.03.2020	GAZETTE.COM.TR	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirin-65087
18.03.2020	FORMSANTE.COM.TR	CORONA VİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.formsante.com.tr/corona-virus-gida-yoluyla-bulasir-mi-viruslerin-olme-derecesi-ne/
18.03.2020	SABAH.COM.TR	KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMENİN YOLU...	https://www.sabah.com.tr/galeri/saglik/koronavirusun-gida-yoluyla-bulasmasini-engellemenin-yolu
18.03.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.f5haber.com/hurriyet/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-5428870
18.03.2020	HURRIYET.COM.TR	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-41471510
18.03.2020	TR.RADAR.BG	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://tr.radar.bg/tr/2020-03-18/article/15716374_Koronavir%C3%BCs_g%C4%B1da_yoluyla_bula%C5%9F%C4%B1r_m%C4%B1_.html

18.03.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.cnnturk.com/saglik/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi
18.03.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4985561
18.03.2020	MYNET.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.mynet.com/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-1196664-myyemek
18.03.2020	TRENDUS.COM	COVID-19 GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.trendus.com/covid-19-gida-yoluyla-bulasir-mi-42936
18.03.2020	GASTRONOMITURKEY.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.gastronomiturkey.com/haber/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-h11005
18.03.2020	HABER365.COM.TR	CORONAVİRÜS BESİNLERDEN BULAŞIR MI?	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/coronavirus-besinlerden-bulasir-mi-h190898.html
18.03.2020	UCANKUS.COM	CORONA VİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.ucankus.com/detay/429734/corona-virus-gida-yoluyla-bulasir-mi
18.03.2020	ADAHABER54.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.adahaber54.com/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi/3579/
19.03.2020	FORMSANTE.COM.TR	KORONAVİRÜS CANSIZ YÜZEYDEN BULAŞIR MI? NE KADAR SÜRE HAYATTA KALIR?	https://www.formsante.com.tr/koronavirus-cansiz-yuzeyden-bulasir-mi-ne-kadar-sure-hayatta-kalir/
19.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMELİK İÇİN 5 YOL	http://www.beykozolay.com/2020/03/19/koronavirusu-n-gida-yoluyla-bulasmasini-engellemek-icin-5-yol/
19.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRECEK 3 MADDE!	http://www.beykozolay.com/2020/03/19/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirecek-3-madde/
19.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	https://www.beykozolay.com/2020/03/19/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin/
19.03.2020	SABAH.COM.TR	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/03/19/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin

19.03.2020	KAHRAMANTV.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.kahramantv.com/m/gundem/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-h13810.html
19.03.2020	LIDERHABER.ORG	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	http://www.liderhaber.org/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin-565058h.htm
19.03.2020	XHABER.NET	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	http://xhaber.net/2020/03/19/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin/
19.03.2020	F5HABER.COM	RUH SAĞLIĞINI 'KORONADAN' KORUMA REHBERİ	https://www.f5haber.com/hurriyet/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi-5431318
19.03.2020	AYDINPOST.COM	RUH SAĞLIĞINI 'KORONADAN' KORUMA REHBERİ	https://www.aydinpost.com/guncel/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi-h870586.html
19.03.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI? KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMEK İÇİN 5 YOL	https://www.f5haber.com/posta/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-koronavirusun-gida-yoluyla-bulasma-sini-engellemek-icin-5-yol-5431377
19.03.2020	HURRIYET.COM.TR	RUH SAĞLIĞINI 'KORONADAN' KORUMA REHBERİ	http://www.hurriyet.com.tr/mahmure/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi-41472640
19.03.2020	MSN.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI? KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMEK İÇİN 5 YOL	https://www.msn.com/tr-tr/haber/turkiye/koronavir%C3%BCs-g%C4%B1da-yoluyla-bula%C5%9F%C4%B1r-m%C4%B1-koronavir%C3%BCs%C3%BCn-g%C4%B1da-yoluyla-bula%C5%9Fmas%C4%B1n%C4%B1-engellemek-i%C3%A7in-5-yol/ss-BB11oWIM?li=BBpmdUa
19.03.2020	TIMETURK.COM	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	https://www.timeturk.com/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin/haber-1397355
19.03.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	https://www.cnnturk.com/saglik/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin1
19.03.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/4988982

19.03.2020	BIZIMSAGLIK.COM	RUH SAĞLIĞINI 'KORONADAN' KORUMA REHBERİ	http://www.bizimsaglik.com/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi/2824/
19.03.2020	TIMETURK.COM	KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMELİK İÇİN 5 YOL	https://www.timeturk.com/koronavirusun-gida-yoluyla-bulasmasini-engellemek-icin-5-yol/haber-1397546
19.03.2020	ADAHABER54.COM	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	https://www.adahaber54.com/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin/3591/
19.03.2020	MYNET.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI PSİKOLOJİMİZİ NASIL KORUYACAĞIZ?	https://www.mynet.com/koronaviruse-karsi-psikolojimizi-nasil-koruyacagiz-110106478054
19.03.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI PSİKOLOJİMİZİ NASIL KORUYACAĞIZ?	https://www.f5haber.com/mynet/koronaviruse-karsi-psikolojimizi-nasil-koruyacagiz-5431955
19.03.2020	ANTALYABURADA.COM	RUH SAĞLIĞINI 'KORONADAN' KORUMA REHBERİ	http://www.antalyaburada.com/haber/11661/
19.03.2020	KORKUSUZMEDYA.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI? KORONAVİRÜSÜN GIDA YOLUYLA BULAŞMASINI ENGELLEMELİK İÇİN 5 YOL	https://www.korkusuzmedya.com/korona-son-dakika/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-koronavirusun-gida-yoluyla-h172784.html
19.03.2020	SAKARYA54.NET	KORONAVİRÜS PSİKOLOJİNİZİ BOZMASIN!	http://www.sakarya54.net/koronavirus-psikolojinizi-bozmasin/
20.03.2020	MARMARAGAZETESİ.COM	KORONAVİRÜSTEN RUH SAĞLIĞINIZI NASIL KORURSUNUZ?	http://www.marmaragazetesi.com/koronavirusten-ruh-sagliginizi-nasil-korursunuz-492345h.htm
20.03.2020	GAZETTE.COM.TR	RUH SAĞLIĞINI 'KORONA'DAN KORUMA REHBERİ	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi-65148

20.03.2020	AYSHA.COM.TR	KORONAVİRÜS SALGINI SÜRECİNDE GIDA GÜVENLİĞİ NASIL SAĞLANIR?	https://www.aysha.com.tr/koronavirus-salgin-i-surecinde-gida-guvenligi-nasil-saglanir/389870/
20.03.2020	TUNAYDINGAZETESI.COM	RUH SAĞLIĞINI ‘KORONADAN’ KORUMA REHBERİ	http://www.tunaydingazetesi.com/haber/37333/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi/
20.03.2020	KAMU3.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI PSİKOLOJİMİZİ NASIL KORUYACAĞIZ?	https://www.kamu3.com/koronaviruse-karsi-psikolojimizi-nasil-koruyacagiz/44019/
21.03.2020	INDIGODERGISI.COM	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI? YEMEK SİPARİŞİ RİSKLİ Mİ?	https://indigodergisi.com/2020/03/corona-virusu-yemek-siparisi/
23.03.2020	SOZCU.COM.TR	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/corona-virusu-gida-yoluyla-bulasir-mi/?_szc_galeri=1
23.03.2020	EGENINSESI.COM	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://www.egeninsesi.com/haber/278620-haberi
23.03.2020	OGRETMENLERHABER.COM	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://www.ogretmenlerhaber.com/gundem/corona-virusu-gida-yoluyla-bulasir-mi-h22390.html
23.03.2020	CAYYOLU.COM.TR	KORONAVİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	https://www.cayyolu.com.tr/koronavirusu-gida-yoluyla-bulasir-mi/258790/
24.03.2020	TICARETGAZETESI.COM.TR	RUH SAĞLIĞINI KORONA’DAN KORUMA REHBERİ	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/ruh-sagligini-koronadan-koruma-rehberi
26.03.2020	CINARINSESI.COM	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	https://www.cinarinsesi.com/coronavirus-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-201993h.htm
26.03.2020	BEYKOZOLAY.COM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	http://www.beykozolay.com/2020/03/26/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat/
26.03.2020	CNNTURK.COM	EVDE KAL AMA KİLO ALMA	https://www.cnnturk.com/saglik/evde-kal-ama-kilo-alma

26.03.2020	MILLIGAZETE.COM.TR	EVDE KAL AMA KİLO ALMA! İŞTE ALTIN DEĞERİNDE PÜF NOKTALARI	https://www.milligazete.com.tr/haber/4110623/evde-kal-ama-kilo-alma-iste-altin-degerinde-puf-noktalari
26.03.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	EVDE KAL AMA KİLO ALMA	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5006990
26.03.2020	SABAH.COM.TR	EVDE KİLO ALMAK İSTEMEYENLER İÇİN PÜF NOKTALARI	https://www.sabah.com.tr/galeri/saglik/evde-kilo-almak-istemeyenler-icin-puf-noktalari
26.03.2020	DOGRUHABER.COM.TR	CORONAVİRUS GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	https://dogruhaber.com.tr/haber/650644-coronavirus-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat/
26.03.2020	EKOGAP.COM	CORONAVİRUS GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	http://www.ekogap.com//amp/haber-coronavirus-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-19260.html
26.03.2020	HABER365.COM.TR	EVDE KİLO ALMAK İSTEMİYORSANIZ BU UYARILARA KULAK VERİN	https://www.haber365.com.tr/kadin-haberleri/evde-kilo-almak-istemiyorsaniz-bu-uyarilara-kulak-verin-h193643.html
26.03.2020	MYNET.COM	EVDE KALDIĞIMIZ SÜREDE KİLO ALMAMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?	https://www.mynet.com/evde-kaldigimiz-surede-kilo-almamak-icin-ne-yapmaliyiz-110106487060
26.03.2020	F5HABER.COM	EVDE KALDIĞIMIZ SÜREDE KİLO ALMAMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?	https://www.f5haber.com/mynet/evde-kaldigimiz-surede-kilo-almamak-icin-ne-yapmaliyiz-5445082
26.03.2020	AYDINPOST.COM	EVDE KALDIĞIMIZ SÜREDE KİLO ALMAMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?	https://www.aydinpost.com/guncel/evde-kaldigimiz-surede-kilo-almamak-icin-ne-yapmaliyiz-h876641.html
26.03.2020	FOODTIME.COM.TR	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	http://www.foodtime.com.tr/haber/oku-h5191.html
27.03.2020	YENIADANA.NET	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	http://www.yeniadana.net/haber/insaat_maliyet_ende_ksi_mayista_artti-48425.html
27.03.2020	MYNET.COM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	https://www.mynet.com/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-1196763-myyemek
27.03.2020	KAYSERIHAKIMIYET2000.COM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	http://kayserihakimiyet2000.com/haber/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-5172.html

27.03.2020	ILKHA.COM	CORONAVİRUS GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	https://ilkha.com/photo-gallery/coronavirus-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-86153
27.03.2020	HURRIYET.COM.TR	KORONA GÜNLERİNDE KİLO ALMAMAK İÇİN NE YAPMALI?	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-korona-gunlerinde-kilo-almamak-icin-ne-yapmali-41478361/5
27.03.2020	BURSAGUNDEM.COM	KORONA GÜNLERİNDE KİLO ALMAMAK İÇİN NE YAPMALI?	http://www.bursadabugun.com/galeri/yasam/korona-gunlerinde-kilo-almamak-icin-ne-yapmali-71092/1.html
27.03.2020	ASLIHANGUNDUZ.COM	COVID-19 DÖNEMİNDE OBEZ OLMAYIN	https://aslihangunduz.com/covid-19-doneminde-obez-olmayin/
27.03.2020	HABEREKSPRES.COM.TR	OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	https://www.haberekspres.com.tr/saglik/obezite-riskine-dikkat-h133379.html
27.03.2020	POSTA.COM.TR	EVDE KAL AMA KİLO ALMA!	https://www.posta.com.tr/evde-kal-ama-kilo-alma-2246263
27.03.2020	FHABER.COM	EVDE KAL AMA KİLO ALMA!	https://www.f5haber.com/posta/evde-kal-ama-kilo-alma-5447456
27.03.2020	AYDINPOST.COM	EVDE KAL AMA KİLO ALMA!	https://www.aydinpost.com/guncel/evde-kal-ama-kilo-alma-h877264.html
28.03.2020	GAZETTE.COM.TR	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-65323
28.03.2020	CUKUROVA METROPOL.COM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	http://www.cukurovametropol.com/Haber/saglik/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat-67732
28.03.2020	YENIADANA.NET	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.yeniadana.net/haber/insaat_maliyet_ende_ksi_mayista_artti-48452.html
28.03.2020	HABER365.COM.TR	EVDE KİLO ALMAK İSTEMEYENLER İÇİN PÜF NOKTALARI	https://www.haber365.com.tr/kadin-haberleri/evde-kilo-almak-istemeyenler-icin-puf-noktalari-h194443.html
28.03.2020	TICARETGAZETESİ.COM.TR	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat
28.03.2020	ISTANBULUM GAZETESİ.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.istanbulumgazetesi.com.tr/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor/3204/

29.03.2020	FLIPBOARD.COM	KARANTİNA GÜNLERİNDE 'MUTLU EVLİLİĞİN' SIRLARI	https://flipboard.com/@CnnTürk/karantina-g-nlerinde-mutlu-evlili-in-s-rlar/a-e5KBTLaQTHGVT3jiyzBsVw%3Aa%3A1826943721-9c1f357ea1%2Fcnnturk.com
29.03.2020	CUKUROVAPRESS.COM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	https://www.cukurovapress.com/korona-gunlerinde-obezite-riskine-dikkat/
29.03.2020	SAGLIKAKTUEL.COM	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	https://www.saglikaktuel.com/haber/oku-69305.htm
29.03.2020	GAZETEVATAN.COM	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	http://www.gazetevatan.com/karantinada-mutlu-evliligin-sirlari-1308140-saglik/
29.03.2020	F5HABER.COM	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	https://www.f5haber.com/vatan/karantinada-mutlu-evliligin-sirlari-5450112
29.03.2020	CNNTURK.COM	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	https://www.cnnturk.com/saglik/karantina-gunlerinde-mutlu-evliligin-sirlari
29.03.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5014513
29.03.2020	F5HABER.COM	SOSYAL İZOLASYONDA MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI	https://www.f5haber.com/posta/sosyal-izolasyonda-mutlu-evliligin-sirlari-5450145
29.03.2020	POSTA.COM.TR	SOSYAL İZOLASYONDA MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI	https://www.posta.com.tr/sosyal-izolasyonda-mutlu-evliligin-sirlari-haber-fotograf-2246532?utm_source=f5haber&utm_medium=f5haber&utm_campaign=f5haber
29.03.2020	TR.RADAR.BG	KARANTİNADA “MUTLU EVLİLİĞİN” SIRLARI	http://tr.radar.bg/tr/2020-03-29/article/15884635_Karantina_g%C3%BCnlerinde__mutlu_evlili%C4%9Fin__s%C4%B1rlar%C4%B1.html
29.03.2020	GIDAGUNDEMI.COM	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://www.gidagundemi.com/gida-gundemi/gundem/koronavirus-gida-yoluyla-bulasir-mi-h18554.html
30.03.2020	BOLGEGAZETESI.COM.TR	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	https://bolgegazetesi.com.tr/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor/
30.03.2020	AYSHA.COM.TR	MUTFAKLA ARANIZA MESAFE KOYUN	https://www.aysha.com.tr/mutfakla-araniza-mesafe-koyun/390092/
30.03.2020	ANTALYAEKSPRES.COM.TR	SALGIN EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://antalyaekspres.com.tr/saglik/haber/salgin-evlilikleri-de--tehdit-ediyor/566820

30.03.2020	ANTALYAEKSPRES.COM.TR	EVDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	http://antalyaekspres.com.tr/saglik/haber/evde-obezite-riskine-dikkat/566844
30.03.2020	F5HABER.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	https://www.f5haber.com/hurriyet/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor-5451231
30.03.2020	HURRIYET.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor-41481282?utm_source=f5haber&utm_medium=f5haber&utm_campaign=f5haber
30.03.2020	NETMEDYA.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=13067598
30.03.2020	TELEHABER.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.telehaber.com/haberler/haber-13067598/
30.03.2020	HABERLER.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	https://www.haberler.com/korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor-13067598-haberi/
30.03.2020	SONDAKİKA.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.sondakika.com/haber/haber-korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor-13067598/
30.03.2020	TR.RADAR.BG	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://tr.radar.bg/tr/2020-03-30/article/15899095_Korona_evlilikleri_de_tehdit_ediyor.html
30.03.2020	HABERTURK.COM	KARANTİNADA 'MUTLU EVLİLİĞİN' SIRLARI	https://www.haberturk.com/karantinada-mutlu-evlilik-sirlari-2629050
30.03.2020	REELPIYASALAR.COM	GÖNÜLLÜ EV KARANTİNASI VE SOSYAL MESAFE, EVLİLİKLERİ NASIL ETKİLİYOR?	http://reelpiyasalar.com/gonullu-ev-karantinası-ve-sosyal-mesafe-evlilikleri-nasil-etkiliyor/6906/
30.03.2020	FOODTIME.COM.TR	KORONAVİRÜS GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI?	http://www.foodtime.com.tr/haber/oku-h5222.html
31.03.2020	SABAH.COM.TR	MAYDANOZUN SAĞLIK SIRLARINA İNANAMAYACAKSINIZ!	https://www.sabah.com.tr/galeri/saglik/maydanozun-saglik-sirlarina-inanamayacaksiniz
31.03.2020	HABER365.COM.TR	KALP HASTALIĞI RİSKİNİ AZALTIYOR	https://www.haber365.com.tr/saglik-haberleri/kalp-hastaligi-riskini-azaltiyor-h195407.html

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

WOMEN'S SHINE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
KADIN

Yayın Tarihi : 1.3.2020
Sayfa : 104
Tiraj : 10000
StxCm : 319

WS HEALTH

Vücut tipine göre kilo vermenin ipuçları



Sağlıklı ve etkin kilo vermede vücut tipi önemli... Vücut tipinin özelliklerine göre diyet programı uygulayanlar daha hızlı sonuca ulaşıyor. Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklerine nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre diyet programı belirlemeleri gerekiyor. Örneğin, yağlanmanın göbek bölgesinde yoğunlaştığı elma tipi vücutta sahip olanlar için düşük glikemik diyet daha yararlı. Karakterlerimiz gibi vücut tipimiz de birbirimizden farklı... Kimimiz kalem gibiyiz, kimimiz elma, kimimiz armut tipi bir vücutta sahibiz. Kilo vermek için önce vücut tipinizin nasıl olduğunu bilmeniz gerekiyor. Metabolizmanızın en iyi şekilde çalıştığından emin olmak için vücut tipinize göre yemek yemek çok önemli. Sağlıklı bir vücut için temelde şekerden uzak durmak, lif tüketmek ve bol su içmek gerekiyor. Ancak bilinmeyen nokta, diyetinizin başarısının vücut şeklinizden etkilenebileceği.

Yazı: Prof. Dr. Y. Birol Saygı

Kilo vermenin en iyi yolu

Şişmanlık, yağ dokusunun artışına bağlı olarak vücut ağırlığının artması olarak tanımlanıyor. Metabolizma ve yeme alışkanlıkları, vücudun kas kütlesi ve vücut yağ yüzdesini belirliyor. Vücut yağının yoğunlaştığı bölge, insülin duyarlılığı ve kilo alımının önemli bir belirleyicisi olabiliyor. Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklerine nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre en iyi kilo verme ipuçlarını önemsemesi gerekiyor.

Erkekler daha çok elma tipi...

Şişmanlıkta vücut yağının yoğunlaştığı bölgeye göre vücut tipini elma ve armut şekli olarak iki temel gruba ayırmak mümkün. Elma vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu göbek çevresinde taşıma eğiliminde olup daha ince bir alt vücutta sahipler. Bu vücut şekli genellikle erkeklerde bayanlara oranla daha sık görülüyor. Bedenin üst kısmı şişman olanlarda; koroner kalp hastalıkları, insüline bağımlı olmayan Tip II diyabet (şeker hastalığı) ve hipertansiyon daha sık görüldüğü için elma tipi şişman olanların kesinlikle zayıflaması gerekiyor.

Düşük glikemik diyet yararlı

Elma şekilli vücut tipine sahip olanların kalp hastalığına daha yatkın olabiliyor. İç organları çevreleyen yağ, çok tehlikeli olmasına rağmen, metabolik olarak aktiftir ve uygun bir diyet izlenirse kaybedilmesi kolaydır. Uygun bir diyetle birkaç hafta içinde karın yağı azaltılabilir. Düşük glikemik bir diyet elma vücut şekli için yararlıdır. Düşük glikemik bir diyet; yeşil sebzeler, bakliyatlar ve kepekli tahılları içerir. Beyaz ekmek, makarna, pirinç, hamur işleri, kurabiyeler ve şekerlemelerden kesin uzak durmak gerekir. Lif oranı yüksek karbonhidratları tüketirken, elma vücutluların kan şekeri seviyelerini daha fazla kontrol etmek için protein ve gıdalarını zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar ile birlikte tüketmeleri önemli. Zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri ile tokluğu artırarak daha az yiyecek tüketmenize ve göbek yağınızın azaltılmasına yardımcı olur.

Ara öğünler de elma vücutlular için önemli. Organları çevreleyen yağ ile mücadele etmek istiyorsanız düzenli olarak atıştırmak da zorunlu. Atıştırmak, kan şekeri artışlarının önlenmesine ve karın yağının artmasına neden olan hormonlarınızı dengede tutmaya yardımcı olacaktır.

Armut tipi şişmanlık

Yağ dokusunun vücudun alt bölümlerinde (kalça ve uyluklarda) toplanmasına armut tipi şişmanlık deniyor. Armut vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu deri altı yağ olan vücutlarının alt kısımlarında taşıma eğilimindedir. Bayanlarda erkeklerle oranla daha sık görülen bu tip yağlanmaya özellikle menopoz sonrası kadınlarda daha sıklıkla rastlanıyor. Estetik olarak hiç kimsenin memnun olmadığı bu durumun aslında sağlık yönünden avantaj olduğunu belirtelim. Armut tipi vücuttaki yağlanmanın elma şekilli bir figürdeki yağlanma kadar sağlığa zarar vermiyor. Yağ hücrelerinin kalça ve üst bacakta birikmesi göbekte birikmesinden daha iyidir. Bu yağlar hayatı organlarımızı çevrelemez. Unutulmaması gereken şudur ki; vücut dokusunda oluşacak her türlü yağ dağılımındaki artışın hipertansiyon başta olmak üzere yukarıda belirtilen pek çok hastalığın tetikleyicisi olacağıdır. Bu tür yağların kaybedilmesi daha zordur. Çünkü inatçıdır ve karın yağları kadar hareketli değildir.

Diyetleri nasıl olmalı?

İnatçı yağları kalçalarında olan armut şeklindeki bireyler, yeterli miktarda yağsız protein dengesine sahip yüksek lifli, düşük yağlı bir diyetten yararlanabilir çünkü karbonhidratları yakmak yağdan daha kolay. Diyetlerinde kahverengi pirinç, bakliyatlar ve tam tahıllı ekmek yemeleri öneriliyor. Armut şekillilerin gereksiz hormonlardan ve kalsiyumdan kaçınması gerekiyor. Bazı çalışmalarda, armut şeklindeki vücudun östrojen seviyelerinin artmasına bağlı olabileceğini düşündürmekte. Bu nedenle hormon içerebilecek organik olmayan ve özellikle işlenmiş etlerden kaçınmak önemli. Kalsiyum vücudumuzun yağ depolama şeklini etkilemekte; yoğurt ve koyu yapraklı yeşil sebzelerin tüketimi kilo kaybında yardımcı olmaktadır. Ayrıca armut şekilliler alkol tüketimine de dikkat etmeli. Alkollü içecekler, gazlı mesrubatlar yerine su tüketilmeli. Armut vücut şekillilerin sahip olduğu deri altı yağın azaltılması zordur. Bu da fazla kalori den kaçınılmasını kritik hale getirmekte.

Elma armuda dönüşmez

Peki vücut tipinin değişmesi mümkün mü? Yağ hücrelerinin yerini değiştirmek mümkün olmayacağı için böyle bir durumdan söz etmek doğru değil. Ancak egzersize ek olarak, yeterli ve dengeli beslenmeye elma ve armudu daha küçük elma ve armuda dönüştürmek mümkün. Bunun bilincinde olarak, bölgesel zayıflama tuzaklarına dikkat edilmeli. Zayıflama diyetlerinde vücuttaki fazlalıklar neredeyse en fazla yağ yakımı da o bölgeden olacaktır. Bu nedenle sadece basenleri küçültün diyet veya sadece göbeği eriten egzersizden bahsetmek doğru olmaz. Kalori kısıtlaması, depo yağların yakılmasını sağlar. Egzersiz ise kas kuvvetini artırarak kasın yağ yakma kapasitesini artırır ve enerji harcamasıyla kalori yakılmasına yardımcı olur.

Ters üçgen şekilli vücut nedir?

Elma ve armut tipinin dışında da karşılaşılan vücut tipleri var. Ters üçgen şekilli vücut, bu tiplerden biri... "Üst ağır vücut tipleri" olarak da adlandırılan ters üçgen şeklindeki vücutlar, geniş omuzlara sahip olup vücutlarının üst kısmında yağ

depolamaya eğilimlidirler. Böylesi kişilerin basit karbonhidratlara göre kompleks karbonhidratları tercih etmeleri gerekiyor. Bu vücut tipine sahip olanların nasıl beslenmeli? Diyetlerinde taze sebzeler (özellikle yapraklı yeşillikler) anahtar rolde olup örneğin yüksek yağlı peynirler ve işlenmiş gıdalardan özellikle metabolizma da su tutan tuzlu olanlardan uzak durmaları gerekiyor. Ters üçgen şekilli vücuda magnezyum yüklemeli. Magnezyum bedensel fonksiyonlar için çok önemli. Bu yüzden bu harika mineralin tüketilmesi daha iyi kan şekeri kontrolü ile ilişkili. Magnezyum, tüm vücut tipleri için tavsiye edilmekte. Her gün diyetinize fındık, badem, ceviz ve ıspanak gibi koyu yapraklı yeşillikleri eklediğinizden emin olun. Sırt yağından kurtulmanın bu kolay yollarını keşfederek üst vücut sorunlarınız için bazı ekstra adımlar da atabilirsiniz.

Kum saati vücutlara öneriler

Kum saati figürü en çok istenen vücut şekli olarak biliniyor çünkü vücutları eşit olarak kilo alıyor. Bununla birlikte, bu tip insanlar kilo aldığında, en çok yüz, kol, göğüs, diz ve ayak bileklerinde veya çevresinde yağlanma görülmüyor. Kum saati figürleri, taze ürünler (meyve ve sebzeler), yağsız balık, bakliyatlar ve kepekli tahıllar, sağlıklı yağlar (zeytinyağı, fındık) ve yağsız protein açısından zengin bir diyet izlemeli. Tüm vücut tipleri gibi, kum saati vücuda sahip olanlar da şeker, kafein ve yüksek yağlı yiyecekleri sınırlamalı.

Kalemler için en ideal diyet

Kalem yani düz şekilli vücuda sahip insanların; omuzları, belleri ve kalçaları benzer ölçülerde oluyor. Sıksa insanların çoğu bu vücut tipine sahip. Kalem şeklindeki insanlar genellikle karın bölgesinden kilo alıyor. Buna sıksa yağ da denir. Elma şeklindeki insanlarda olduğu gibi bu durum sağlıkları için sorun oluşturur çünkü onları kalp hastalığı ve diyabete eğilimli hale getirir. Kalem tipi vücutların sağlıklı bir vücut kitle indeksine sahip olsalar bile riskleri bulunuyor. Kalemler yine de yüksek vücut yağ yüzdesine sahipler. Her dört saatte bir yenecek tam tahıl, balık veya derisiz tavuk gibi yağsız protein, azaltılmış süt ürünleri içeren diyet onlar için önemli. Karmaşık karbonhidratlar, taze ürünler ve sağlıklı yağlar açısından zengin olan bu vücut tipi diyet, takip etmek için harika bir formül olup kardiyovasküler problem riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Bunları mutlaka yapın!

Vücut şekliniz nasıl olursa olsun, beslenmede dikkat edilmesi gereken ortak kurallar var.

- Tabağınızın yarısını daima sebzelerle doldurun. Önce bunları yiyin ve sonra yağsız protein ve lif bakımından zengin tam tahılları tüketin. Böylece düşük kalorili, yüksek lifli sebzelerin yardımıyla daha yüksek kalorili yiyecek seçeneklerini tüketmeyeceksiniz.
- Birçok insan, açlığı susuzlukla karıştırdığı için su içmeyi ihmal ediyor. Su içmeyi unutmayın.
- Yemeklerde küçük tabaklar kullanın ve porsiyonunuzu küçültün.
- Sağlıklı atıştırmalıkları (havuç, humus, elma, fındık, badem, yoğurt ve salatalık) her zaman el altında tutun.
- Basit karbonhidratları sınırlandırın ve lif bakımından zengin gıdaları tüketin.
- Fiziksel aktivite her vücut tipi için önemli. Daha fazla hareket etmek sadece kilo kaybına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel sağlığınıza iyi gelir.
- Herhangi bir egzersiz hiç egzersiz yapmaktan her zaman daha iyidir. Ancak, vücut tipiniz için neye odaklanacağınızı bilmek gerekir.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ 'GELECEĞİN KENTİ'Nİ TASARLADI



Beykoz Üniversitesi öğrencisi Kazım Güzelbaba geleceğin kentini tasarladı. Güzelbaba'nın bal peteklerinden yola çıkarak tasarladığı geleceğin kenti, Archisections'un düzenlediği, 'Yaratıcı ve İlham Veren Kentler' temalı fikir yarışmasında 100'den fazla proje içinde seçilerek dereceye girdi. Yarışmaya, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerden mimarlık, iç mimarlık, iç mimarlık ve çevre tasarımı, şehir ve bölge planlama ile peyzaj mimarlığı bölümlerindeki öğrenciler katıldı. Katılımcılardan hızla değişen kentlerin geleceklerine dair ilham olabilecek kentsel ve mimari fikir üretmeleri istendi. İstanbul Teknik, İstanbul Kültür, Beykoz, Yeditepe üniversitelerinde sergilenen projeler, 2-13 Mart'ta ise Özyeğin Üniversitesi'nde sergilenecek.



EĞİTİM HATTI

NURAN ÇAKMAKÇI

nuran@kureselik.com.tr

Bülent Özcan, 2001'den itibaren Avrupa Birliği Başkanlığı'nda çeşitli görevlerde bulunan, 2018'den itibaren de Türkiye'de sağlanan AB fonlarının koordinasyonundan sorumlu Genel Müdür olarak çalışan bir yönetici. AB eğitimi denince ilk aklı gelen isimlerden biri olan Özcan, Türkiye'den her yıl yaklaşık 60 bin kişinin Erasmus+ Programı'ndan yararlandığını, yılda 18 binin üzerinde üniversite öğrencisinin AB üyesi ülkelerde ders ya da bölüm değişimi ile staj imkânına kavuştuğunu belirtiyor. Özcan, "Gençler akademik değişimi çok iyi biliyor. Erasmus'un içindeki gençlik programı veya Avrupa Dayanışma Programı (ESC) konusunda iyi araştırmalar. Çok güzel imkânlar var. Hatta 4-5 kişi bir araya gelip bu başlıklar altında kendi kurumsal ve sosyal sorumluluk projelerini hazırlayabilirler" diyor. Bülent Özcan ile AB ve eğitimi konuştuk:

AB PROJELERİNDEN SORUMLU GENEL MÜDÜR BÜLENT ÖZCAN:

60 BİN KİŞİ ERASMUS'TAN FAYDALANIYOR



Kimdir?

Bülent Özcan, 1999'da ODTÜ Uluslararası İlişkiler Bölümü'nden mezun oldu. Marmara Üniversitesi Avrupa Toplumları Enstitüsünde AB Ekonomisi alanında yüksek lisans yaptı. Harvard Üniversitesi John F. Kennedy School of Government kapsamında düzenlenen Liderlik Programına kabul edildi. 2007'de AB Bakanlığında uzman yardımcısı, uzman, koordinatör ve başkan olarak görev yaptı. Dişçileri Bakanlığında AB Başkanlığında 2018 yılının Aralık ayından itibaren Mali İşbirliği ve Proje Uygulama Genel Müdürü olarak görevini yürütüyor. Türkiye'ye sağlanan AB mali yardımların genel koordinasyonunda sorumlu. TOBB-ETÜ'de İşletme Yüksek Lisans Programı'nda proje yönetimi dersi veriyor.

Üniversiteyi bitirdikten sonra finans piyasasında çalışmaya başladım. Ama iki yıl çalıştıktan sonra hayalimdeki iş olmadı. Fark ettim. ABS'de uzman yardımcılığı sınavına girdim. 2001'de hayal ettiğim mesleğe uygun olarak çalışmaya başladım. Eğitim de dâhil olmak üzere AB projelerinin kullanılması, kamuoyuna anlaşılmasını ve konuya ilişkin farkındalık yaratılmasını ilgilil çalışmalar 2010'a kadar yürüttüm. 2010'da Proje Uygulama Başkanı olarak görevlendirildim ve yöneticilik kariyerim başladı. 2018'de yeni Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemi ile Dişçileri Bakanlığının görevlendirildiği yapılandırılan AB Başkanlığında Mali İşbirliği ve Proje Uygulama Genel Müdürü olarak görevlendirildim. Yaklaşık bir yıldır da bu görevi sürdürüyorum.

Kac kişiden söz ediyoruz?

Genel müdürlüğümüzde yüz kişilik bir ekibimiz var. Temel görevimiz Türkiye'ye sağlanan AB mali yardımlarının koordinasyonunu. Ülkemize tahsis edilen fonların en doğru projelere aktarılmasını ve en doğru şekilde uygulanmasını sağlıyoruz. AB Başkanlığı olarak bizim de projelerimiz var. Örneğin Sivil Toplum Diyaloğu, Sivil Toplum Destek Programları vb. birçok alanda sivil toplumun desteklenmesiyle ilgili misyonumuz var. Ayrıca Türkiye'nin bazı birlik programlarından faydalanmasını sağlıyoruz. Örneğin eğitim, gençlik ve spor alanlarında Erasmus+, gönüllülük, toplumsal dayanışma alanlarında Avrupa Dayanışma Programı (ESC), veyahut inovasyon ve teknoloji alanında Ufuk 2020. Bu programlardan en verimli şekilde yararlanılabilirliği



İçin ülkemizdeki uygulayıcı kuruluşlarıyla işbirliği içerisinde, programın yandan diğer ve ihtiyaç duyulan koordinasyonu sağlıyoruz.

Gençlerin farklı kulvarlarda AB projelerinden faydalanması mümkün. Bundan biri gençlik değişimi, yani AB üyesi ülkelerde bulunmaları ve deneyim kazanmaları. Bunun için en önemli araç Erasmus+.

GENÇ VE YETİŞKİMLER DE PROGRAMDAN YARARLANABİLİR

Erasmus'un 13-30 yaş grubu gençler için özel değişim imkânları var. Örneğin dört genç bir araya geldiği zaman hiçbir kuruma ihtiyaç olmadan bir Gençlik Projesi yapabiliyor ve Avrupa'daki gençlik gruplarıyla sosyal medya üzerinden işbirliği geliştirip belli bir konuda beraber proje oluşturabiliyor. Girişimcilik, küresel politika, eğitim, kariyer üzerine bir proje yapabiliyorlar veya gönüllü olarak çalışabiliyorlar. Öncesinden Erasmus+ 'ın altında Gençlik Programı'nın altında yer alan Avrupa Gönüllülük Hizmeti başka bir formata dönüştürerek Avrupa Dayanışma Programı (ESC) adını aldı. Burada da gençler, herhangi bir AB ülkesinde bir kütüphane, üniversite, bir belediyenin gençlik merkezinde, yaşı bulam evinde, engelli merkezinde gönüllü olarak çalışabilir. Bir yıla kadar orada kalabilirler ve bununla ilgili olarak maliyetlerini bu program altına alabilirler. Yine ESC altında toplamlarındaki bir sorunun çözümüne destek olmak amacıyla sosyal sorumluluk projeleri niteliğinde dayanışma faaliyetleri yapabilirler. Türkiye'de yaklaşık 60 bin vatandaşımız Erasmus+ ile değişim programlarından faydalanabiliyor. Erasmus+'ın kapısı herkese açık. Türkiye Ulusal Ajansı'nın resmi sitesinden (www.ua.gov.tr) tüm bilgileri alabiliriz.

STAJ İMKÂNİ DA VAR

Erasmus+'ın içinde staj programı da var. Örneğin inşaat mühendisliğinde okuyan bir öğrenci Avrupa'da bir firmada staj yapabilir. Bu değişim bilgi ve görgüyü, özgüveni artırıyor. Çok sayıda genç ve yetenekli insanın için mücadele veriyor, bazen de bazı konularda kabiliyeti payıyor. Farklı kültürlerde bir insanla beraber çalışıyor. Dolayısıyla gençlerin içinde yer almak, gönüllü olarak bazı işlerde çalışmak gerekli. Şirketler ayakta kalmak için tecrübeli, toplum yararına işler yapmış ve takım çalışmasına yatkın adayları tercih ediyor. Erasmus+ bu açıdan gençler için gerçekten büyük bir fırsat. Stajın yanında kişisel ve kariyer gelişimleri için farklı programlar var. Erasmus faaliyetlerine katılmamış kişiler için de Erasmus+ kolaylaştırıcıları biliyoruz.



Ortaokuldan itibaren kariyer yolculuğu başlamalı

İş dünyası ve kariyer anlamında çok rekabetçi bir ortamdır. Birkaç dil bilmek, bazı sosyal sorumluluk projelerinin içinde yer almak, gönüllü olarak bazı işlerde çalışmak gerekli. Şirketler ayakta kalmak için tecrübeli, toplum yararına işler yapmış ve takım çalışmasına yatkın adayları tercih ediyor. Erasmus+ bu açıdan gençler için gerçekten büyük bir fırsat. Stajın yanında kişisel ve kariyer gelişimleri için farklı programlar var. Erasmus faaliyetlerine katılmamış kişiler için de Erasmus+ kolaylaştırıcıları biliyoruz.

GİRİŞİMCİ GENCLERE TAM DESTEK

Sirket kurup fon almak isteyenlere de fırsat veriyoruz. Üniversitelerin mezun olup, bir şirket kurup, teknolojiyle ilgili yatırım yapmak istiyorsa, Ufuk 2020 programı altında gençler için özellikle start-up'lara yönelik destek imkânları var. 50 bin euroya kadar pazar araştırması desteği alabiliyorlar. Şirketlerini biraz büyüttükleri takdirde 1 milyon euroya kadar AB-CE ve inovasyon desteği alabiliyorlar. KOBİ'leri desteklemeye yönelik bir başka AB Programı olan COSME, Proje'nin altında da "Genç Girişimciler için Erasmus"

faaliyeti bulunuyor. Bu kapsamda genç bir girişimci Avrupa'daki bir şirkete işbaşı gözlem faaliyeti içerisinde bulunabilir. Ama bir başka AB fırsatı daha var. Tarım ve Kırsal Kalkınmaya Destekleme Kurumu tarafından sağlanan kırsal kalkınma destekleri. Gençler süt, et, sebze-meyve üretimi ve işlenmesi gibi konularda yatırım yaparlarsa destek alıyor. Yani domatesi ekmesinde değil, satış yapmasın, şehir merkezinde değil ama kırsal alanda bir restoran açıp, spor tesis kurup, otel işletmesine destek veriyoruz.

STK'LARA KAPIMIZ AÇIK

AB programının altında dernekler, vakıflar ve kooperatife yönelik çok fazla imkânlar var. Gençler burada çalışabilirler. AB Başkanlığı olarak çeşitli hibe programları aracılığıyla yaklaşık 25 milyon avruluk bir bütçeyle STK'ların sosyal toplamlarını geliştirme amaçlı. Gençler STK'lar da bu desteklerden faydalanıyor.

AVRUPADA YÜKSEK LİSANS HAYAL DEĞİL

1990'dan bu yana 2000 kişinin AB üyesi ülkelere yüksek lisans ve araştırma programına katıldığı Jean Monnet Burs Programı yükseköğretim alanında gerçekleştirilen en önemli başarılarımızdan biridir. Avrupa Kariyer Yüksek Lisans Burslarıyla da uluslararası öğrenciler, ekonomist, hukuk, gıda alanlarında yüksek lisans yapmak isteyen gençler destekleniyor. Burslarla ilgili bilgiye www.jeanmonnet.org.tr ve www.ab.gov.tr sitelerinden ulaşabilirsiniz.

SEKTÖRDEN



AİLELERE EĞİTİM VERİYORLAR

AÇEV ve Generali Sigorta 'Aile Eğitimi' Projesi'ni hayata geçirdi. Proje, anne ve babaların ebeveynlik rollerinde desteklenmesi, onların çocuk gelişimi konusunda bilgilendirilmesi ve çocuklarıyla iletişimlerini güçlendirmeyi amaçlıyor. Erken yaşlardan itibaren çocukların ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerin kritik bir önem taşıdığı gerçeğinden hareketle oluşturulan proje kapsamında, İstanbul ve İzmir'de ihtiyaç sahibi bölgelerinde AÇEV'nin Anne Destek Programı ve Baba Destek Programı uygulanıyor. Proje'nin 2019 yılı eğitim uygulamaları dahilinde açılan 64 grupta toplamda 585 babaya ve 328 anneye ulaşıldı. 2020'de 655 anneye ve 375 babaya daha ebeveynlik becerilerini desteklemek hedefleniyor.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ 'GELECEĞİN KENTİNİ' TASARLADI

Beşiktaş Üniversitesi öğrencisi Kazım Güzelbaba geleceğin kentini tasarladı. Güzelbaba'un bu peteklerinden yola çıkarak tasarladığı geleceğin kenti, ArchiSession'un düzenlediği, 'Tarihi ve İlim Vatan' temalı fikir yarışmasında 100'den fazla proje içinde seçilerek dereceye girdi. Yarışmaya, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerden katılmak, iş mimarlık, iş mimarlık ve çevre tasarımı, şehir ve bölge planlama ile peyzaj mimarlığı bölümlerindeki öğrenciler katıldı. Katılımcılardan hazırladıkları geleceğin kentleri, geleceklerine dair ilham olabilecek kentsel ve mimari fikir üretmeleri istendi. İstanbul Teknik, İstanbul Kültür, Beykoz, Yıldırım üniversitelerinde sergilenen projeler, 2-3 Mart'ta ise Özyeğin Üniversitesi'nde sergilenerek.

ENGELLERİ 'YILDIZ' A DÖNÜŞTÜRECEKLER

Yıldız Teknik Üniversitesi (YTÜ) Beşiktaş'ta bulunan Yıldız Teknikpark, YTÜ Kütüphane ve Yönetim Kurulu ve YTÜ Sosyal Sorumluluk Kurulu işbirliğiyle engelli bireylerin engellerini kaldırabilmek amacıyla 'Engeli Değil Yıldız Olmak' yardım gecesi düzenlenecek. 24 Şubat saat 17:00'de Davutpaşa Kampüsü Kongre ve Kültür Merkezi'nde düzenlenecek gecede Emir Can Işık konseri, Dansfabrika dans ve engellilersevda.com tiyatrosu gösterisi de izleyicileri bulupacak. Yardım gecesinde YTÜ Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, Arvalar Belediye Başkanı Turan Hançerli, Türkiye Sakatlar Derneği Başkanı Şükrü Boyraz ve Engelli Okulculu Milli Takım Sporcu 2013 Dünya, 2014 Avrupa Samiyonluğu İvanovna Sahibi Burcu Dağ da katılacak. Ede edilen gelir ve yapılan मदद yardım tümü, YTÜ gözetiminde, Türkiye Sakatlar Derneği'ne aktarılıp Bileşik da depremde engelli bireylerin ve diğer ihtiyaç sahibi engelli bireylerin medical cihaz ihtiyacı için kullanılacak.



ÜNİVERSİTELER 'YAŞAMI FİLİZLENDİRECEK'

İzocam'ın, sosyal sorumluluk bilinciyle her yıl farklı bir konuyla gerçekleştirdiği yarışma bu sene Saint Gobain şirketinin ortak katılımı ve katkısıyla 20'inci kez yapıldı. Yarışmanın bu sene konusu yaşamı filizlendirmek. Üniversiteler sanayi bölgesi olan Saint-Denis'i, belgenin tarihi mirasını üzerine ve günümüz mahallelerinin ihtiyaçlarına uygun yeşil yaşam, öğrenme ve dinlenme alanlarına dönüştürecek. Fikirden Proje'ye formatta gerçekleştirilen yarışmanın ön proje teslim tarihi 9 Mart. İki aşamadan oluşan yarışmanın ilk aşamada öğrenciler 'Tasarlama Yaşamı Filizlendir' temasına uyumlu bir fikir projesi ve bunu ifade eden bir ön proje hazırlayacak. Gelen projeler arasında başarılı bulunanlar 16 Mart'ta ilan edilecek ve 15 Nisan'a kadar final projelerini teslim edecekler. 18 Nisan'da ise dereceye giren için yarışacaklar. Dereceye giren ekipler sırasıyla 10 bin TL, 7 bin 500 TL ve 5 bin TL ödülle birlikte 3-6 Haziran'da Paris'te düzenlenecek uluslararası finalde Türkiye'yi temsil etme ve uluslararası ödül için yarışma hakkı kazanacak.

ÇİN'DEN İTHALAT DURUYOR

Koronavirüs diyet içecek üreticilerinin tadını kaçıracak

Tüm dünyaya, diyet içecek ve yiyeceklerde kullanılan yüksek yoğunluklu eker (tatlandırıcı) tedariki sağlayan Çin'de koronavirüs salgını nedeniyle başlayan üretim krizi, global şirketleri tehdit ediyor. Türkiye'nin de aralarında bulunduğu birçok ülkede diyet içecek üretimi yapan şirketlerden Coca Cola, bu tür tatlandırıcıların tedarikinde geçici aksaklıklar olabileceğini ve acil durum planı yaptığını açıkladı. Türkiye'de yapay tatlandırıcı üretimi olmadığını ve ithalatın önemli bir kısmının Çin'den yapıldığını aktaran Prof. Dr. Birol Saygı, yabancı şirketlerin hakim olduğu içecek sektöründe uzun vadede arz sıkıntısı olabileceği görüşünde. **HİLAL SARI/14**

► eker-i:
Tatlandırıcı
ithalatı 7 yılda
yüzde 21.6 arttı

► ABD ve Avrupa'da
geçici fabrika
kapatmaları olabilir

HABERLERİ14'TE

DOLAR (TCMB Döviz Bankı) 6.2304 (%-0.11)	EURO (TCMB Döviz Bankı) 6.9027 (%0.45)	REPO (Devletbank) 10.92 (%-1.00)	BORSA (BIST100) 107309.88 (%1.24)	ALTIN (A24-Dolar/Ons) 1590.00 (%-2.27)	PETROL (Brent, varil) 51.10 (%0.77)
--	--	--	---	--	---

776 sayfada ekonomi ve iş yaşamına dair 5000'e yakın madde...

Aboneye özel fiyatla
Detaylar 9. Sayfada

Kurucusu / NEZİH DEMİRKENT

EKONOMİ POLİTİKA

DÜNYA

3 Mart 2020 - Salı

BDDK
Cirosu 500 milyon lirayı aşan şirkete 'not' zorunluluğu
SAYFA 4

Başkanlar Konuşuyor
Hilmi Güler: Ordu'nun geleceği nitelikli tarım ve çağdaş turizmde
OSMAN ŞİŞKO 10

Emre Kartaloğlu:
134 bin üyeli TÜROB, ülkemize değer yaratmayı sürdürecektir
SAYFA 7

Sınır kapandı, ticaret "tampon bölge"den

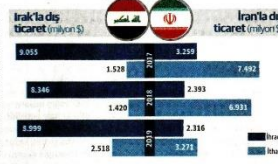
İran ve Irak'la sınır kapılarının kapanması geçici alternatif yolları gündeme getirdi. İhracat ve ithalat taşımacılığı, sınırlarda oluşturulacak tampon bölgelerden yapılacak

Virüs salgınına karşı önlemler kapsamında ilk kez ülke dışına sınırın kapatılması kararı ardından 17 milyar doları aşan ticaretin zora girmesi, tarafları rahatsız etti. Aklı gündeme toplanan Ticaret Bakanlığı, Türkiye İhracatçılar Meclisi, Uluslararası Nakliyeciler Derneği ve Dış Ekonomik İlişkiler Kurulu temsilcilerinin görüşmelerinden İran ve Irak sınırında "tampon bölge" oluşturulması kararı çıktı. Buna

göre ihracat ve ithalat malı taşıyan TIR doreleri, tampon bölgeye bırakılacak. Yüksek teslim edildikten sonra, doreler boş olarak aynı bölgede göndermeye teslim edilecek. Tampon bölgelerde 15-20 bin adet TIR'ın park edileceği alana ihtiyacı bulunduğu belirtiliyor. Bu arada, Orta Asya ülkelerine yönelik transit taşımacılığın ise, İran yerine Gürcistan üzerinden yapılması kararı alındı.

AYSEL YÜCEL 06

GÜNDE 1500 TIR SEFER YAPIYOR
Büyük çoğunluğu Irak'a olmak üzere her iki ülkeye ihracat amaçlı günde ortalaması bir 500 araç geçiyor. Bu sayısını bir 400'lerden fazlasını Irak'a geçen TIR'lar oluşturuyor. Ayrıca günde bir 500'den fazla Asya ülkelerine transit ihracat taşıması yapan araç sayısı 1000'i buluyor.



ÇİN'DEN İTHALAT DURUYOR
Koronavirüs diyet içecek üreticilerinin tadını kaçırarak

Tüm dünyaya, diyet içecek ve yiyeceklerde kullanılan yüksek yoğunluklu geker (tatlandırıcı) tediriki sağlayan Çin'de koronavirüs salgını nedeniyle bağışın üretim kettisi, global şirketleri tehdit ediyor. Türkiye'nin de aralarında bulunduğu birçok ülkede diyet içecek üretimi yapan şirketlerden Coca Cola, bu tür tatlandırıcıları tedariklerinde geçici aksaklıklar olabileceğini ve acil durum planı yaptığını açıkladı. Türkiye'de diyet içecek sektöründe uzun vadede arz sıkıntısı olabileceği görülmekte.

HİLAL SARIRI 14

► Şeker İş: Tatlandırıcı ithalatı 7 yılda yüzde 216 arttı

► ABD ve Avrupa'da geçici fabrika kapatmaları olabilir

HABERLER 14 TE



İŞ DÜNYASI: MEVZUBAHİS VATANSA TÜM SİYASİ VE FİKRİ AYRILIKLARI BİR TARAF BIRAKIRIZ
TÜROB'un sahipliğinde Ankara'da bir araya gelen işçi, işveren, meslek ve sivil toplum örgütleri 81 ülkeli işçi ve meslek birliği temsilcileri ortak bildiri ile destek verdi. TÜROB Genel Merkezi'ndeki etkinlikte, Batman, Denizli, Edirne, Gaziantep, Hatay, Trabzon ve Van odaları ile canı bağlandı. TÜROB Başkanı Hilmi Güler, konuşurken sözlerine ek olarak bildiri, "Tarih ve kültür bağlarımız bulunan rejimin zulmünden kaçan Suriyeli kardeşlerimizin

ERDOĞAN'DAN AVRUPA'YA MESAJ:
Göçmen sayıları milyonlu rakamlarla ifade edilecek

Cumhurbaşkanı Erdoğan, İdlib'deki operasyonları, 34 günden arından kapsamlı hale getirdiklerini belirterek "Toprağına düşen hiçbir jeopolitik konuyu yere bırakmadık. Daha önce Fırat Kalkanı, Zeytin Dalı, Barış Pınarı hareketi ile neyi amaçlıyorsak Bahar Kalkanı hareketiyle de onu amaçlıyoruz. Başka-

GOÇMENLER HAKSIZ KAZANÇ KAPISI OLDU
Minibüs ve otobüs 250 lira takisi 5-6 bin lirayı buluyor

Göçmenlerin 'Avrupa pazarı'na satışlara da gün doluyordu. Son 3 gündür çeşitli noktalardan minibüs, otobüs ve taksiyle çok sayıda göçmen Edirne'ye geldi. İstanbul Kağıthane ve Aksaray'dan ilk gün ücretsiz otobüslerle sınıra taşınan göçmenler artık bu yolu kat etmek için 5-6 bin lirayı bulan taksiri parasını ediyor. Minibüs

ABOLAT'TAN
Nezih Demirent'in ölümüyle ilgili 40'ın üzerinde yazan DÜNYA, çıkarılmanın sahipliğinde ekonomik hayatımıza katkıları sürdürmeye devam ediyor. 03

DÜNYA YAZARLARI 40. YILI YAZDI

- 40 yıldır DÜNYA sahnesindeki gazete RÜŞTÜ BOZKURT 17
- Anadolu sanayisinin yükseliş öykülerinin dinamikleri İSMET ÖZKUL 18
- 40 yılın 20'sinde... ALAATTIN AKTAŞ 19
- Son 40 yılda geldiğimiz nokta FATHİ ÖZATAY 20-21
- Tarımda 40 yılın bilançosu ALİ EKBER YILDIRIM 22
- Okul... FERİT PARLAK 23
- İş dünyası temsilcilerinin 40. Yıl mesajları 24-25
- 40 yılın ekonomi kronolojisi 26-29

VAHAP MUNYAR
Kaynak için yola çıktı 40 yıl vadeyi yakaladı 03

ŞEREF OĞUZ
40 yıl önce 40 yıl sonra Dünya 06

KERİM ÖLKER
Yıldız, Komili'yi Japonlara sattı 05

ISSN 1301-9090
9 771301 909002
SELENA YAGCI 02

İmalat PMI son iki yılın zirvesinde

Türkiye imalat sanayi satın alma yöneticisi endeksi (PMI), şirketlerin yeni sipariş ve üretimlerindeki artışa paralel olarak şubat 52.4'e yükselerek iki yılın en yüksek değerini aldı.

İHS Markit tarafından İstanbul Sanayi Odası (İSO) için hazırlanan imalat PMI, ocakta 22 ay aradan sonra ilk defa büyümeye işaret ederek 51.3'e yükselmisti. Endekste 50'nin

altındaki seviyeler daralması, üstünlemler ise büyümeye işaret ediyor. Yeni siparişler tüketici talebindeki iyileşme ile birlikte ilmi de olsa büyümeye işaret etti. 04

Diyet içecekte Çin kaynaklı tatlandırıcı darboğazı

Diyet veya sıfır şeker içeren içecek üreticileri Çin kaynaklı tedarikte sıkıntı yaşamaya başladı. Uzun vadeli aksamaya hazırlanan Coca Cola, acil tedbirler almak üzere plan yaptığını açıkladı. Türkiye'de ise son yedi yılda yüksek yoğunluklu şeker ithalatı dolar bazında yüzde 21.6 artmış durumda.

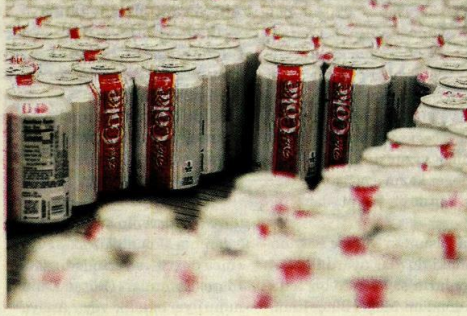
DIŞ HABERLER

HİLAL SARI

hilal.sari@dunya.com



Diyet içecek ve yiyeceklerde kullanılan yüksek yoğunluklu şeker (YYT) tedarikini sağlayan Çin'de yaşanan üretim krizi, dünya devi şirketleri sıkıntıya sokmaya başladı. Türkiye'nin de arasında bulunduğu ülkelerde diyet içecek üretimi yapan şirketlerden Coca Cola, bu tür tatlandırıcıların tedarikinde geçici aksaklıklar olabileceğini ve



acil durum planı yaptığını açıkladı.

Şirket geçen hafta yıllık finansal sonuçlarını açıkladığı raporunda diyet ve şekerli içeceklerinde kullanılan şeker alternatiflerinin tedariklerinde üretim ve ihracatta gecikmeler olduğunu belirterek şu açıklamayı yaptı:

"Bu gecikmeler nedeniyle acil tedarik planları yapmaya başladık ve kısa vadeli bir etki öngörmüyoruz. Ancak Çin'deki üretim ve ihracat operasyonlarında uzun vadede bazı

bileşenlerin tedariki konusunda kısıntılar yaşanabilir."

Çin'e bağımlılık sıkıntı

Beykoz Üniversitesi'nden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, Türkiye'de yapay tatlandırıcı üretimi olmadığını ve ithalatın önemli bir kısmının Çin'den yapıldığını aktarıyor. Avrupa'dan ithal edilen ürünlerin de tedarik zincirinde Çin'e bağımlı olduğunu aktaran Saygı, salgın yayılmaya devam ederse Türkiye'de yabancı şirketlerin hakını olduğu içecek sektöründe de Çin arzı konusunda sıkıntı olabileceği konusunda uyarıyor: "Çin'e olan bu bağımlı-

ABD ve Avrupa'da geçici fabrika kapatmaları olabilir

Harvard Business Review'de yer alan bir analize göre Çin'deki aksamlar dünyanın farklı bölgelerinde mart ayı ortalarında fabrika kapatmalarına neden olabilir. ABD ve Avrupa'da üretim şirketlerin genelde 15 ila 30 günlük envanterle faaliyet gösterdiğine dikkat çeken analiz, Çin'den bu bölgelere deniz yoluyla sevkiyatın ortalama 30 gün sürdüğünü, son sevkiyatın 25 Ocak'ta gerçekleştiğini belirtiyor. Bu hesaba göre ABD ve Avrupa'daki tesislere son sevkiyat da şubatın son haftası ulaştı. Bu durum, mart ayında dünya genelinde bazı üretim tesislerinde geçici kapanmaların olabileceğine işaret ediyor.

lık nedeniyle, Çin'den gelen yapay tatlandırıcıların arzunda sıkıntılar olması bekleniyor. Türkiye'de yapay tatlandırıcıların yaygın olarak kullanıldığı içecek endüstrisinde üreticiler yaptıkları küresel anlaşmalarla sağladıkları yapay tatlandırıcıların tedarik planlarında, kısa değil ancak uzun vadede etkilerini minimize etmeye çalışıyor."

Şeker-İş: YYT ithalatı 7 yılda %21.6 arttı

Türkiye Gıda ve Şeker Sanayi İşçileri (Şeker-İş) Sendikası Genel Başkanı İsa Gök, Türkiye'de şeker üretiminin özelleştirmeler sonrası şeffaflığını kaybettiğini ve Şeker-İş sendikasının hangi şirketin ne kadar nişasta bazlı şeker ve kimyasal tatlandırıcı ithalatı yaptığını net bir bilgi olmadığını belirtiyor. Gök, devlet tarafından toplam şeker üretiminin yüzde 2,5'i olarak belirlenen NBS kotasının üzeri ne çıkılmaması uyarısında bulunarak, yüksek yoğunluklu tatlandırıcı ithalatındaki artışa ilişkin şu bilgileri verdi: "Son yedi yılda yüksek yoğunlukta tatlandırıcılar pazarı yüzde 7 büyüdü. TÜİK verilerine göre, 2017 yılında YYT ithalatı 497 bin ton, 2018 yılında 413 bin ton, 2019'da da 420 bin 500

tona ulaştı. 2019'da YYT net ithalatı 403 bin ton. YYT net ithalat değeri 21,7 milyon dolar, yani ülke olarak ithal YYT için ödediğimiz para. Dolar bazlı düşüldüğünde ise ithalatımız yedi yılda yüzde 20'nin üzerinde (yüzde 21,6) artmış oldu." Türkiye'de pancar şekerinde başarılı bir strateji izlenemediğine dikkat çeken Gök şu değerlendirmeyi yapıyor: "Pahalıya ithal ediyoruz ve dışandaki çiftçiyi besliyoruz. NBS kotası yüzde 10'lardan yüzde 2,5'e kadar düşürüldü. Fakat pancar şekerinde üretim artışı olmadığından bu boşluk muhtemelen başka şekilde karşılanıyor. Bu eksiklik, maalesef iç pazara yüksek YYT girişiyle karşılandığı gibi kayıt dışı NBS üretimiyle de karşılanabiliyor olabilir."

OECD'den büyümeye aşağı yönlü revizyon

Koronavirüs salgınının büyük ekonomik bozulma yarattığını ve global ekonominin risk altında olduğunu ifade eden OECD, Türkiye için 2020 büyüme beklentisini yüzde 3'ten yüzde 2,7'ye indirdi. Kuruluş 2020 küresel büyüme tahminini ise yüzde 2,9'dan 2,4'e düşürdü. 2021 yıl için Türkiye büyüme öngörüsü ise yüzde 3,2'den yüzde 3,3'e yükseltildi. OECD, dünyayı 2020 "Koronavirüs: Dünya ekonomisi risk altında" başlıklı Ara Dönem Ekonomik Değerlendirmesi'nde Çin'de üretimin daralmasının dünyanın her yerinde küreselleştiğini ve bunun Çin'in global tedarik zincirindeki önemli ve artan rolü yansıttığını ifade etti. Çin'de büyümenin yüzde 5'in altına düşeceği öngörülen raporda yaşanan gelişmeler sonrası global büyüme görünümlerinin oldukça belirsiz olmasına devam ettiği vurgulandı.

Goldman Sachs: Fed, Mart'ta beklemeyebilir

Fed Başkanı Jerome Powell'ın açıklamalarını değerlendiren Goldman Sachs, 17-18 Mart Fed Faiz Açık Piyasa Komitesi (FOMC) toplantısından önce Fed'in faiz indirimine gidebileceğine işaret ediyor. Bu yıl Fed'in 100 baz puan indirim yapacağını öngören Goldman Sachs'a göre, ilk indirim oranı 50 baz puan olabilir. Banka daha önce Fed'in bu yıl toplam 75 baz puan indirim yapacağını öngörmüştü. Goldman Sachs yaptığı değerlendirmede, "Powell'ın açıklamaları 17-18 Mart'ta veya öncesinde bir faiz indiriminin olacağına güçlü şekilde işaret etti. 18 Mart'a kadar yapılacak faiz indiriminin 50 baz puan olmasını bekliyoruz" ifadelerini kullandı. Goldman Sachs'a göre bu yıl Kanada, Kuzey Amerika, İngiltere, Kraliçe, Avustralya, Yeni Zelanda, Norveç, Hindistan ve Güney Kore 50 baz puan, Euro Bölgesi ve İsviçre ise 10'er baz puan faiz indirimi yapacaklar.



Daha önce Fed'in yılın tamamında 75 baz puan faiz indirimine gideceği öngören banka bu öngörüsünü 100 baz puana yükseltti.

Afganistan: 5 bin Taliban hükümlüsünü serbest bırakmayız

Afganistan Cumhurbaşkanı Ashraf Ghani, ABD ve Taliban arasında imzalanan 'barış anlaşmasındaki' 5 bin Taliban üyesi hükümlünün serbest bırakılması talebini reddettilerini duyurdu. Anlaşmada Afgan hükümeti ile Taliban arasında ülke içi barış görüşmelerinin başlaması için Taliban tarafından böyle bir ön şart konmuştu. Ghani Kabil'de dünyayı açıklayarak "Afganistan hükümeti 5 bin Taliban hükümlüsünü serbest bırakmak gibi bir tasbittetilmemiş" dedi. Taliban ise anlaşma sonrası atacağı kararın iptal ettiklerini açıkladı. ABD ve Taliban temsilcilerinin cumartesi günü Katar'ın başkenti Doha'da imzaladığı anlaşmada hükümlülerin 10 Mart'a kadar serbest bırakılmaması halinde Afganistan hükümetiyle görüşmelerin olmayacağı belirtilmişti.

makale ve yorumlar



UĞUR ÇEVLEK

Görünümü kurtarma seferberliği

ARKA PLAN

dunya.com/yazarlar

Diyet içeceklerde Çin kaynaklı tatlandırıcı darboğazı

Diyet veya sıfır şeker içeren içecek üreticileri Çin kaynaklı tedarik sıkıntısı yaşamaya başladı. Uzun vadeli aksamaya hazırlanan Coca Cola, acil tedbirler almak üzere plan yaptığını açıkladı. Türkiye'de ise son yedi yılda yüksek yoğunluklu şeker ithalatı dolar bazında yüzde 21,6 artmış durumda.



DİŞ HABERLER

HİRAL SARI

hilar.sari@duyuna.com

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

acil durum planı yaptığını açıkladı. Şirket geçen hafta yuliy finansal sonuçlarını açıkladığı raporunda diyet ve geksiz içeceklerinde kullanılan şeker alternatiflerinin tedarılarında üretim ve ihracatı gecikmeler olduğunu belirtmek şekerlemede, "Bu gecikmeler nedeniyle acil tedarı planları yapmaya başladık ve kısa vadeli bir ektı öngörüyoruz. Ancak Çin'deki üretim ve ihracat operasyonlarında uzun vadede bazı

bileşenlerin tedariki konusunda kısıntılar yaşanabilir."

Çin'e bağımlılık skandali

Beiyok Üniversitesi'nden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, Türkiye'de y-pap tatlandırıcı üretimi olmadıkça ve ithalatın önemli bir kısmının Çin'den yapıldığını aktarıyor. Avrupa'dan ithal edilen ürünlerin de tedarı zincirinin de Çin'e bağımlı olduğunu aktaran Saygı, salgın yayılma devam ederse Türkiye'de yabancı şirketlerin hakı altında içecek sektöründe de Çin arzi konusunda sıkıntı olabileceği konusunda uyarıyor: "Çin'e olan bu bağımlı-

ABD ve Avrupa'da geçici fabrika kapatmaları olabilir

Harvard Business Review'de yer alan bir analiz göre Çin'deki aşamalı dünyanın farklı bölgelerinde mart ayı ortalarında fabrika kapatmaları nereden olabilir. ABD ve Avrupa'da üretim şirketlerinin genelinde 15 ila 30 günlük envanterle faaliyet gösterdikçe dikkat çekilen analiz, Çin'den bu bölgelere deniz yoluyla sevkiyatın ortalama 30 gün sürdüğünü, son sevkiyatın 25 Ocak'ta gerçekleştiğini belirtiyor. Bu hesaba göre ABD ve Avrupa'daki tesislere son sevkiyatın da subatan son haftası ulaşı. Bu durum, mart ayında dünya genelinde bazı üretim tesislerinde geçici kapanmalarını olabileceğine işaret ediyor.

hikedeniyle, Çin'den gelen yapay tatlandırıcıların arzında eksiklikler oluşması bekleniyor. Türkiye'de y-pap tatlandırıcıların yaygın olarak kullanıldığı içecek endüstrisinde üreticiler yaptıkları küresel anlaşmalarla sağladıkları yapay tatlandırıcıların tedarı planlarında, kısa değıl ancak uzun vadede etkilerini minimize etmeye çalışıyor."

Şeker-İş: YYT ithalatı 7 yılda %21,6 arttı

Türkiye Gıda ve Şeker Sanayi İşçileri (Şeker-İş) Sendikası Genel Başkanı İsa Gük, Türkiye'de şeker üretiminin düşmesinin sonras yatlalığı kaybetmiş ve Şeker-İş sendikasının hangi şirketin ne kadar nispete bazı şeker ve kamusal tatlandırıcı ithalatı yapısına dair net bir bilgi olmadığını belirtiyor. Gük, devlet tarafından toplam şeker üretimini yüzde 2,51 olarak belirlenen NBS kotasının üzerini çıkarmaması uyarısında bulunarak, yüksek yoğunluklu tatlandırıcı ithalatındaki artışa ilişkin şu bilgileri verdi: "Son yedi yılda yüksek yoğunluklu tatlandırıcılar geçen yediyıldıkça, TÜİK verilerine göre 2017 yılında YYT ithalatı 457 bin ton, 2018 yılında 413 bin ton, 2019'da da 420 bin 500

TAHTA PALET

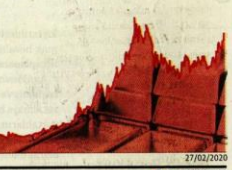
SATIN ALIMI İÇİN TEKLİFE DAVET

ŞİRKET: KİL-SAN KİL SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
TEKLİF KONUSU: Çeşitli üreticilerden toplam 600.000 adet/yıl çam tahta palet satın alınması

Teklifin, 13 Mart 2020 Cuma 17.00'e kadar aşağıdaki adrese kargo ve/veya ilgili kişi ile irtibatla geçerek mail yoluyla gönderilmesi gerekmektedir. 16 Mart 2020 Pazartesi günü itibarıyla çağrı yoluyla yapılacak, karşılıklı görüşmelerin sonucunda iş sonuçlandırılacaktır.

İlgilenen kişi ve firmalar, teklif için gerekli teknik ve ticari bilgiler için aşağıdaki adrese başvurulabilir.

KİL-SAN KİL Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İşkar Mah. İşkar İstanbul Cad. No:1
Kemerburgaz EYİPSultan İstanbul
Telefon : 0212 206 5 206
Faks : 0212 206 52 11 - 206 50 11
Mail : kilsan@kilsan.com
İlgili Kişi : Reyhan Çakır - reyhan@kilsan.com



GLOKAL BAKIŞ

Gündüz Fındıkoglu

debravian@gmail.com

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

0212 206 52 11

tezi dünya ekonomisinin resesyona girmeyeceği beklentisinin artmasıyla yaygınlaştı. Hindistan'ın da daha az altın talep etmesi bekleniyordu. Fed daha fazla indirim girmeyecek ve ABD ekonomisi hali hazırda bile yüksek hızla büyüyecek teziyle dolar güçlenecek veya güçlü kalacaktır. Bu durumda hem gelişmiş dünya ekonomileri arasında ABD lehine büyüme farkı, hem de büyüme kaynaklı dolar talebi, bu mekanizmayı beklettiler ve gerçekleştirecekleri olacaktır. De olsa altın stresli zamanların ilanıydı. Bu görüş altın fiyatlarını 2020'nin ilk yarısında 1500 doların üzerine kaldıracakı yanında daha fazla düşme potansiyeli taşıyordu.

Altın lehine tezler ise küresel jeopolitik risklere, ABD'nin sandığı kadar hızlı büyüyeceği öngörüsü, merkez bankalarının rezervlerini doldurmak adına kayırmaya devam edecekleri iddialarına dayanıyor. Hisselerdeki momentum sürmeyecek, dolar güçlenecek ve altın güvenli liman olma devamı edecektir. Bu manzarda petrol fiyatlarına ne olacaktır? Güçlü dolar bekleyenler için zamanlı olarak düşüş potansiyeli fiyatı da bekliyor olmalı. Bir diğer negatif konuya ise önceden düşük -ama biraz daha yüksek fiyatlarla bile beklenen OPEC+ arzı kısmı kararları, resesyona itiliminin ortadan kalkması ve IMO 2020 düzenlemeleriyle "denge" bulunabileceği tahmin ediliyordu. Aslında altın itibarıyla gözler 5-6 Mart OPEC toplantısına. Kendi haline bırakılrsa petrol fiyatı aşağı yönlü seyredebilir çünkü cuma günü manzara değişmeye başladı.

Ne olabilir? Dolandır -Fed faiz indirim bile ki ilk elde Mart ayında indirmek gibi -güçlü kalma olacağını yüksek görüyor. Çünkü Avrupa tarafından bir hamle gelmeyecek. Almanya ekonomisi yaygın. Fazla farkı arka arkaya indirimler olmazsa fazla daralamaz. ABD'nin güçlü mali tervikleri -Trumponomics -sadece altın değil doların da güvenli liman kabul edilmiş vb. tezler ikna edici görünüyor. Elbette Fed arka arkaya çok fazla faiz indirmesi dolar değer kaybedebilir; ancak ne kadar indirim söz konusu ve ne kadar değer kaybı olabilecek soruları ortada.

2020'nin ilk yarısında önemli bir değişim olmayabilir. Dolandır değeri değişir. Bir diğer konu, dolar güçlü seyredebilir başka hiçbir değişikliğin olmazsa altın fiyatı otomatik olarak "düşmüş" oluyor. Petrolün kaderi aynı fiyatın fazla düşmesi -ayrı konu ve arz düzenlemelerine bağlı görünüyor. Ancak son üç ayın dolar-altın-petrol analizlerinin tamamı havada kalmamış bir münken.



Çömçeci

Mal Alımı için ihale İlanı

Anadolu Pazar Yemek ve İkrar Org. San. Ve Tic. Ltd. Şti., İpekyolu Kalkınma Ajansı Gastronomi Turizmi Mali Destek Programı kapsamında sağlanan mal destek ile Gaziantep'te TRC1/19/GASTRO-2/0003 için bir mal alımı ihalesi sonuçlandırma planlamaktadır.

LOT 1
Dolun Makinesi (1 Adet)
İstisni Karşılığı Makinesi (1 Adet)

LOT 2
40 Şoklama ve -18 Muhafaza Şokluk Oda(Dolap) (1 Adet)

LOT 3
Ekspiz Kettle /Yuvarlama Makinesi (2 Adet)
Hamur Şekillendirme Makinesi (1 Adet)

Börek Makinesi (1 Adet)
Halıye katkım koşulları, teknikler aranan teknik ve malı bilgileri ile içeren ihale Dosyası, Başvuru Organize

OSB Mah. 5. Bölge 83501 Nolu Cadde No:21 Şehitkamil / GAZİANTEP adresinden temin edilebilir.

Teklif teslimi için son tarih ve saat: 27.03.2020 Saat: 10:00

Gerekli ek bilgi ve de açıklamalar: www.comececiendop.com.tr ve www.ika.org.tr yayımlanacaktır.

Teklifler 27.03.2020 tarihinde, saat 10:00'da ve Başvuru Organize OSB Mah. 5. Bölge 83501 Nolu Cadde No:21 Şehitkamil / GAZİANTEP adresine yapılacak oturumda açıklanacaktır.



EĞİTİMLERİNİ DİZİLERDE ÇALIŞARAK TAMAMLAYACAKLAR

Beykoz Üniversitesi, ONN Productions ile işbirliği protokolü imzaladı. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan ve ONN Productions CEO'su Hakan Eren imza attığı protokol, 26 Şubat'ta yürürlüğe girdi. Üniversiteliler böylece, ONN Productions bünyesinde yapımı üstlenilen televizyon dizisi, programı ve sinema projelerinde saha stajı yapabilecek ve yapımlarda görev alabilecek. Beykoz Üniversitesi'nde ders veren Hakan Eren, öğrencilerine sahada da deneyimlerini aktaracak. Öğrenciler; gelecekte yönetmen, senarist, stüdyo şefi, kameraman gibi görevlerde profesyonel olarak çalışacakları sektörleri yakından tanıyacak.



EĞİTİM HATTI
NURAN ÇAKMAKÇI
nca@huyy.net.tr

Özel okul alanında çalışan herkesin yakından tanıdığı Cem Gülan yaklaşık 35 yıldır eğitimin içinde yer alıyor. Doğan Koleji'ni kurduktan sonra 28 yıl boyunca Türkiye Özel Okullar Derneği'nde aktif olarak görev yapan, başkanlık koltuğuna da oturan Cem Gülan şimdi derneğin Yüksek İstisare Konseyi Başkan Vekili ve yönetim kurulu eğitim danışmanlığı yapıyor.

Cem Gülan, "Artık günümüzde eğitim bitti. Maalesef sadece öğretim var. İşini doğru yapan okulları tenzih ederim ama bunda okulların da ailelerin de çok büyük kabahtarı var. İyiliği ile eğitimi bitirdi. Yani bugün Türkiye'nin en iyi okullarında çocuk yetiştirip Türkiye'nin en iyi liselerine yerleştirip oradan en iyi üniversitelere gönderebilirsiniz. Bunların tamamı öğretmeyle mümkündür. Ama o çocuğun mezun olduktan sonra doğru aile kurup kuramayacağını, çocuklarına iyi davranıp davranamayacağını, eşine saygı gösterip göstermeyeceğini, kabalık yapıp yapmayacağını bilemezsiniz. Çocuğa bir şeyler vermek demek ona en iyi giyecekleri, en iyi tatilleri yaşatmak, onu çok güzel bir evde tutturmak, onu en iyi okullara göndermek değildir. Ne kadar sevgi veriyorsunuz? Budur ale" diyor.

Türkiye Özel Okullar Derneği Yönetim Kurulu Danışmanı Cem Gülan ile eğitimi konuştuk:

TÜRKİYE ÖZEL OKULLAR DERNEĞİ DANIŞMANI CEM GÜLAN: EĞİTİM BİTTİ MAALESEF SADECE ÖĞRETİM VAR

ÖDTÜ Makina Mühendisliği sonrası işinizi yapamıyınca, eğitime adım attınız.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi'ni bitirdikten sonra mezun olduğum makina mühendisliği ile ilgili iki yıl iş aradım ama bulamadım. Sonra aile olarak bir özel okul kurmaya karar verdik. Doğan Koleji'ni 1985'te açtık. 2017 yılına kadar özel okulluk yaptım. Bu süreçte 1992'den itibaren Türkiye Özel Okullar Derneği'nde aktif olarak çalıştım. Sınav Yürütme Kurul Başkanlığı yaptım.

Sonra bittin görevleri bıraktınız.

2016'da bütün aktif görevlerimden ayrıldım. Okulu aileme devrettim. Şu anda İstisare Konseyi eski başkanı rahmetli Yaşar Bayboğan'ın çocukları Lütfi ile Gökhan Bayboğan'a Çağ Üniversitesi mütevelli heyeti danışmanlığı yapıyorum. Derneğin de Yüksek İstisare Konseyi Başkan Vekili ve eğitim danışmanıyım.

Bu kadar yoğun iş temposunda nasıl rahatlatırsınız?

Okumaktan, çalışmaktan ve gezmekten zevk alıyorum.

Eğitim, göreviğinizin dışında bir iş yapmaktan mı hoşlanırsınız?

Okulun önce güvenlik ve temizliğine bakın

Okul seçerken çocuğa uygun olan okulu seçtiniz. Çocuk akademik olarak çok fazla yükü kalamayacak bir çoksa tek amacı sınav kazandırmak olan okula gitmenin avuçla para dökmekten hiçbir anlamı yok. Belki çocuk sanata yönelir belki bir mesleğe yönelir. Ben

Gençler önce kendinizi geniş bir yelpazede eğitin

Gençlere önce geniş bir yelpazede kendilerini geliştirmelerini öneriyorum. Başında dil gelir. Bir yabancı dille iletişim kurmakla yetinmek değil kalmakla neden olur. Fen Bilimleri, Sosyal Bilimler, sanat, spor ve yabancı dil alanlarında yetkin olmalı. Çeşitli disiplinler kendilerini geliştirsinler. Yabancı dilleri mesleğe karar verdikten sonra da bu mesleği nelerle zenginleştirilebilir

çaydınız mı?

Evet. ÖDTÜ bana sosyal adalet, eşitliği, insan haklarına saygıyı öğretti ve genel bir kültür verdi. Ama benim yerimde gerçekten Türkiye'ye makina mühendisi olarak hizmet edebilecek bir genç yetişebilirdi. 1977 yılı sağ-sol kavgaının en sert geçtiği yıllardı. Bize yönlendirme ve rehberlik de olmadı. Belki kendimi doğru tanısaydım o zamanlar işletme, yöneticilik vs. gibi şeylere yönelmem gerekirdi.

Sevdiğiniz mi eğitimi?

Eğitimi çok sevdim ama şimdi biraz kırılganım. İş bırakma sebebim de budur.

Neden?

Günümüzde eğitim bitti. Sadece öğretim var. Bunda okulların da ailelerin de kabahtaları var. Bugün Türkiye'nin en iyi okullarında çocuk yetiştirip Türkiye'nin en iyi liselerine yerleştirip oradan en iyi üniversitelere gönderebilirsiniz. Bunların tamamı öğretmeyle mümkündür. Ama o çocuğun mezun olduktan sonra doğru aile kurup kuramayacağını,



çocuklarına iyi davranıp davranamayacağını, eşine saygı gösterip göstermeyeceğini bilemezsiniz. Yeterince saygılı ve sabırlı değiller. Çünkü çocukluklarını yapamıyorlar. Çocuğa bir şeyler vermek demek ona en iyi giyecekleri vermek, en iyi tatilleri yaşatmak, çok güzel bir evde tutturmak, en iyi okullara göndermek değildir. Ne kadar sevgi veriyorsunuz? Ne kadar dinliyorsunuz? Aileleri de suçlamıyoruz, onlar da bir kısır döngüye girmişler. Sadece babaları ve iyi bir okul kazanmanın çocuğuna kurtaracağına odaklanmışlar. Çocukların çıkışlarını dinlemiyorlar. Sonra da oturup birbirleriyle kavgı edip, suçluluk duyuyorlar.

EĞİTİMİ ÇOKTAN KAYBETTİK

Biz önce çocuklara sevmeyi, sevimiyi, kendisine ve başkalarına saygı göstermeyi, kendi hakları nerede bitiyor başkalarının nerede başlıyor bunları öğretmeyi, ülkesini milletini sevmeyi, karşı cinsle saygı göstermeyi, onları öldüğü gibi kabul etmeyi ve en önemlisi dünyayı öğretmemiz lazım. Sadece ders pesine düşmek, öğretmendir. Eğitimi çoktan kaybettik.

OKULLAR HER YENİLİĞİ DENEMEMELİ

Okullar, öğrenciler gibi her türlü yeniliği denememeli. Eğitim, her şeyi okula koyup bunları öğrenciyi yüklemek değildir. Okul tedbirlerini alıp eğitimin dogrularını işin uzmanı olarak yapacak kurum olmalıdır. Tabii ki bunu yaparken velilere kapalı olun demiyoruz. Aksine velileri sonuna kadar dinleyin. Velileri eğitmeye çalışın, onlara dogruları gösterin.

AİLELER NAZLI HALE GELDİ

Aileler her şeyi çocuklarının hakkı olduğunu düşünüp, sadece istiyorlar. Okulları aileyi bilgilendirmek konusunda geri çekiliyorlar, sadece çağa ayak uydurmak ve amansız rekabet ortamında da öğrenci bulabilmek için dünyada uygulanan ne varsa getirip, okullarında uygulamaya çalışıyorlar. Bunların hangisi Türkiye'ye ya da çocuklara uygun? Aileler sınıfta biraz farklı olan, öğretimi öğrenme yavaşlığı olan bir öğrenciyi tahammül edemiyorlar. Bir parça hareketli çocuğun ismi anında hiperaktif olarak konuyor. 8-10 aile Whatsapp da buluşup bu çocuk okuldan gitsin diye feryat ediyor. Whatsapp grupları zaten bir facia. Öğretmenin az ya da çok ödev vermesi sorun oluyor. Okullar zaten tecrübeli öğretmen çalıştırıyor ve inandığı için o öğretmeni sınıfa koyuyor. Velilerin okul ve öğretmenlerle işbirliği yapması gerekiyor.

YARIM SAAT ÇOCUĞUNUZA VAKİT AYIRIN

Çocuklarına vakit ayırmıyorlar. Yoğun çalışıp eve gelen vakit bulamıyorlar diyen ve bundan dolayı vicdan azabı duyan velilere çok kızyorum. Sonra çocukların her istediklerini yapıyorlar. Tek hedefleri iyi okullarda okutmak. Bütün bunların 5 kuruşluk bir önemi yok. Çocuğunuzla ilgilenirken cep telefonunuzu kapatın. Ekrana televizyon da açık olmasın. Sadece ve sadece çocuğunuzla yarım saat ayırın. Zaten 15'inci dakikada anne veya baba git ben oyun oynayacağım veya ders çalışacağım der. Çocukla konuşmak 30 dakika içinde 28 defa telefona bakarak veya ertesi gün ne yapacağımı düşünme anında babadan hayır gelmez. Sadece yarım saat çocuğa kaliteli vakit ayırın. Dinleyin ne istediğini anlayın ve ona verebileceğinizi verin veremeyeceğinizi yaratmaya çalışmayın. Yaratarsanız zaten artık verebileceğinizden de üst

Kimdir?

1984 yılında ÖDTÜ Makina Mühendisliği Bölümünden mezun oldu. 1985 yılında bir özel okul kurarak kurucu temsilciliği görevini üstlendi. 1992 yılından bu yana Türkiye Özel Okullar Derneği yönetim kurulu başkanlığı, 2009-2017 yılları arasında dernek başkanlığı, 2012-2016 yılları arasında TOBB Eğitim Meclisi eş başkanlığı yaptı. Halen Türkiye Özel Okullar Derneği, Yüksek İstisare Konseyi Başkan Yardımcılığı görevini yürütüyor.



bir şeyler bekleyecek hayatın. Ve muhtakkak onlara bir şeyleri yapmayı bir şeyleri de hak ederek elde etmeyi alışkanlık olarak verin. O kadar kolay her şey sunuyorsunuz ki Anne baba sabırlı olacak. Çocuğunuz derterini dinleyecek. Uzman ya da okul desteğiyle de konuşma yeteneklerini ve yöneltmelerini öğrenmeye çalışacak. Çocuğa yapabileceğinden daha büyük hedefler koymayın.

SEKTÖRDEN



FLÜT YARIŞMASINDA BİRİNCİ OLDU

Nice Konservatuvarı Flüt Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sibel Kumru Pensek Başkanlığındaki 'A Travers La Flüte' isimli derneğin düzenlediği Flütissimo 2020 Flüt Festivali, 31 Ocak-1 Şubat tarihleri arasında Nice ve Vence Konservatuvarları'nda yapıldı. Flütissimo 2020 kapsamında organize edilen ve dokuz ayrı kategoride gerçekleştirilen 'Yuncu Uluslararası Flüt Yarışması'nda İTİA kategorisinde FMV Ayazgıç Işık Ortakulu 6'ncı sınıf öğrencisi Maya Tanyılmaz birinci oldu. Bu kategoride yaşılan 12-13 arasında değişen 25 çocuk yarıştı.



'SULTANS OF TÜRKİYE'YE ÖDÜLÜ

Uluslararası düzeyde, 26 ülkeden 3 bin 660 takımın yarıştığı liselerarası, FIRST Robotics Competition'ın (FRC) Türkiye ayağı 5-8 Mart'ta İstanbul'da yapıldı. Ülker Spor ve Etkinlik Salonu'ndaki organizasyonda yaklaşık 50 takım yarıştı. Star Wars: Force for Change Houston'da 14-18 Nisan'daki final yarışmalarına katılma hakkı kazandı. Siemens mühendisleri tarafından mentorluk desteği verilen Darüşşafaka Lisesi'nin robot kulübü 'Sultans of Türkiye', finalde Ford tarafından desteklenen 'Otonom' ödüllü oldu. 'Sultans of Türkiye' 1-4 Nisan'da Los Angeles'taki FRC Orange County Regional Yarışmasına, 15-18 Nisan'da ise Houston'daki büyük finalde katılacak.



EĞİTİMLERİNİ DİZİLERDE ÇALIŞARAK TAMAMLAYACAKLAR

Beypoz Üniversitesi, ONN Productions ile işbirliği protokolü imzaladı. Beypoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Eren imza attığı protokol, 26 Şubat'ta yürürlüğe girdi. Üniversiteler böylece, ONN Productions bünyesinde yapımı üstlenen televizyon dizisi, programı ve sinema projelerinde saba stajı yapabilecek ve yapımlarda görev alabilecek. Beypoz Üniversitesi'nde ders veren Hakan Eren, öğrencilerini sahada da deneyimlerini aktaracak. Öğrenciler, gelecekte yönetmen, senarist, stüdyo şefi, kameraman gibi görevlerde profesyonel olarak çalışacak sektörleri yakından tanıyacak.



7 İŞ KADININA DIŞ TİCARET ÖDÜLÜ

İstanbul Okan Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi'nin 9 Mart'ta düzenlediği Dış Ticaret Yılızhanı Ödülü Töreni'nde yedi iş kadını ödülle layık görüldü. Törende DEİK Kamerun İş Konseyi Başkanı Aygen Yenigün, TOGO İş Konseyi Başkanı Berna Akınlı, Kosovo İş Konseyi Başkanı Merve Özer Yılmaz, Meksika İş Konseyi Başkanı Nazlı Dereli Oba, Brezilya İş Konseyi Başkanı Nihal Kayar, Kanada ve Hollanda İş Konseyi Başkanı Nurdan Erbuğ ve Zimbabve Dış Ticaret Yılızhanı seçildi. Ödül töreni öncesi konuşma yapan ticaret elçileri Türkiye ile Balkanlardan Afrika'ya farklı ülkelerin ilişkilerini güçlendirdiklerini altın çizdi. Aygen Yenigün sahraaltı Afrika ile iş yapmanın inceliklerini öğrencilerle paylaşıırken, en önemli noktadan bahsetmek olduğunu söyledi. Berna Akınlı ise "Dünyanın günlük sahraaltı Afrika'da, sahraaltı Afrika'nın günlük bize 1 trilyon dolar dış hacmi olan Afrika ile son bir yılda ticaret hacmimizi yüzde 40-45 artırarak 22 milyar dolara çıkarttık" dedi.



■ **İÇERDİĞİ** vitamin ve mineraller sayesinde maydanoz, antioksidan etkisi gösteriyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bu mucize yeşilliğin faydalarına değiniyor. Maydanozun, kolon kanseri, TİP-2 diyabet ve kalp hastalığı riskini azalttığını vurguluyor. Kalp ve damar hastalıklarına karşı koruma sağlayan maydanoz, kemikleri güçlendiriyor. Detoks görevi üstlenen maydanoz, **karaciğeri toksinlerden temizliyor. Göz sağlığını koruyarak retinayı güçlendiriyor.**

PEKMEZİN GÜCÜ ADINA

Hastalıklardan korunmada doğru ve düzenli beslenme önem taşıyor. Yoğurt, pekmez ve süt, vücuda güç veriyor...

HASTALIKLARDAN korunmada, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekiyor. Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Uzm. Dr. Nermin Etiz, **vücut direncini artırmanın** sırrını açıklıyor.

YOĞURT ÇOK SAĞLIKLI

Hastalıklara karşı korumak için öncelikle düzenli beslenmek gerekiyor. **Ana öğünlerin atlanmaması** gerekiyor. Kişilerin hastalıklardan da göz önünde bulundurularak, doğru, yeterli ve dengeli beslenmeye çok dikkat edilmesi



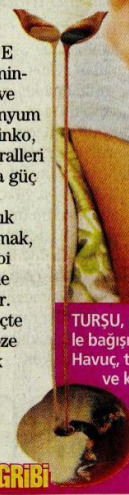
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. NERMIN ETİZ
VIRUSLER DEĞİL SEN GÜÇLÜSÜN

si öneriliyor.

A, C, E vitaminleri ve selenyum ile çinko, mineralleri vücuda güç veriyor.

Bağışıklık sistemini güçlü tutmak, özellikle şimdiki gibi salgın dönemlerinde büyük önem taşıyor. Dolayısıyla bu süreçte mevsimsel taze sebze ve meyve tüketmek gerekiyor. **Bol süt ve yoğurt da vücut direncini artırıyor.**

YARIN: DOMUZ GRİBİ



TURŞUYU ÇOK SEVİN

TURŞU, probiyotik etkisiyle bağışıklığı güçlendiriyor. Havuç, turuncgiller, balık ve kuruyemiş, vücudun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri sağlıyor. Geleneksel kelle paça

çorbası içine koyulan sirke ve sarımsak sayesinde bağışıklığı güçlendiriyor. Tarhana çorbası, dut pekmezi ve sarımsak gibi yiyecekler bedeni güçlendiriyor. Bu gıdalar, son dönemde görülen Coronavirüs'e karşı koruma sağlıyor.

SAĞLIK SORUNLARINIZA
EN FAYDALI CEVAPLAR

Dr. NAFİZ KARAGÖZÜĞÜ

VİRÜS VE AŞK

X Hocam, malum Coronavirüs salgını var. Korkuyoruz. Eve kapandık. Eşimle ilişkiye girmem tehlikeli mi? BİZLER günlük hayatıdaki uygulamalarla bulaşma ihtimallerini anlatırız. Karar verici değil, bilgi vericiyiz. Kişi mikrop taşıyorsa diğerine bulaştırabilir. İlişki sırasında nefes alıp verme artar. Bu da kişinin, taşıyorsa mikrobu eşine bulaştırma riskinin artması demektir. Her ne yaparsanız tedbiri elden bırakmayın.

X Yeni nişanlandım. Salgın nedeniyle düğünleri ertelendik. Müstakbel eşimin de, benim de şikayeti yok. Öpmek yine de tehlikeli mi? CORONAVİRÜS solunum yolu ile damlacık tipi bulaşır. Tokalaşma ile bile geçer diyorsunuz. Öpmeyi de önermiyorsunuz.

X 23 yaşındayım. 3,5 aylık evliyim. Eşimle birlikte olmayı düğünden önce huzursuz oluyordum. Bana biraz kaba davranıyor. Hala hamile kalmadığım için kızgın. Acaba çocuğum olur mu? KAFAN da, duyguların da karşısı. Öncelikle eşinle, bana anlattıklarını paylaş. Yanlış bilgi ve zannederek yaşamaz. Eşin kaba davranışa çocuk olacağını sanıyor olabilir. Acelelik ve yanlış bilgi yüzünden seni ruhsal olarak olumsuz etkiliyor. Her ilişkiye girildiğinde çocuk olsaydı dünyada adım atacak yer kalmazdı. Stres, korku ve kaygı özellikle prolaktin hormonu da dahil birçok hormonu etkileyerek çocuk sahibi olmayı geciktirebilir. Rahatlık ve huzur, rahatlık ve huzur getirir.

X İki yıldır tansiyonum yüksek. İlaç kullanmama rağmen şikayetlerim bir aydır arttı. Doktor yeni bir ilaç verdi. Bu defa da hanımla ilişkimiz sıkıntıya girdi. İlaçtan olabilir mi? DOKTORUNA tekrar başvur. Bazı tansiyon ilaçları erektil disfonksiyon dediğimiz sertleşme veya ictidarsızlık yapabilir. O ilacı yerine yeni ilaç verir. Ayrıca hipertansiyon hastalarında damar sertliği nedeniyle de sertleşme sorunu erken yaşlarda başayabilir. Belki ilacın yan etkisi değildir. Sadece sorunun başlaması, ilaç eklemeye zamanına denk gelmiştir. O zaman tedavi ve farklı tedaviler gerekebilir. İhmal etme, hanıma da durumu yazı ile. Ailinganlık yapıp kendini yaşı ve farkı hissetmesin.

X 24 yaşındayım. Yeni evlendim ama ilişkiye erken başlamıyorum. Daha önce ilişkiye girmemişim. Bir şeyler önerir misiniz? ÖNCELİKLE eşinle olan ilişkinizi, iş olarak görme. Eşinin de seninle aynı hisleri yaşamaması gerektiğini unutma. Erken boşalmayı engellemek için dikkatini başka konulara yönlendirmek başlangıçta herkesin aklına gelebilir ilk ihtimaldir. Ama hakimiyeti tamamen kaybetmene neden olabilir. Cinsel ilişkinin hazasını da yaşamazsın. Mutlaka psikolog, aile doktoru veya iç hastalıkları uzmanı seni bir kez değerlendirsün. Bedensel, ruhsal ve sosyal sıkıntıları tespit edilip kalıcı çözüm sağlanana kadar geciktirici jel ve prezervatifle ilişkiye girme. Diğer yardımcı yöntemleri ise doktor tavsiyesine uyula.

X 1,5 aydır evliyim. İlişkinden önce güç olusun diye bal ve şerbet ye dediler. Bal, şerbet tamam. Ama tam başlamak alımı ayarlamıyorduk. Ter atıyorduk. Eşim "sakın ol" diyor. Ne yapacağım ben? BAL, şerbet sonrası el, ayak tırıyorsa sekerim düşüyor olabilir. Seker düşmesi cinsel ilişki performansını etkileyebilir. Bu da seni sıkıntıya düşürür. Her men seker yüklemesi testi yaptır. Ayrıca iç hastalıkları uzmanı takibine gir.

X 62 yaşındayım. Eşim 53. Kendisi ilişkiye hep isteksiz. Bunun bir çaresi var mı? Neden olur? TABİ ki çaresi olabilir. Ama önce nedeni ve hastalığı bulmamız gerekir. Cinsel isteksizlik özellikle kaygımla ilgilidir. Cinsel istek, güven hissi tamamlandıktan sonra gündeme gelir. Eşlerin birbirleriyle ilgili beklentileri, istekleri, saygıları ve sevgileri de önemli bir belirleyicidir. Cinsel ilişkiye girebilmek için sakin, güvenli bir mekan yoksa yine istek olmaz. Kadınlar da menopoza ve erkeklerde andropoz cinsel isteksizlik ortaya çıkarabilir. Eşinizle bu ihtimalleri gözden geçirin.

Tel: 0212 354 37 98 / sinem.uyasal@takvim.com.tr

PANİK YAPMAYIN ÖNLEM ALIN

İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Osman Erk, Coronavirüs tedbirlerini değerlendirildi: Türkiye, önlemleri zamanında aldı. Panik kapılmayın. Salgın ülkeyi geçecek



NÜFUSUMUZ GENÇ...

Wuhan kentinde ortaya çıkan Coronavirüs, dünyaya korku yaydı. İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Osman Erk, risk gruplarını ve ülkemizin aldığı tedbirleri açıkladı.

olduğunu vurguladı. "Avrupa'da ölüm oranlarının en yüksek olduğu ülke olan İtalya'da ise ortalama yaş 46. İtalya, zamanında önlem almadığı ve lakayt davrandığı için bu felaketi yaşıyor. Türkiye zamanında önlemlerini

kararlılıkla aldı. Çin, Irak, İtalya gibi ülkelere hemen hava trafiğini durdurdu. Akalıcı davrandı. Tüm bu faktörler hastalığın çok az görülmesine yol açtı" ifadesini kullandı.



Uyarılan dikkate alın

PROF. Dr. Osman Erk, coronavirüsle ilgili sürecin yönetildiğini açıkladı. "Önemli bir hata yapılmadığı takdirde bu pandemi Türkiye'yi teğet geçecek gibi gözüküyor. Özellikle 60 yaşını

geçmiş, kronik hastalığı olan ve ilaç kullanan kişilerin evlerinde istirahat etmeleri, kalabalıklardan uzak durmaları, el hijyenine dikkat etmeleri, sağlıklı beslenmeleri gerekir" dedi.

PEKMEZİN GÜCÜ ADINA

Hastalıklardan korunmada doğru ve düzenli beslenme önem taşıyor. Yoğurt, pekmez ve süt, vücuda güç veriyor...

HASTALIK LARDAAN korunmada, güçlü bir bağışıklık sisteminde sahip olmak gerekiyor. Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Uzm. Dr. Nermi Etiliz, vücut direncini artıran sınırlı açılıyor.

VİRÜSLER DEĞİL SEN GÜÇLÜSÜN

si öneriyor. A, C, E vitaminleri ve selenyum ile çinko, mineralleri vücuda güç veriyor. Bağışıklık

sistemi güçlü tutmak, özellikle sindirimi gibi salgın dönemlerinde büyük önem taşıyor. Dolayısıyla bu süreçte mevsimsel taze sebze ve meyve tüketmek gerekiyor. Bol

süt ve yoğurt da vücut direncini artırıyor.

YARIN: DOMUZ GRİBİ

YOĞURT ÇOK SAĞLIKLI

Hastalıklara karşı korumak için öncelikle düzenli beslenmek gerekiyor. Ana öğünlerin atlanmaması gerekiyor. Kişilerin hastalıklardan göz önünde bulundurulacak, doğru, yeterli ve dengeli beslenmeye çok dikkat edilmesi

gerekli.

TURŞUYU ÇOK SEVİN

TURSU, probiyotik etkisiyle bağırsıklığı güçlendiriyor. Havuç, turuncu, balık ve kuruyemiş, vücutun ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri sağlıyor. Geleneksel kelle paça

corbasi içine koyulan sirke ve sarımsak sayesinde bağırsıklığı güçlendiriyor. Tarihane corbasi, dut pekmezi ve sarımsak gibi yiyecekler bedeni güçlendiriyor. Bu gıdalar, son dönemde görülen Coronavirüs'e karşı koruma sağlıyor.

HAREKETSİZLİK



HAREKETSİZLİK, ERİNEKLERDE SPERM KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR. UZMANLAR UYARIYOR: MERİVEN ÇIKIN, YÜRÜYÜS YAPIN...

SiFA DEPOSU PANCAR

■ A, B, C ve P vitaminleriyle demir, fosfor, magnezyum ve potasyumdan zengin olan pancar, sifa dağıtıyor.



KISIRLIK NEDENİ

ERKEKLER DİKKAT!

ERKEKLERİN KORKULU RİYASI

ASTIMA LİMÖN YETER

ASTIMA LİMÖN YETER

DIYABETİN İLACI BULGUR

YÜKSEK

KEFİR KAN YAPAR

Osteoporozla DİNS

Osteoporozla DİNS

YÜKSEK

KEFİR KAN YAPAR

KEFİR KAN YAPAR

17 Mart 2020

Takvim

YIL: 25
SAYI: 9163

İnteraktif Sağlık

TURKUVAZ HABERLEŞME VE YATIRILAR A.Ş.

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERGÜN DİLİLER

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

MUSTAFA YÖCE

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YASEMİN GEBES

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

YERİMİZ ALI AKADA

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ERME SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

FAHRETTİN ERDEM

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ÖZGE GÜRCAN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

TUNC DÖZEN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ZAFER SAHİN

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ULAS YILDIZ

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

ŞEHİR ÇALK

Genel Yönetim Kurulu Başkanı

Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin dijital oyun başarıları



Beykoz Üniversitesi öğrencileri, dijital oyun dünyasına başarılı bir giriş yaptı. Öğrenciler, Bilişim Vadisi desteği ile 9-15 Şubat 2020 tarihleri arasında Gebze Bilişim Vadisi'nde düzenlenen Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katıldılar. Oyun yapımcıları Gamefactory, Enrich Games, Path Games ve Rollic Games tarafından koçluk desteği verilen kampa, Beykoz Üniversitesi 3'üncü sınıf öğrencileri iki farklı ekiple katıldı.

16 takım oyun kampına katıldı

Bilişim Vadisi tarafından ilki 2019 yılında "Oyunla Gelecek - Yaz Kampı" olarak gerçekleştirilen etkinlik, bu yıl "Oyunla Gelecek - Kış Kampı" ile başladı. Türkiye'deki genç oyun geliştiricilerini bir araya getirerek, yeni oyun şirketlerinin kurulmasını sağlamak

Bilişim Vadisi öncülüğünde organize edilen Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katılan Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin geliştirdiği iki dijital oyun, uzmanlar tarafından başarılı bulundu. Genç oyun geliştiriciler, Bilişim Vadisi'nde bir yıl ücretsiz ofis hakkı da kazandılar...

amacıyla düzenlenen etkinlik, 4 büyük oyun firmasının sponsorluğunda Bilişim Vadisi Gelecek Tasarım Ofisi organizatörlüğünde gerçekleştirildi. 120 katılımcının 16 takımla yer aldığı etkinlikte sektörün önemli isimlerinden oluşan jürinin değerlendirmesiyle başarılı ekipler ödüllendirildi.

Gamrish ekibi galibiyete ulaştı

Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katılan Beykoz Üniversitesi Dijital Oyun Tasarımı 3'üncü sınıf öğrencileri, Alper Oğuzhan Güneş, Ataberk Atik, Harun Uzak ve Yusuf Göçmen, "Gamrish" ekibi olarak 16 takımın bulunduğu etkinlikte Gamefactory takımla-

rı arasında galibiyete ulaştı. Aynı etkinlikte yine üniversitenin 3'üncü sınıf öğrencileri Özkan Gedik, İsmail Gümüş, Hüseyin Şencan ve Özkan Süne ise farklı gruplar içerisinde Rollic Games koçluğunda oyun geliştirerek iki oyun birden sunmayı başardılar. Koçluk yapan firmalar tarafından, her iki oyunun da Hyper Casual kategorisinde en iyi oyunlar arasına girecek düzeyde olduğu belirtilerek oyunlar yayıncılar tarafından teste gönderildi.

Etkinlikte geliştirdikleri oyunları Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı Bakan Yardımcısı Mehmet Fatih Kaçır'a tanıtma fırsatı bulan ekipler, bir yıl boyunca Bilişim Vadisi'nde ücretsiz ofis hakkına sahip oldular.

TCL katlanabilir ve esnek mobil ekran teknolojisindeki yeniliklerini tanıttı



TCL'in tanıttığı en yeni dinamik esnek ekran konseptlerinin kullandığı iki ürün, 30'dan fazla farklı ürün tasarımının yer aldığı TCL-CSOT'un da bulunduğu TCL'in ekran üretim uzmanlığından faydalanan geniş kapsamlı geliştirme programının bir parçası olarak yer alıyor.

TCL Communication Global Ürün Merkezi Genel Müdürü Shane Lee, konuyla ilgili şunları söyledi: "BU en yeni konsept cihazlarımızla esnek ve katlanabilir ekran teknolojilerinde yeni fikirlerin geliştirilebileceğini gösteriyoruz. Alışılmışın dışına çıkmak ve inovasyonla öncülük etmek bizim için çok önemli. Tamamen entegre TCL ekosisteminde mevcut olan ekran ve çerçeve teknolojilerinden faydalandığımız bu yeni konseptlerle sürekli çalışan Ar-Ge programımız sayesinde mobil cihaz geliştiriminin geleceğini yeni-

TCL Communication, mobil ekran inovasyonlarını dünyanın ilk içe doğru katlanabilen ve büyütülebilen ekranı akıllı telefonun yanı sıra üçlü katlanabilen tablet konseptleriyle tanıttı...

den oluşturuyoruz."

TCL, dünyanın ilk içe doğru katlanabilen ve büyütülebilen akıllı telefon konseptini geliştirerek katlanabilir cihazların da ötesine geçiyor ve esnek AMOLED ekran teknolojisiinden avantaj kazanmanın yeni yollarını keşfediyor. Sadece 9 mm kalınlığa sahip bu portatif konsept, standart akıllı telefon tasarımını içe doğru katlanabilen ve içindeki motorları kullanarak ekran büyüklüğünü bir tuş ile 6.75 inçten 7.8 inçe yükseltebilen AMOLED ekranla yeniden oluşturuyor. Bu teknoloji, TCL'in özelleştirdiği ayrı ekran ve birden çok işi aynı anda yapmak için kullanıcı arayüzü iyileştirmeleriyle yepyeni bir kullanıcı deneyimi sunuyor. Daha büyük eksen ve içe doğru katlanabilen ekran sayesinde cihazda katlanabilir AMOLED'lerde sıkça görülen kırışıklık veya buruşukluk bulunmuyor. Motor bulunan kaydırılabilir panel, kullanılmadığı zaman esnek ekranı gizlemek için gelişmiş mekanikleri kullanıyor. Şu anda TCL'in içe doğru

katlanabilen ekranlarıyla ilgili herhangi bir fiyat veya erişilebilirlik bilgisi bulunmuyor. Katlanabilir ekran gelişimi ağırlıklı olarak akıllı telefonlar üzerinde ilerliyor. Ancak TCL, bu teknolojinin daha büyük ekranlarda da kullanılabileceğini düşünüyor. Şirket bu yüzden üçlü katlanabilen tablet konseptiyle yeni bir kategorinin öncülüğünü yapıyor. Üzerinde çalışılan bu konseptte, 20:8:9 görüntü oranına ve 3K çözünürlüğe sahip 10 inç büyüklüğündeki bir tableti 6.65 inç büyüklüğüne getirmek için şirketin DragonHinge ve ButterflyHinge teknolojileri kullanılıyor. Bu tarz bir ürün tasarımını gerçekleştirmek için çift çerçeve teknolojisi kullanılan ve katlanabilen ilk büyük ekranlı tablet olan bu cihaz, küçük bir boşlukla içe ve dışa doğru sorunsuz bir şekilde katlanabiliyor ve 3D holografik tasarımla farklı seviyelerde parlaklığı bir arada sunuyor. Şu anda TCL'in üçlü katlanabilen tablet konseptiyle ilgili herhangi bir fiyat veya erişilebilirlik bilgisi bulunmuyor.

Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin dijital oyun başarıları



Beykoz Üniversitesi öğrencileri, dijital oyun dünyasına başarılı bir giriş yaptı. Öğrenciler, Bilişim Vadisi desteği ile 9-15 Şubat 2020 tarihleri arasında Gebze Bilişim Vadisi'nde düzenlenen Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katıldılar. Oyun yapımcıları Gamefactory, Enrich Games, Path Games ve Rollic Games tarafından koçluk desteği verilen kampa, Beykoz Üniversitesi 3'üncü sınıf öğrencileri iki farklı ekiple katıldı.

16 takım oyun kampına katıldı
Bilişim Vadisi tarafından ilki 2019 yılında "Oyunla Gelecek - Yaz Kampı" olarak gerçekleştirilen etkinlik, bu yıl "Oyunla Gelecek - Kış Kampı" ile başladı. Türkiye'deki genç oyun geliştiricilerini bir araya getirerek, yeni oyun şirketlerinin kurulmasını sağlamak

Bilişim Vadisi öncülüğünde organize edilen Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katılan Beykoz Üniversitesi öğrencilerinin geliştirdiği iki dijital oyun, uzmanlar tarafından başarılı bulundu. Genç oyun geliştiriciler, Bilişim Vadisi'nde bir yıl ücretsiz ofis hakkı da kazandılar...

amacıyla düzenlenen etkinlik, 4 büyük oyun firmasının sponsorluğunda Bilişim Vadisi Gelecek Tasarım Ofisi organizatörlüğünde gerçekleştirildi. 120 katılımcının 16 takımla yer aldığı etkinlikte sektörün önemli isimlerinden oluşan jürinin değerlendirmesiyle başarılı ekipler ödüllendirildi.

Gamrış ekibi galibiyete ulaştı
Oyun Geliştirme 2020 Kış Kampı'na katılan Beykoz Üniversitesi Dijital Oyun Tasarımı 3'üncü sınıf öğrencileri, Alper Oğuzhan Güneş, Ataberik Atik, Harun Uzak ve Yusuf Göçmen, "Gamrış" ekibi olarak 16 takımın bulunduğu etkinlikte Gamefactory takımıla-

rı arasında galibiyete ulaştı. Aynı etkinlikte yine üniversitenin 3'üncü sınıf öğrencileri Özkan Gedik, İsmail Gümüş, Hüseyin Şençan ve Özkan Süne ise farklı gruplar içerisinde Rollic Games koçluğunda oyun geliştirerek iki oyun birden sunmayı başardılar. Koçluk yapan firmalar tarafından, her iki oyunun da Hyper Casual kategorisinde en iyi oyunlar arasına girecek düzeyde olduğu belirtilerek oyunlar yayıncılar tarafından teste gönderildi.

Etkinlikte geliştirdikleri oyunları Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı Bakan Yardımcısı Mehmet Fatih Kaçır'a tanıtma fırsatı bulan ekipler, bir yıl boyunca Bilişim Vadisi'nde ücretsiz ofis hakkına sahip oldular.



yoğun çaresizlik duyguları, insanın sakin ve tehlikeli kararlar vermesine neden olma potansiyeli taşıyor. Virüsten insanları koruyalım derken önlemlerde aşırıya kaçmak, insanlara virüsten daha fazla zarar verebileceği için önlemlerin üzerinde çok akılcıca düşünerek alınmasında yarar var.

Sera ELBAŞOĞLU / NP İstanbul Beyin Hastanesi,
Klinik Psikolog

"99 depremi sonrası gibi"



Sera Elbaşoğlu

Kaygı ve korku yüksek düzeyde olup bizi panik hale getirdiğinde bloke edebilir veya işlevsiz ve gerçekçi olmayan bir takım davranışlara itebilir. Örneğin 1999 Gölcük depremi sonrası artçı depremlerde panik hali ile birlikte pencereden veya balkondan atlayarak yaralanan ve hatta ölen insanlar örneğinde olduğu gibi, daha yakın örnekleri şu günlerde COVID-19 şüphesi ile gözetim altında bulunan bazı kişilerin kaçmaya çalışarak hem kendilerini hem toplumu tehlikeye atmaları, arap sabunu, dezenfektan gibi maddelerin yenmesi suretiyle ortaya çıkan zehirlenme vakaları sayılabilir. İşyerinde panik ve korku havasından normal zamanlarda da kaygısı yüksek kişiler daha fazla tedirgin olabilir. Yakınları veya kendisi risk grubunda olan kişiler de daha fazla kaygı yaşayabilirler. İşyerlerinin çalışanların güvenliğini fiziksel olarak sağlamak ve buna aracılık edecek kuralları benimseyip uymaları önceliklidir. Kişiler bu kurallara uymasa bile işyerlerinin bunları zorunlu hale getirmesi gerekir. Olumsuz nitelikte olan bilgilerin de çalışanlara uygun bir üslupla iletilmesi önemlidir. Bu durum çalışanların durumun ciddiyetini kavrayarak daha temkinli olmalarını sağlar. Genel kaniye göre olumsuz bilginin paniğe neden olacağı düşüncesi kısmen haklı olmakla birlikte eksik bir bilgidir. İnsanlar bir sorun olduğunda, çözüm üretmeye dair gayretli bir çaba gördüklerinde yatsırlar.

Yrd. Doç. Dr. Sinem CANKARDAŞ / Beykoz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog

"Bilgilenme düzeyi çok önemli"

İnsanlar belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğilimindedir. Belirsizlik ve öngörülemezlik, kontrol

PARA HABER



Yrd. Doç. Dr.
Sinem Cankardaş

eksikliği hissetmemize neden olur. Tehdit belirsiz ve geniş kapsamlı olduğunda kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi artırarak alışılmadık davranışlar sergilememize neden olabilir. Endişenizi gereksiz yere şiddetlendiren, korku uyandırıcı haberler veya sosyal medya yayınları yerine, ulusal sağlık hizmetleri web sitelerini izlenmeli. 2009'da H1N1 virüs salgını sırasında farklı gruplarla farklı ülkelerde yapılmış araştırmalar, gerçekçi ve doğru bilgi düzeyinin koruyucu davranışlar sergilemede en önemli unsur olduğunu gösteriyor. 2003 SARS salgını ile ilgili yapılmış bir araştırma, kişilerin hastalığa ilişkin korku düzeyinin hem koruyucu hem de riskten kaçınma davranışlarının görülme sıklığı ile ilişkili olduğunu göstermekte. Yani optimum düzeyde korku ve endişe, harekete geçip kendimizi korumamız için gerekli. Aşırı derecede korku ise depresyon, sağlık anksiyetesi gibi bir takım ruhsal sorunlara neden olabilir.

Murat ERGENE /
İK uzmanı, Ergene Consulting Türkiye Başkanı

"Kriz komitesi oluşturulsun"

Kriz anında nasıl davranılacağını belirleyen bir şirket ve kriz planını oluşturulmalı. Salgın sırasında haberleşme nasıl sağlanmalı, işler aksamadan nasıl yönetilmeli, çalışan ve yönetim kadroları hangi durumda, nasıl hareket etmeli gibi konular, bu plan kapsamında düzenlenmeli. Şirketlerde bilinen en yaygın uygulama ise öncelikle bir kriz komitesinin oluşturulmasıdır. Bugün tüm dünyada şirketler dijital altyapısını acilen evden çalışmaya imkan verecek şekilde düzenliyor. Birçok şirket, kişisel bilgisayarları üzerinden şirket sistemlerine çalışanlarının evden erişimlerine yetki veriyor. Beyaz yakalıların evden çalışabilir. Üretim devam ediyorsa, mavi yakalıların işe gitmek zorunda. Bu nedenle şirketler tüm çalışanlarına eşit davran-



Murat Ergene



POSTA

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 29.3.2020

Sayfa : 12

Tiraj : 167051

StxCm : 34

KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR



Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

KEYİF ALACAĞINIZ İŞLERE YOĞUNLAŞIN

İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog **Sinem Cankardaş**, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde,

birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir" dedi. Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Çiftler bu süreçte evin içinde film izlemek, evde değişiklikler yapmak gibi şeylerle meşgul etmeliler.

Koronavirüsten korunmanın en iyi yolu sosyal teması azaltmak. Bunun için pek çok insan alışverişlerini online platformlardan yapmaya başladı. Peki evde kalanlar en çok ne alıyor? Rakamlara göre kitap satışları arttı, makyaj malzemesi satışları ise azaldı.

EVDE KALINCA EN ÇOK NE ALDIK?

Koronavirüs salgını nedeniyle alışverişlerde ağırlıklı olarak e-ticaret tercih edilirken, satın alınan ürünler insanların bu süreçte evde nasıl vakit geçirdiklerinin de ipuçlarını veriyor. Salgın dolayısıyla evlerinde olanlar, yemek

yemenin, TV ve gazetelerdeki haberleri takip etmenin dışında; bol bol kitap okuyor, okula gidemeyen çocuklarının eğitimleri için caba sarf ediyor, evdeki arızaları ve kullandıkları ürünleri tamir ediyor.

TATİL HARCAMALARI TAMAMEN DURDU

Avantajix.com'un kurucu ortağı Güçlü Kayral, e-ticaretin lokomotifini olan tatil-seyahat harcamalarının tamamen durduğunu, önceden yapılan uçak, otobüs bileti ve konaklama rezervasyonlarının iptal edilmekte olduğunu söyledi. Online alışverişte ağırlığın tamamen sanal süpermarketlere kaydığını ifade eden Kayral, "Kuru gıda, temizlik malzemeleri, et, meyve-sebze, kişisel bakım ve hijyene yönelik ürünlere yoğun talep var. Süpermarketlerde online satışlar patlamış durumda. Önceden süpermarket siparişleri aynı gün teslim edilirdi, şimdi yoğunluktan 4-5 gün sonra teslim ediliyor" dedi.

Korona günlerinde mobilya ve büyük ev eşyaları satışları durma noktasında; sehpa, aksesuar gibi ufak fonksiyonel ve görsel tamamlayıcıların satışları ise devam ediyor.



KITAP VE EĞİTİM KİTİ SATIN ALINIYOR

Güçlü Kayral, kitap ve eğitim kiti satışlarında artış olduğunu altını çizerek, "Özellikle çocuklar için hazırlanmış eğitici setler çok revaçta. Çocukların eğitimde geri kalmaması için ebeveynler yoğun gayret sarf ediyor. Tekstil ürünleri satışlarında yavaşlama var. Ama kampanyalar oluncu kadın müşteriler, ucuz buldukları ürünleri satın almaktan çekinmiyorlar. Kadınlar, kişisel bakım ürünlerine talep gösteriyor. Erkek müşteriler kendilerini tamirata vermiş durumda. Yapı marketlerdeki tamir kiti ürünlerinin satışları normalin çok üzerinde" dedi.



KORONAVİRÜSE GÜNDE 2 KEZ YARIM SAAT AYIRIN

Yetkililerin sosyal izolasyon önerisinin salgından korunmada etkili olduğuna işaret eden uzmanlar, koronavirüs salgınına ilişkin haber ve gelişmelerin takiplerinin de sınırlı tutulması gerektiğini altını çiziyor. Uzmanlara göre koronavirüs haberlerine günde iki kez ve yarım saat ayırmalıyız. Sürekli konuya odaklanmak kaygıyı ve peşinden çaresizlik duygusunu artırabilir.

Evde bulunanlara tavsiyeler

Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, insanların evde kendilerini aktif tutmalarının önemli olduğunu belirterek, şunları önerdi:

- Evi düzenlemek için iyi bir fırsat.
- Zihinsel faaliyetleri sürdürmek gerekir. Bunun için kitap okunabilir.
- Virüsle ilgili haberlere kısıtlı bakmakta fayda var. Resmi kurumların koronavirüsle ilgili yaptığı açıklamalarına itibar edilmeli.
- Hareketsizliğe karşı evde baş-boyun-kol-omuz hareketleri yapılmalı.
- El iyi ya da hobiler ile meşgul olun.
- Uyku düzeninizi bozmayın. Halen çalışıyor ya da okula gidiyor gibi düzenli yatıp düzenli kalkın.

KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR



Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

KEYFİ ALACAĞINIZ İŞLERE YOĞUNLAŞIN

İletişimleri sayfi çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenileceğini belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde,

birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını göderik daha fazla rahatsız edici bulabilir, birbirlerine tahammülleri azalabilir" dedi. Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Çiftler bu süreçte evin içinde film izlemek, evde değişiklikler yapmak gibi şeylerle meşgul etmelidir.



'HAZIRLIKLARIMIZA AYLAR ÖNCE BAŞLADIK'

Virüs salgının bir gün Türkiye'ye de geleceğini tahmin ettikleri için hazırlıklarına uzun zaman önce başladıklarını söyleyen Konyaaltı Belediye Başkanı Semih Esen, ilçede dezenfekte çalışmalarının aralıksız sürdüğünü, belediye ekiplerinin, özellikle halkın yoğun olarak kullandığı bankamatikleri sık sık dezenfekte ettiğini dile getirdi. Esen, "Virüsün Türkiye'ye sıçramasıyla birlikte yurttaşlarımızın yoğun olarak kullandığı alanlarda önlemlerimizi aldık. Belediyemize bağlı kreşlere UVC etkili hava sterilizasyon cihazları yerleştirilerek, akşamları oraları sterilize ettik. Okul, cami, parklar ve talepte bulunan diğer kamu kurumlarını dezenfekte ettik" dedi. İhtiyaç sahiplerinin ilaç, gıda ve market alışverişleri gibi temel gereksinimlerini karşıladıklarını ifade eden Esen, "65 yaş ve üzeri için sokağa çıkma yasağı ilan edildikten önce eve hizmet uygulamamızı başlatmıştık" diye konuştu.

#EvdeKalTürkiye

KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI 14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

1. Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.	8. Bulunduklarınız ortamları sık sık havalandırın.
2. Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adımı mesafe koyun.	9. Kuyaklarınızı 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
3. Okuluma veya işyerime sırasında ağız ve burnumu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa diraiğin iç kısmını kullanın.	10. Kapi kolileri, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
4. Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçın.	11. Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yasaklar ve kronik hastalığınız olanlarda temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
5. Ellerinizle gözlerinizi, ağzınızı ve burnunuza dokunmayın.	12. Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
6. Yurt dışından döndüğünüzde ilk 14 gününü evinizde geçirin.	13. Bol su için, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
7. Yurt dışından döndüğünüzde ilk 14 gününü evinizde geçirin.	14. Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığı varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

KORONAVİRÜS ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.

TÜRKİYE CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI

BAİB İŞLEMLERİ ONLINE OLARAK YAPIYOR

Koronavirüs ile savaşmanın en etkili yolunun sosyal mesafeyi korumak ve kişisel temizliğimize özen göstermek olduğunu hatırlatan BAİB Başkanı Hakkı Bahar, hem üyelerinin hem de personellerinin sağlığını korumak adına uzaktan çalışma modelini uygulamaya koyduklarını kaydetti. Bahar, "Tüm işlemler öncelikle online olarak yapılıyor. Yalnızca online veya uzaktan yapılması mümkün olmayan işlemler hizmet binamızda dönüşümlü olarak görev yapan minimum personelimiz tarafından yürütülüyor. Bu süreçte bünyemizde, üyelerimize sunulan tüm hizmetlerimizin aksama yaşamadan devam etmesi yönünde azami gayreti sarf ediyoruz" açıklamasını yaptı.

SAĞLIKLI BİR GELECEK, GÜZEL GÜNLER İÇİN LÜTFEN EVDE KAL

Turgay Genç
Dışişleri Belediye Başkanı

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

LAB MEDYA
2 AYLIK YEREL GAZETE
ANKARA
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.3.2020
Sayfa : 12
Tiraj : 11000
StxCm : 93



BESLENME PSİKOLOJİSİ

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

Beyniniz düşünceleriniz ve hareketleriniz, nefesiniz ve kalp atışlarınız, duyularınızla ilgilendir ve uyurken bile 7/24 çok çalışır. Bu, beyninizin sürekli bir enerji kaynağı gerektirdiği anlamına gelir. Bu "enerji" yediğiniz gıdalardan gelir ve o enerjide ne varsa fark yaratır. Basitçe söylemek gerekirse, ne yediğiniz doğrudan beyninizin yapısını ve işlevini ve nihayetinde ruh halinizi etkiler.

Bir araba gibi, beyniniz de sadece premium yakıt ile en iyi şekilde çalışır. Çok sayıda vitamin, mineral ve antioksidan içeren yüksek kaliteli yiyecekler yemek beyni besler ve oksidatif strese karşı korur. Vücut oksijeni kullandığında üretilen serbest radikaller, vücut hücrelerine zarar verebilir. Ne yazık ki, premium yakıttan başka bir şey yerseniz beyniniz zarar görebilir.

Düşük kaliteli enerjiden (rafine edilmiş gıdalardan elde ettiğiniz gibi) maddeler beyne ulaşır, onlardan kurtulmak için çok az yeteneği vardır. Örneğin rafine şeker içeriği yüksek diyetler, beyne zararlıdır. Vücudunuzun insülin düzenlemesini kötüleştirmenin yanı sıra oksidatif stresi de teşvik ederler.

Birçok çalışma, rafine şekerlerde yüksek bir diyet ile bozulmuş beyin fonksiyonu arasında bir korelasyon ve hatta depresyon gibi duyu durum bozuklukları semptomlarının kötüleşmesi arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Beyniniz kaliteli beslenmeden yoksun bırakılırsa veya serbest radikaller ve zarar verici enflamatuvar hücreler beyin kapalı alanı içinde dolaşıyorsa, beyin dokusu hasarına daha fazla katkıda bulunursa, istenmeyen sonuçlar oluşabilir. İlginç olan, tıbbi alanın uzun yıllar boyunca ruh hali ile gıda arasındaki bağlantıyı tam olarak kabul etmemesidir. Ancak, günümüzde bu yaklaşım değişmiştir.

Neyse ki, beslenme psikyatrisinin gelişen alanı, sadece ne yediğiniz, nasıl hissettiğiniz ve nihayetinde nasıl davrandığınız değil, aynı zamanda bağırsaklarınızda yaşayan bakteri türleri arasında birçok sonuç ve korelasyon olduğunu bululamıştır.

Yediğiniz yiyecekler nasıl hissettiğinizi nasıl etkiler?

Serotonin, uyku ve iştahı düzenlemeye, ruh hallerine aracılık etmeye ve ağrıyı önlemeye yardımcı olan bir nörotransmitterdir.

Serotoninin yaklaşık %95'i gastrointestinal sisteminizde üretilmektedir. Gastrointestinal sisteminiz yüz milyon sinir hücreleri veya nöronla kaplandığından, sindirim sisteminizin iç işleyişinin sadece yiyecekleri sindirmenize yardımcı olmadığı anlamına gelir, aynı zamanda duygularınızı yönlendirir. Dahası, bu nöronların işlevi ve serotonin gibi nörotransmitterlerin üretimi bağırsak mikrobiyomunuzu oluşturan milyarlarca "iyi" bakteriden büyük ölçüde etkilenir. Bu bakteriler sağlığınızda önemli bir rol oynar. Bağırsaklarınızın astarını korurlar ve toksinlere ve "kötü" bakterilere karşı güçlü bir bariyer sağlarlar. İltihabı sınırlar, gıdalarınız iyi emilimini geliştirirler ve doğrudan bağırsak ve beyin arasında dolaşan sinirsel yolları aktive ederler.

Araştırmalar, insanlar probiyotik aldıklarında, probiyotik almayan insanlara kıyasla kaygı düzeylerinin, stres algısının ve zihinsel görünümünün iyileştiğini göstermiştir. Akdeniz ve Japon diyeti gibi "geleneksel" diyetleri tipik bir "Batı" diyetiyle karşılaştırdığında, geleneksel diyet yiyenlerde depresyon riskinin %25 ile %35 daha düşük olduğunu göstermiştir. Çünkü bu geleneksel diyetler sebze, meyve, işlenmemiş tahıllar, balık ve deniz ürünlerinde yüksek olup az miktarda yağsız et ve süt içerir. Ayrıca, "Batı" beslenme düzeninin temelini oluşturan işlenmiş ve rafine edilmiş gıdalar ve şekerlerden de yoksundurlar. Ek olarak, bu işlenmemiş gıdaların çoğu fermente edilir ve bu nedenle doğal probiyotikler olarak işlev görür. Fermentasyon, yiyeceklerdeki şekeri karbondioksit, alkol ve laktik aside dönüştürmek için bakteri ve maya kullanır. Yiyecekleri bozulmadan korumak için kullanılır ve hoş bir tat ve doku ekler. İyi bakterilerin sadece bağırsaklarınızın sindirdiğini ve emdiğini etkilediğinden değil, aynı zamanda ruh halinizi ve enerji seviyenizi de etkilediği düşüncesi son yıllarda giderek önem kazanmaktadır.

Hastalık savar 13 besinle GRİBE meydan okuyun!

Kuş, domuz ya da son dönemdeki adıyla rhino gibi kış aylarında bizi dermansız bırakıp yatağa mahkum eden soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. 1 aya kadar çıktığı da görülüyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Bolca dinlenme ve doğanın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz" dedi.

Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini şöyle sıraladı:

SEBZELERLE PIŞIRILMIŞ ET VE TAVUK SUYU

İlklî kemik, kırmızı et ve tavuk etinde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirsiniz yemeklerinizde de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

SARMSAK

Sarınasak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarınasak antitoksik, robial etkilere keşfeden ortaçağ hekimleri, bulasıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarınasak özsuyu ile ıslatırlardı.

EV YAPIMI YOĞURT-KEFİR-TURSU

Bağırsak sağlığının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulasıcı hastalıkları önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi arttırabilirsiniz. Diğer yandan ev yapımı turşular, içerişindeki tuz oranlarının yüksekliği nedeniyle kalp ve damar hastalıkları için riskli bir yiyecektir. Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketebilirsiniz.

BROKOLİ

Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içeriğiyle (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağışıklık severdir. Tabagımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutlaka yer almalı.

YULAF

Yulaf, beta glukon, E vitamini ve polifenol zenginliğiyle immün sistem-



temini destekler. Anne sütüne en yakın süt kabul edilen keçi sütüne katılan 4-5 yemek kaşığı yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal ve bir porsiyon kırmızı meyve ile hasta kahvaltılarını daha çekici hale gelebilir.

SIYAH TURP

Turp, askorbik asit (C vitamini), folik asit ve potasyum konusunda zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Turpun içerisine bal konulup bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam birer fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.



HAM BAL VE PROPOLİS

Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağışıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına yardımcı olur. Antioksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antioksidan etkiye sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

ZENCEFİL

Öksürük düşmanı olan zencefil mukuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zencefil çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

ZERDEÇAL

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap söktürücüdür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlar.

Çalışmalar zerdeçalın vücut direncini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı günde üç kez tüketebilirsiniz.

Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaşta en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarınasak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç



SU TÜKETİMİ

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikropoları verilen savaşta su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir akarlardan, ailesiyle olan emine olan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2.5-3 litre su içmelisiniz.

C VİTAMİNİNDEN ZENGİN BESİNLER

Önemli antioksidanlardan biri olan C vitamini vücuttan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşburnu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.



BALIK

Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağışıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu

ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Soğuk kış günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine uygun balık tüketimi bağışıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çeşitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini arttırmalıdır.

HAVUÇ

Antienfeksiyon vitamini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kaysı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur. A vitamini yağda çözünen bir vitamin olduğundan bu besinleri pişmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir. Havuç tarator içerisindeki havuç, sarınasak, zeytinyağı ve yoğurtla çok lezzetli bir hastalık önleyici mezeldir.

Ediör Not: İstanbul Kavacak'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programları Enstitüsü yer almaktadır.



Vücut tipine göre kilo vermenin ipuçları

Vücut tipinin özelliklerine göre diyet programı uygulayanlar daha hızlı sonuca ulaşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklerle nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre diyet programı belirlemeleri gerekiyor. Örneğin, yağlanmanın göbek bölgesinde yoğunlaştığı elma tipi vücuda sahip olanlar için düşük glisemik diyet daha yararlı" diye konuşuyor



Karakterlerimiz gibi vücut tipimiz de birbirimizden farklı... Kimimiz kalem gibiyiz, kimimiz elma, kimimiz armut tipi bir vücuda sahibiz. Kilo vermek için önce vücut tipinizin nasıl olduğunu bilmeniz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Metabolizmanızın en iyi şekilde çalıştığından emin olmak için vücut tipinize göre yemek yemek çok önemli. Sağlıklı bir vücut için temelde sekerden uzak durmak, lif tüketmek ve bol su içmek gerekiyor. Ancak bilinmeyen nokta, diyetinizin başarısının vücut şeklinizden etkilenebileceği" diyor.

KILO VERMENİN EN İYİ YOLU
Şişmanlık, yağ dokusunun art-

ışına bağlı olarak vücut ağırlığının artması olarak tanımlanıyor. Metabolizma ve yeme alışkanlıkları, vücudun kas kütlesi ve vücut yağ yüzdesini belirliyor. Vücut yağının yoğunlaştığı bölge, insülin duyarlılığı ve kilo almanın önemli bir belirleyicisi olabiliyor. Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklerle nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre en iyi kilo verme ipuçlarını önemsemesi gerekiyor.

ERKEKLER DAHA ÇOK ELMA TİPİ...

Şişmanlıkta vücut yağının yoğunlaştığı bölgeye göre vücut tipini elma ve armut şekli olarak iki temel gruba ayırmak mümkün. Prof. Dr. Birol Saygı'ya göre, elma vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu göbek çevresinde taşıma eğiliminde olup daha ince bir alt vücuda sahipler. Bu vücut şekli genellikle erkeklerde bayanlara oranla daha sık görülüyor. Bedenin üst kısmı şişman olanlarda; koroner kalp hastalıkları, insüline bağımlı olmayan Tip II diyabet (şeker hastalığı) ve hipertansiyon daha sık görülüyor için elma tipi şişman olanların kesinlikle zayıflaması gerekiyor.

"DÜŞÜK GLİSEMİK DİYET YARARLI"

Elma şekilli vücut tipine sahip olanların kalp hastalığına daha yakındığını söyleyen Prof. Dr. Saygı, "İç organları çevreleyen yağ, çok tehlikeli olmasına rağmen,

metabolik olarak aktif ve uygun bir diyet izlenirse kaybedilmesi kolaydır. Uygun bir diyetle birkaç hafta içinde karın yağı azaltılabilir" diyor. Düşük glisemik bir diyetin elma vücut şekli için yararlı olduğunu belirten Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Düşük glisemik bir diyet, yeşil sebzeler, bakliyatlar ve kepekli tahılları içerir. Beyaz ekmek, makarna, pirinç, hamur işleri, kurabiye ve şekerlemelerden kesin uzak durmak gerekir. Lif oranı yüksek karbonhidratları tüketirken, elma vücutluların kan şekeri seviyelerini daha fazla kontrol etmek için protein ve gıdalarını zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar ile birlikte tüketmeleri önemli. Zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri ile tokluğu artırarak daha az yiyecek tüketmeye ve göbek yağının azaltılmasına yardımcı olur. Ara öğünler de elma vücutlular için önemli. Organları çevreleyen yağ ile mücadele etmek istiyorsanız düzenli olarak atıştırmak da zorunlu. Atıştırmak, kan şekeri artışlarının önlenmesine ve karın yağının artışına neden olan hormonlarınızı dengede tutmaya yardımcı olacaktır."

ARMUT TİPİ ŞİŞMANLIK

Yağ dokusunun vücudun alt bölümlerinde (kalça ve uyluklarda) toplanmasına armut tipi şişmanlık deniyor. Armut vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu deri altı yağ olan vücutlarının alt kısımlarında taşıma eğilimindedir. Bayanlarda erkeklerle oranla daha sık

görülen bu tip yağlanmaya özellikle menopoz sonrası kadınlarda daha sıklıkla rastlanıyor. Estetik olarak hiç kimsenin memnun olmadığı bu durumun aslında sağlık yönünden avantaj olduğunu belirtelim. Prof. Dr. Birol Saygı, armut tipi vücuttaki yağlanmanın elma şekilli bir figürdeki yağlanma kadar sağlığa zarar vermediğini belirtiyor. "Yağ hücrelerinin kalça ve üst bacakta birikmesi göbekte birikmesinden daha iyidir. Bu yağlar hayatı organlarımızı çevrelemez" diyor Saygı, şöyle konuşuyor: "Unutulmaması gereken şudur ki; vücut dokusunda oluşacak her türlü yağ dağılımındaki artışın hipertansiyon başta olmak üzere yukarıda belirtilen pek çok hastalığın tetikleyicisi olacaktır. Bu tür yağların kaybedilmesi daha zordur. Çünkü inatçıdır ve karın yağları kadar hareketli değildir."

DİYETLERİ NASIL OLMALI?

Saygı'ya göre, inatçı yağları kalçalarında olan armut şeklindeki bireyler, yeterli miktarda yağsız protein dengesine sahip yüksek lifli, düşük yağlı bir diyetten yararlanabilir çünkü karbonhidratları yakmak yağdan daha kolay. Diyetlerinde kahverengi pirinç, bakliyatlar ve tam tahıllı ekmek yemeleri öneriliyor. Armut şekillilerin gereksiz hormonlardan ve kalsiyumdan kaçınması gerektiğinin altını çizen Saygı, "Bazı çalışmalarda, armut şeklindeki vücudun östrojen seviyelerinin artmasına bağlı olabileceğini düşündürmekte. Bu nedenle

hormon içerebilecek organik olmayan ve özellikle işlenmiş etlerden kaçınmak önemli. Kalsiyum vücudumuzun yağ depolama şeklini etkilemekte; yoğurt ve koyu yapraklı yeşil sebzelerin tüketimi kilo kaybında yardımcı olmaktadır. Ayrıca armut şekilli alkol tüketimine de dikkat etmeli. Alkollü içecekler, gazlı meşrubatlar yerine su tüketilmeli. Armut vücut şekillilerin sahip olduğu deri altı yağın azaltılması zordur. Bu da fazla kaloriden kaçınılmasını kritik hale getirmekte" şeklinde konuşuyor.

"ELMA ARMUDA DÖNÜŞMEZ"

Peki vücut tipinin değişmesi mümkün mü? Bu soruyu Profesör Saygı şöyle yanıtlıyor: "Yağ hücrelerinin yerini değiştirmek mümkün olmayacağı için böyle bir durumdan söz etmek doğru değil. Ancak egzersize ek olarak, yeterli ve dengeli beslenmayla elma ve armudu daha küçük elma ve armuda dönüştürmek mümkün. Bunun bilincinde olarak, bölgesel zayıflama tuzaklarına dikkat edilmeli. Zayıflama diyetlerinde vücuttaki fazlalıklar neredeyse en fazla yağ yakımı da o bölgeden olacaktır. Bu nedenle sadece basenleri küçültten diyet veya sadece göbeği eriten egzersizden bahsetmek doğru olmaz. Kalori kısıtlaması, depo yağların yakılmasını sağlar. Egzersiz ise kas kuvvetini artırarak kasın yağ yakma kapasitesini artırır ve enerji harcamasıyla kalori yakılmasına yardımcı olur." **Haber Merkezi**

Vücut tipine göre kilo vermenin ipuçları

Sağlıklı ve etkin kilo vermede vücut tipi önemli. Vücut tipinin özelliklerine göre diyet programı uygulayanlar daha hızlı sonuca ulaşıyor

Karakterlerimiz gibi vücut tipimiz de birbirimizden farklı. Kimimiz kalem gibiyiz, kimimiz elma, kimimiz armut tipi bir vücuda sahibiz.

Kilo vermek için önce vücut tipinizin nasıl olduğunu bilmeniz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Metabolizmanızın en iyi şekilde çalıştığından emin olmak için vücut tipinize göre yemek yemek çok önemli. Sağlıklı bir vücut için temelde şekerden uzak durmak, lif tüketmek ve bol su içmek gerekiyor. Ancak bilinmeyen nokta, diyetinizin başarısının vücut şeklinizden etkilenebilir. Şişmanlıkta vücut yağının yoğunlaştığı bölgeye göre vücut tipini elma ve armut şekli olarak iki temel gruba ayırmak mümkün. Elma vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu göbük çevresinde taşıma eğiliminde olup daha ince bir alt vücuda sahipler. Bu vücut şekli genellikle erkeklerde bayanlara oranla daha sık görülüyor. Bedenin üst kısmı şişman olanlarda; koroner kalp hastalıkları, insüline bağımlı olmayan Tip II diyabet (şeker hastalığı) ve hipertan-

siyon daha sık görüldüğü için elma tipi şişman olanların kesinlikle zayıflaması gerekiyor. Yağ dokusunun vücudun alt bölümlerinde (kalça ve uyluklarda) toplanmasına armut tipi şişmanlık deniyor. Armut vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu deri altı yağ olan vücutlarının alt kısımlarında taşıma eğilimindedir. Bayanlarda erkeklere oranla daha sık görülen bu tip yağlanmaya özellikle menopoz sonrası kadınlarda daha sıklıkla rastlanıyor. Yağ hücrelerinin kalça ve üst bacakta birikmesi göbükte birikmesinden daha iyidir. Bu yağlar hayati organlarımızı çevrelemez. Unutulmaması gereken şudur ki; vücut dokusunda oluşacak her türlü yağ dağılımındaki artışın hipertansiyon başta olmak üzere yukarıda belirtilen pek çok hastalığın tetikleyicisi olacağıdır. Bu tür yağların kaybedilmesi daha zordur. Çünkü inatçıdır ve karın yağları kadar hareketli değildir" dedi.

Saygı, "Kum saati figürü en çok istenen vücut şekli olarak biliniyor çünkü vücutları eşit olarak kilo alıyor. Bununla birlikte, bu tip insanlar kilo aldığında, en çok yüz, kol, göğüs, diz



ve ayak bileklerinde veya çevresinde yağlanma görülüyor. Kum saati figürleri, taze ürünler (meyve ve sebzeler), yağsız balık, bakliyatlar ve kepekli tahıllar, sağlıklı yağlar (zeytinyağı, fındık) ve yağsız protein açısından zengin bir diyet izlemeli. Tüm vücut tipleri gibi, kum saati vücuda sahip olanlar da şeker, kafein ve yüksek yağlı yiyecekleri sınırlamalı" dedi.

»AB Haber Merkezi

Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak kanseri önleyebilirsiniz



Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre 2018 yılında 9.6 milyon insanın kanser sebebi ile hayatını kaybettiği öngörülüyor. Ancak alınacak önlemler ile bu kaybın en az 3'te 1'i önlenabilir.

Her yıl 4 Şubat tarihi Dünya Kanser Günü olarak kabul ediliyor ve kanserle savaş konusunda farkındalık yaratacak etkinlikler düzenleniyor. Bu önemli gün öncesi yaptığı açıklamada kanser sebebi ile hayatını kaybeden yıllık 9.6 milyon insan sayısını 3'te 1 oranında azaltmanın mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Davranışsal ve diyet riskleri azaltılarak bu ölümler azaltılabilir" dedi. Kanserle savaşmak için koruyucu önlemleri sağlamak amacıyla her yıl çeşitli etkinlikler düzenleniyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hükümetler ve Sivil Toplum Sağlığı Örgütlerinin de katılımıyla kanser hastalığına karşı birçok strateji geliştiriliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yıl için mesajı oldukça güçlü ve hastaları motive edici. Geleceği etkilemek için şimdiden alınan bireysel eylemlerin gücüne işaret eden Örgüt, "Kim olursan ol, kanserin, kendiniz, sevdiğiniz insanlar ve dünya için etkisini azaltma gücünüz var" diyor.

3'te 1'i önlenabilir

Kanserden dolayı gerçekleşen ölüm vakalarının yüzde 70'inin düşük ile orta gelirli ülkelerde görüldüğünü belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu,

bu ölümlerin yaklaşık 3'te 1'inin davranışsal ve diyet risklerinin azaltılarak önlenebileceğini belirtti.

Vazgeçmemeliyiz

Alkol, aşırı kilolu veya obez olmak, diyet ve beslenme, fiziksel aktivite, tütün kullanımı, iyonlaştırıcı radyasyon, iş yeri tehlikeleri, enfeksiyon gibi faktörlerin değiştirilebilir risk faktörleri olduğunu söyleyen Ateşoğlu, "Öyleyse, alkolden ve sigaradan uzak durmak, aşırı kilo alımını engellemek, bunun için durağan hayattan vazgeçip fiziksel aktiviteye yer vermek önemli. Madem değiştirebiliyoruz vazgeçmemeliyiz" diye konuştu.

- Erken teşhisin öneminin de altını çizen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: "Hasta açısından gerek fiziksel, gerek ruhsal ve ekonomik yönüyle daha az zarar ile yaşama devamının önemi erken tanıda yatıyor. Herhangi bir bulguda doktora gitmekten çekinmemeli ve geciktirilmemeli. Kanser disiplinler arası bir ekip anlayışı ile ele alınması gereken bir hastalık. Hastanın merkezde olması gereği unutulmamalı. Ekip içerisinde vazgeçilmez olan hekim, beraberinde tedavi ve bakımın yanı sıra eğitim ve danışmanlık rolü de olan özellikle onkoloji hemşirelerinin varlığı önemli."

Her 4 AIDS'liden 3'ünün haberi yok

Dünya genelinde yaklaşık 40 milyon kişinin bugüne kadar AIDS nedeniyle öldüğünü, 2017 rakamlarına göre 37 milyon insanın HIV ile yaşıyor.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, HIV ile yaşayan her 4 kişiden 3'ünün de hâlâ bu durumundan haberdar olmadığını belirtti. 1 Aralık Dünya AIDS Günü'nün bu yılki temasının 'Durumunuzu bilin' olduğunu anlatan Ateşoğlu, "Amaç, bu kişilere ulaşarak onları bilgilendirmek, kaliteli bakım ve önleme hizmetlerini ulaştırmak" dedi.

HIV virüsünün bağışıklık sistemine zarar vermesiyle tüm vücudu ele geçiren AIDS, bugüne kadar yaklaşık 40 milyon kişinin yaşamını yitirmesine neden oldu. HIV/AIDS hakkında Ortak Birleşmiş Milletler Programı (UNAIDS) 2017 yılı rakamlarına göre dünya genelinde yaklaşık 37 milyon insan HIV ile yaşıyor. Bunun ne yazık ki 1.8 milyonu 15 yaşından küçük.

AIDS hakkında farkındalık oluşturmak, HIV ile mücadele eden insanların

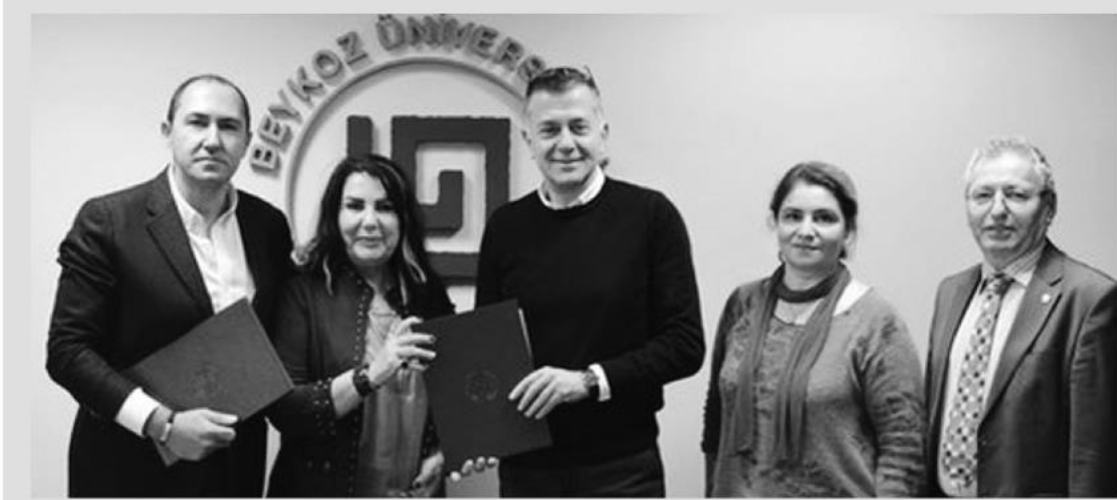
birbirlerine destek olması ve bu hastalıktan dolayı hayatını kaybedenlerin anılması amacıyla her yıl 1 Aralık'ta dünya genelinde etkinlikler düzenleniyor. Bu yıl 'Durumunuzu bilin' temasıyla gerçekleştirilecek etkinlikler kapsamında kişinin durumunu bilmesinin önemi vurgulanacak. HIV testlerine erişimin önündeki tüm engellerin kaldırılması için çağrıda bulunulacak.

HIV testi yaptıramıyorlar 'Durumunuzu bilin' temasının herkesi HIV hakkında kendi durumlarını bilmeleri için teşvik ettiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, "Dünya AIDS Günü'nün 30'uncu yıldönümünde bu temanın ele alınması oldukça önemliydi. 1988 yılından bu yana elbette AIDS konusunda ciddi ilerlemeler kaydedildi ancak bugün hâlâ HIV ile yaşayan her 4 kişiden 3'ünün bu gerçeği bilmediği



tahmin ediliyor. Dolayısıyla hastalığından haberi olmayan bu kişiler hem bu konuda bir tedavi göremiyor hem de başkalarına bulaştırma riski artıyor" dedi.

Ayrımcılık nedeniyle insanların HIV testi yaptıramadığını ve birçoğunun hasta olduktan sonra test edildiğini ifade eden Ateşoğlu, "Bu yıl amaç bu kişilere ulaşarak onları bilgilendirmek, kaliteli bakım ve önleme hizmetlerini ulaştırmak" diye konuştu.



Dizi kapıları öğrencilere açıldı

Üniversite öğrencileri yalnızca teorik bilgilerle kalmayıp, bizzat kendi iş alanlarında da çalışarak bilgi, beceri ve deneyim kazanıyorlar. Beykoz Üniversitesi, en son Türkiye'nin önde gelen yapım şirketlerinden ONN Productions ile işbirliği protokolü imzaladı. Bu işbirliğiyle Paramparça, Kördüğüm, Kış Güneşi'nin de aralarında bulunduğu başarılı televizyon dizilerini hayata geçiren ONN Production, Beykoz Üniversitesi'nde sinema, radyo, televizyon ve medya alanında eğitim gören öğrencilere, plato ve stüdyolarının kapılarını çalış-

mak üzere açtı.

Staj yapabilecekler

İş birliği protokolüne, Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan ve ONN Productions CEO'su H. Hakan Eren imza attı. İş birliği ile öğrenciler, ONN Productions bünyesinde yapımı üstlenilen televizyon dizisi, programı ve sinema projelerinde saha stajı yapabilecek ve yapımlarda görev alabilecek. Taraflar ayrıca ortak projeler üretmek, workshop, seminer ve konferanslar düzenleyecek.

■ **Burcu Şahin**



Ahmet Dursun Baba Oldu!...

Eski futbolcu Ahmet Dursun babalık sevincini yaşıyor...

Begikaş'ın eski futbolcusu Ahmet Dursun, geçtiğimiz yıl eylül ayında Asena Dursun ile Paris'te evlenmişti. Bebeklerini kucaklarına almak için gün sayan Dursun, geçtiğimiz hafta Lidya adını verdikleri kızlarını kucaklarına alarak ilk kez anne-babalık duygusunu tattı. Dursun, kızı Lidya Dursun ve eşi Asena Dursun ile çektiği fotoğrafları sosyal medyadan, "Duymaları nasıl anlatacağımı bilemiyorum" ifadeleriyle yayınladı.



Ünlü Youtuber Dünya Evine Giriyor!

YouTube dünyasının önde gelen isimlerinden olan ve çoklu videolarla tanınan Onkun İştihak, Merve Yorgancılar ile evlilik yolunda huzla ilerliyor. Onkun İştihak ve Merve Yorgancılar, geçtiğimiz hafta, nişan yüzüklerini taktı.



YouTube'da yaptığı eğlenceli videolarla milyonlara ulaşan Youtuber Onkun İştihak, aile arasında düzenlenen bir törenle evlilik yolunda ilk adımı attı. Bir süredir Merve Yorgancılar ile aşk yaşayan İştihak, işkisini resmîyletecekti.



Öğretmen Dizisi Ezberleri Bozdu!...

Fox TV'de ilk bölümü ile karşımıza gelen "Öğretmen" dizisi şimdiye kadar devam edip edip süratinden dizileri tahından edecek gibi...

Yeni bir bakış açısı ile hazırlanmış bir dizi "Öğretmen" aslında ilk adımı duyduğunda aman yine sıradan bir gençlik dizisi aklı meşki laylaylolu demedim ama ilk bölümünü izledimden gerçekten büyük şaşkınlık yaşadım.

Şimdiye kadar zengin-fakir kız-oğlan, asinet-tabu-gelenek üzerine kurulmuş dizilere fark atan bir senaryo karşımıza...

Eğer senaryosunda aman güne uyulmuş düşüncesi hakim olmaz ve bu şekilde devam ederse ilk bölümünde aldığı reyting başarısını katlayarak devam eder gider. Ama şunu da unutmamak lazım "her şeyin azı kanar gözü zara" o yüzden bu dizinin sezon devam etmesi taraftarları da deşilim.

Diziyi şöyle bir bakarsak ise öğrencileri ve öğretmenlerin bir genç kızın hayatının yok olmasına kadar giden nedenleri izliyoruz ama çok farklı bir kurgu ile...

Titreler, kışkırtıcı, dışlanmanın intiharlara sebep olması işlenmiş bu dizide...

Amerikan okullarında gençlerin yaşadıklarının aslında bizim okullarımızda da yaşadığı gerçeğini gözlerine seren bir dizi Öğretmen...

Dizinin ilk bölümü ile ETTUK'a akıyett yağacağına eminim ama bu gerçekleri değiştiremez!

Simdi gelelim oyuncuklara...

İker Kalkılıç pakopat bir Fıkz öğretmenini rolünde gerçekten devleşmiş... Sağlığı bir genç adamdan psikopat bir kişiye geçiş hikayesinde o ruhu gerçekten çok iyi geçiriyor erken karşısında izleyiciye.

Aslında onu psikopatlığa iten nedenleri daha çok anlayamazsak Zeynep ile bağlanışta olduğu kesin bu ruh geçişinin.

Dizide ki etkiler bomba sahneleri, mevsim geçişleri gibi her ayrıntının ince ince düşünülmesi güzel olmuş.

Fahri alman öğrencilerin öğretmenine saldırıları ve Akil Hoca onun o saldırılarını bertaraf edindiği dövüş sahneleri motivleri de diziyi gerçekleştirdi.

Bir dizi için olmazsa olmazlardan olan dizinin müzikleri de Amerikan dizilerindeki o soundları arayacak kadar etkileyiciydi.

Yani kısacası Öğretmen dizisi uzun soluklu bir dizi olacak ve reytinglerde ilk bölüme kazandı başkanı senaryosu özgün olduğu sürece sürdürecek gibi...



Ayça ile Cem imzayı Attı!.

EUROVISION SONG CONTEST ROTTERDAM 2020

Eurovision 2020 de Yarışacak Adaylar Belli Oluyor!

Eurovision 2020 65. kez düzenlenecek. Geçtiğimiz yıl "Arcade" adlı şarkıyla birinciliği kazanan Hollanda bu seneki yarışmaya evsahipliği yapacak. Eurovision yarışmasının yıl finali 12 ve 14 Mayıs, final ise 16 Mayıs 2020 tarihlerinde Rotterdam'da bulunan Rotterdam Ahoy'da yapılacak. Ülkelerde yarışa adaylarını belirlemeye başladı. İsveç, İsviçre, San Marino, Portekiz, İrlanda, Finlandiya ve...

2018 yazında müzik dünyasına "Flyasko" adlı şarkı ile adım atan Ayça & Cem ikilisi yine tatlı bir telaş içersinde..

Uzun süredir Türk popunda eksik olan ikili grup tarzını yeniden yaşatmaya başlayan ve "Flyasko" teklisinden sonra "Sok Etkisi" teklisini çıkartan genç ikili, geçtiğimiz hafta Samsun Demir ile bir araya gelerek imzaları atıp DMC ile yeniden anlaşmalar ve müzikseverleri ters köşe edecek bir çalışma ile yakın zamanda karşımıza çıkacaklar. Ben yeni çalışmalarını gerçekten merak ediyordum. Şevvali Ayça da yeni çalışmalar hakkında utak tütüyolar aldım ve bu sefer daha farklı bir çalışma ile geldiklerini belirttilerim.

Bu İşbirliği Gençlere Yarayacak!...

Beşiktaş Üniversitesi ile ONN Medya arasında radyo, sinema, tv ve medya alanlarında öğrenim gören öğrencilerin bilgi ve becerilerini geliştirecek bir işbirliği protokolü imzalandı.

Beşiktaş Üniversitesi ile ONN Medya arasında radyo, sinema, tv ve medya alanlarında öğrenim gören öğrencilerin gelişimine katkı sağlamak amacıyla düzenlenen işbirliği protokolü, Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman, MYO Müdürü Prof. Dr. Güler Kaptan ve ONN Productions CEO'su tanınmış yapımcı H. Hakan Eren arasında bugün imza edilecek yürürlüğe girdi. İşbirliği kapsamında Beşiktaş Üniversitesi öğrencileri ONN Productions bünyesinde yapımı üstlenilen televizyon dizisi, tv programı ve sinema projelerinde sahne...





İki Oğlu İçin Umut Arıyor!...

Sosyal medyadan sesini duyurmaya çalışan Umur Güler, DMD hastası 7 ve 5 yaşlarındaki iki oğlu için umut arıyor.

Bana sosyal medyadan ulaşan Umur Güler adlı bey hastalık hakkında bilgi vererek şikayettlerini dile getirdi.

Bu hastalığın yayını yapılabilecek kök hücre nakli için 3 kez Hindistan'a girmeleri gerekiyormuş Baba Umur Güler hastalığın seyri hakkında da sunulan söylüyor "çocukluk yaşlarda başlayan, yaşları ilerledikçe hastalık hızla ilerliyor. 10-11 yaşlarında yürüme yeteneklerini kaybediyorlar, daha sonra ellerini kullanamaz duruma geliyorlar kalp ve solunum kasları etkileniyor ve hayatlarının baharlarında 18/20 yaşlarında ne acıdır ki...

Melek oluyorlar " Bir baba için kurumsallaşmaz zor çözümler bulur.

Umur Güler, şimdiye kadar çocuklarının 2. Kök hücre tedavisinin yapıldığını 3. Kök hücre tedavisinin yapılması gerektiğini ama maddi sıkıntılar yüzünden tedavinin yarım kaldığını söylüyor.

Baba Güler, sosyal medyada sunulan duyurmak için her yolu denemiş ama başkanı sağla-

yamış böyle bir yardım kampanyasını başlatmak içinde tabii ki Valilik izninin olması gerekiyor ama onu da bir türlü alamamış.

Şimdilerde tek isteği iki oğlunun yarım kalan tedavisine devam edilebilmesi için yardım kampanyasını başlatılacak. Valilik iznine kavuşmak sonradan hayırsızların yardımlarıyla iki çocuğunun yarım kalan tedavisine devam etmek. Umarım en kısa sürede istekleri gerçekleşir...

Bu arada Türkiye'de 5 binden fazla DMD hastası çocuğumuz bulunmaktadır. Sosyal medyadan ve çeşitli mecralardan seslerini duyurmaya çalışan aileler DMD Aileleri Derneği ile Duchenne Kas Hastalığı ile Mücadele Derneği de aynı şekilde çalışmalarını sürdürmektedir.





Koronavirüse karşı bağışıklığınızı güçlendirin

HABER MERKEZİ- Koronavirüsle başa çıkmak için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Bağışıklık sisteminiz güçlü olursa, virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez; genellikle fark edilmeden vücuttan uzaklaştırılır. Bu nedenle, özellikle kış aylarında; yeterli ve dengeli bir diyet, D3, çinko ve C vitamini gibi hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi gerekli" dedi.

Küresel koronavirüs salgınına karşı korunmak için Sağlık Bakanlığı ve uzmanların önerilerinden biri de bağışıklık sisteminin güçlü tutulması... Vücudumuzun hastalıklara ve mikroorganizmalara karşı kullandığı doğal savunma mekanizması olan bağışıklık sisteminin güçlendirmek özellikle kış aylarında hayati önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, stres, dengesiz yaşam tarzı ve belirli biyofaktörlerin yetersiz alımının bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olduğunu söylüyor. Bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla kişinin enfeksiyonlara yatkınlığının arttığını belirten Saygı, "Bağışıklık sisteminizin mikroorganizmaları ortadan kaldırması ne kadar uzun olursa; öksürük gibi soğuk algınlığı semptomları, hatta ateş gibi savunma reaksiyonları meydana gelir. Bu reaksiyonlar, vücut virüsleri ve bakterileri yasaklamak için kullandığı savunma reaksiyonlarıdır. Tüm bunları önlemek için özellikle virüslere karşı bağışıklık sisteminizi ve sağlığını aktif olarak desteklemeniz gerekir" diye konuştu.

Korona virüse karşı bağışıklığı güçlendir

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Bağışıklık sisteminiz güçlü olursa, virüsler, bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez; fark edilmeden vücuttan uzaklaştırılır" dedi

Küresel koronavirüs salgınına karşı korunmak için Sağlık Bakanlığı ve uzmanların önerilerinden biri de bağışıklık sisteminin güçlü tutulması. Vücudun hastalıklara ve mikroorganizmalara karşı kullandığı doğal savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini güçlendirmek özellikle kış aylarında hayati önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, stres, dengesiz yaşam tarzı ve belirli biyofaktörlerin yetersiz alımının bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olduğunu söylüyor. Bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla kişinin enfeksiyonlara yatkınlığının arttığını belirten Saygı, "Bağışıklık sisteminizin mikroorganizmaları ortadan kaldırması ne kadar uzun olursa; öksürük gibi soğuk algınlığı semptomları, hatta ateş gibi savunma reaksiyonları meydana gelir. Bu reaksiyonlar, vücudun virüsleri ve bakterileri yasaklamak için kullandığı savunma reaksiyonlarıdır. Tüm bunları önlemek için özellikle virüslere karşı bağışıklık sisteminizi ve sağlığını aktif olarak desteklemeniz gerekir" diyor.

Koronavirüsün tüm dünyada yayıldığı bu kış günlerinde vücudun savunma mekanizmasının güçlendirilmesi gerektiğini söyleyen Profesör Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "İnsanlar, kışın düşük nemli, ısıtılmalı ve kapalı odalarda daha sık kalmaları, kalabalık ortamlarda daha çok zaman geçirmeleri ve bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle hastalanmaya daha yatkındır. Özellikle kışın daha az taze meyve ve sebze tüketilmektedir. Bu nedenle diyetimiz yoluyla doğal vitamin ve minerallerin alımı azalmaktadır. Açık havada daha az zaman harcanması nedeniyle kışın sonuna doğru, D3 vitamini stoklarımız azalmakta. Ayrıca, bağışıklık sistemi doğal olarak soğuğa, kara ve yağmura maruz kalmaktadır. Virüs mevsimlerinin özellikle



yılın soğuk döneminde bu kadar yaygın olmasının nedeni budur."

Kışın bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için çinko, C ve D vitamini gibi biyofaktörlere çok iş düşüyor. "İyi ayarlanmış bir biyofaktör dengesi, enfeksiyonlarla savaşmamıza ve iyileşmemize yardımcı olur" diyor Prof. Dr. Yaşar Saygı, öncelikli olarak C vitamini vücudumuzdaki işlevlerini anlatıyor:

"C vitamini vücudumuzda birçok işlevi yerine getirir. Bunlardan biri, bağışıklık sisteminizi güçlendirmektir. C vitamini, mikroorganizmaları yok etmek ile sorumlu

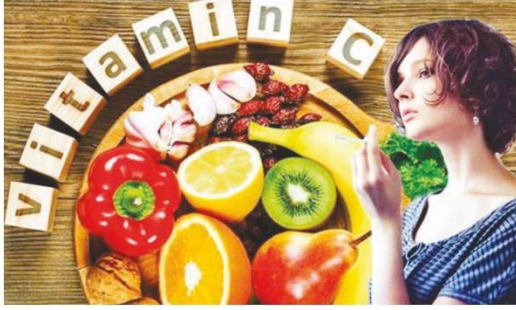
beyaz kan hücrelerinin oluşumunu uyarır, böylece vücudun savunma reaksiyonlarını hızlandırır.

Ayrıca, C vitamini güçlü bir antioksidan olup metabolizmamızda oksidatif stresi azaltır. Bu ise kandaki zararlı serbest radikalleri bağladığı, vücudun antioksidan etkileri olan kendi maddelerini yeniden ürettiği ve istenmeyen hücre stresini azalttığı anlamına gelir. C vitamini vücudumuzdaki tüm bu reaksiyonlarda kullanılır. Bu yüzden hastalandığımızda C vitamini ihtiyacımız artmaktadır."



Yaşar Birol Saygı

Sigara içenler daha çok C vitamini tüketmeli



Küresel koronavirüs salgısına karşı korunmak için Sağlık Bakanlığı ve uzmanların önerilerinden biri de bağışıklık sisteminin güçlü tutulması. Vücudumuzun hastalıklara ve mikroorganizmalara karşı kullandığı doğal savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini güçlendirmek özellikle kış aylarında hayati önem taşıyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, stres, dengesiz yaşam tarzı ve

belirli biyofaktörlerin yetersiz alımının bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olduğunu söyledi. Prof. Dr. Yaşar Saygı, öncelikli olarak C vitaminin vücudumuzdaki işlevlerini anlattı: "C vitamini vücudumuzda birçok işlevi yerine getirir. Bunlardan biri, bağışıklık sistemini güçlendirmektir. C vitamini, mikroorganizmaları yok etmek ile sorumlu beyaz kan hücrelerinin oluşumunu uyandırır, böylece vücudun savunma

reaksiyonlarını hızlandırır. Ayrıca, C vitamini güçlü bir antioksidan olup metabolizmamızda oksidatif stresi azaltır. Bu ise kandaki zararlı serbest radikalleri bağladığı, vücudun antioksidan etkileri olan kendi maddelerini yeniden ürettiği ve istenmeyen hücre stresini azalttığı anlamına gelir. C vitamini vücudumuzdaki tüm bu reaksiyonlarda kullanılır. Bu yüzden hastalandığımızda C vitamini ihtiyacımız artmaktadır. İnsan vücudu kendi C vitaminini üretemediği için ihtiyacın günlük diyetlerden karşılanması gerekiyor. Bilindiği üzere, limon, portakal, greyfurt ve mandalina gibi narenciyeler yüksek miktarda C vitamini kaynakları... Sağlıklı yetişkin erkekler için önerilen günlük C vitamini alımı 110 mg, kadınlar için 95 mg'dır. Sigara içenler için yüzde 40 daha yüksek bir doz (günde 155 mg ve 135 mg) öneriliyor" bilgisini verdi. **»AB Haber Merkezi**

Koronavirüsle başa çıkmak için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Bağışıklık sisteminiz güçlü olursa, virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez" dedi

GAZETTE

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ADANA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 20.3.2020

Sayfa : 7

Tiraj : 1239

StxCm : 46



Ruh sağlığını 'korona'dan koruma rehberi

HABER MERKEZİ- Dünyayı saran koronavirüs salgını, yalnızca beden değil ruh sağlığını da tehdit ediyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, "İnsanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli" diyor.

Tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covit-19), beden sağlığımızı olduğu kadar ruh sağlığımızı da tehdit ediyor. 2019 yılı sonbahar aylarında ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde görülen virüsün yol açtığı salgın dünyanın gündemine oturmuş durumda. Bu nedenle koranavirüs birçok insanda korku ve endişeye neden oluyor. Virüsün ülkemizde de görülmesinin ardından çocuk ve yetişkinlerde güçlü olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da söz konusu virüsün sadece fiziksel değil ruhsal problemlere de neden olabileceğini düşündürüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, insanların belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğiliminde olduğunu belirterek, "Belirsizlik ve öngörülemezlik, 'kontrol eksikliği' hissetmemize neden oluyor. Tehditlere karşı diğer tüm canlılar gibi kendimizi koruma eğilimindeyiz ancak tehdit belirsiz ve potansiyel olarak geniş kapsamlı olduğunda ise kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi arttırarak alışılmadık davranışlar sergilememize neden olabilir" diyor. Bu durumu Cankardaş, "insanların panikle aylardır maske alması, temel olmayan tıbbi malzemeleri satın alıp evlerinde depolamaya başlaması" davranışlarıyla örneklendiriyor.

‘Bana bir şey olmaz demeyin’

Klinik Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, “İnsanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir” dedi



Tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covit-19), beden sağlığımızı olduğu kadar ruh sağlığımızı da tehdit ediyor. 2019 yılı sonbahar aylarında ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde görülen virüsün yol açtığı salgın dünyanın gündemine oturmuş durumda. Bu nedenle koronavirüs birçok insanda korku ve endişeye neden oluyor. Virüsün ülkemizde de görülmesinin

ardından çocuk ve yetişkinlerde güçlü olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da söz Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, insanların belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğiliminde olduğunu belirterek, “Belirsizlik ve öngörülemezlik, ‘kont-

rol eksikliği’ hissetmemize neden oluyor. Tehditlere karşı diğer tüm canlılar gibi kendimizi koruma eğilimindeyiz ancak tehdit belirsiz ve potansiyel olarak geniş kapsamlı olduğunda ise kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi arttırarak

alışılmadık davranışlar sergilememize neden olabilir” diyor. Bu durumu Cankardaş, “İnsanların panikle aylardır maske alması, temel olmayan tıbbi malzemeleri satın alıp evlerinde depolamaya başlaması” davranışlarıyla örneklendiriyor. Koronavirüsün insanların davranışla-

rını nasıl etkilediğini ele alan araştırmalar henüz elimizde yok. Ancak geçmiş dönemlerde yaşanan benzer virütlük salgınlara insanların ruh sağlığını nasıl etkilediği gösteren çalışmalar mevcut. Bu çalışmalar aynı zamanda ruh sağlığımızı nasıl koruyabileceğimiz konusunda da bize yol gösteriyor. “Bana bir şey olmaz” anlayışı hem kamu sağlığı hem de bireysel sağlık için tehlike arz ediyor. Aşırı derecede korku ise depresyon, sağlık anksiyetesi gibi bir takım ruhsal sorunlara neden olabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli.”

»AB Haber Merkezi

Ruh sağlığını 'koronadan' koruma rehberi



Dünyayı saran koronavirüs salgını, yalnızca beden değil ruh sağlığını da tehdit ediyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, "İnsanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli" diyor.

Tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covit-19), beden sağlığımızı olduğu kadar ruh sağlığımızı da tehdit ediyor. 2019 yılı sonbahar aylarında ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde görülen virüsün yol açtığı salgın dünyanın gündemine oturmuş durumda. Bu nedenle koranavirüs birçok insanda korku ve

endişeye neden oluyor. Virüsün ülkemizde de görülmesinin ardından çocuk ve yetişkinlerde güçlü olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da söz konusu virüsün sadece fiziksel değil ruhsal problemlere de neden olabileceğini düşündürüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, insanların belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğiliminde olduğunu belirterek, "Belirsizlik ve öngörülemezlik, 'kontrol eksikliği' hissetmemize neden oluyor. Tehditlere karşı diğer tüm canlılar gibi kendimizi koruma eğilimindeyiz ancak tehdit belirsiz ve potansiyel olarak geniş kapsamlı olduğunda ise kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi arttırarak alışıldık davranışlar sergilememize neden olabilir" diyor. Bu durumu Cankardaş, "insanların panikle aylardır maske alması, temel olmayan tıbbi malzemeleri satın alıp evlerinde depolamaya başlaması" davranışlarıyla örnekendiriyor.

COCUKLARI NASIL KORUMALIYIZ?

Psikolog Sinem Cankardaş'a göre, stresli durumlarda herkes farklı tepkiler gösteriyor. Virüs salgını gibi bir durumun kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine, kişinin veya toplumun sosyal, ekonomik koşullarına ve yerel kaynakların mevcudiyetine bağlı olabiliyor. Aynı deprem, sel, terör gibi korku yaratan diğer durumlarda olduğu gibi... "Eğer insanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu da yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle bu süreçte ruh sağlığını korumanın etkili bir yolu da aşırı koro-

navirüsü haberine maruz kalmaktan kaçınmak" diyor Cankardaş, özellikle çocukların bu haberlerden uzak tutulması gerektiğini vurguluyor. Çocukların bu durumla başa çıkabilmeleri için neler yapılması gerektiğini Yrd. Doç. Dr. Cankardaş şöyle anlatıyor: "Bu tür haberleri duyduğunda çocuğunuz kendini üzgün ya da endişeli hissediyorsa onun bu duygusunu ifade etmesini sağlayın. Yaşadıkları duygularla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın. Çocuğunuza kendini korumak ve riski azaltmak için yapabileceği şeyleri anlatın."

"KORKU VEREN HABERLERDEN UZAK DURUN"

Kaygı ve endişelerin kontrol altında tutulması için yalnızca çocukların değil yetişkinlerin de koronavirüs haber bombardımanından korunması gerekiyor. Cankardaş, "Aynı çocuğunuz gibi siz de koronavirüsle ilgili medya unsurlarına aşırı maruz kalmaktan kaçın. Bunun yerine, endişenizi gereksiz yere şiddetlendiren, korku uyandırıcı haberler veya sosyal medya yayınları yerine ulusal sağlık hizmetleri web sitelerini inceleyebilirsiniz" önerisinde bulunuyor. Bugünlerde kişilerin ruh ve beden sağlığını korumak neler yapabileceğini Psikolog Sinem Cankardaş şöyle açıklıyor: "Vücudunuza dikkat edin, dengeli beslenin, düzenli egzersiz yapın, düzenli uyuyun. Virüs ile ilgili haberleri okumaya, izlemeye ve hikâyeler dinlemeye ara verin. Bunlara tekrar tekrar maruz kalmak, üzücü ve psikolojik olarak yıpratıcı olabilir. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi yakınlarınızla paylaşın, sağlıklı ilişki ve iletişiminizi sürdürün. Umut, duygunuzu sürdürün."

Haber Merkezi

Corona virüsü gıda yoluyla bulaşır mı?



İNSANLIK 'corona virüsü' salgınıyla henüz başa çıkamadı. Alınan tüm tedbirlere rağmen virüs dünyada yayılmasını hızla sürdürüyor. Türkiye'de alınan tedbirlerle virüs kontrol altında tutuluyor. Buna rağmen insanlarda büyük bir tedirginlik var. Sağlık Bakanlığı corona virüsüyle mücadele etmek için halkı bilgilendirmeyi sürdürürken insanlar yedikleri içtikleri konusunda da endişe duyuyorlar.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, corona virüsüyle ilgili önemli gıda güvenliği endişelerinin bulunduğunu vurgulayarak, "Corona virüsü (Covid-19) gıda yoluyla bulaşır bulaşmayacağı merak ediliyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesine göre, şu anda gıdanın virüsün muhtemel bir kaynağı veya bulaşma yolu olduğuna dair bir kanıt yok. Bu yüzden virüs ile gıda ilişkisi an itibariyle endişe yaratmamalı" diyor.

Prof. Dr. Birol Saygı'ya göre virüsün üstesinden gelmenin en iyi yolu insanlarla te-

ması kesmek ya da azaltmak. Özellikle bu dönemde dostlarınıza ve arkadaşlarınıza yemek pişirmekten ve onları ağırlamaktan vazgeçmelisiniz. Corona virüsünün yakın temas halindeki kişiler aracılığıyla bulaşabileceğini dikkat çekerek, "Hastalık, enfekte bir kişinin ağzından veya burundan öksürük veya hapsirme ile solunum damlacıkları yoluyla bulaşır. En iyisi, virüs ölene kadar yalnızca kendiniz veya birlikte yaşadığınız kişiler için yemek pişirmektir" diye konuşuyor.

Peki dışarıdan yemek siparişi vermek ne kadar doğru? Bu sorunun yanıtını Saygı, şöyle veriyor: "Hastalığın üstesinden gelmenin en iyi yolu insan temasını kesmek veya azaltmaktır. Aynı zamanda Covid-19'un cansız nesneler yoluyla yayıldığına inanılmakta. Araştırmacılar, corona virüsünün plastik ve paslanmaz çelik üzerinde üç gün boyunca hayatta kalabileceğini bulmuşlar. Virüsü, bulaşan yüzeylerden veya cansız nes-

nelerden bu noktada alıp almayacağınızı bilmiyoruz. Tersine, laboratuvar bulguları virüsün plastik cep telefonu kılıflarına ve paketlere yapışabileceğini gösteriyor. Bu da muhtemelen gıda dağıtım ambalajına yapışabileceği anlamına geliyor. Bununla birlikte, sipariş edilen ambalaja dokunduktan sonra yemeye başlamadan önce mutlaka ellerinizi yıkamanız gerekir."

Harvard Tıp Fakültesi tarafından yayınlanan bir araştırmada, virüs doğru yemek pişirmede ölüyor. Corona virüsüne (Covid-19) benzer bir virüs olan SARS, özellikle 60 derecede 30 dakikada ölmekte. Bu yüzden doğru yemek pişirme yöntemiyle virüse karşı tedbir almış olunuyor. Bu durumda çiğ ve pişmemiş yiyeceklerden uzak durmak gerekir mi? Bu soru karşısında "Genel bir gıda güvenliği önlemi olarak, enfeksiyon riskini azaltmak için çiğ et kullandıktan sonra daima ellerinizi yıkamalısınız" diyor Prof. Dr. Saygı, "Gıda ile çalı-

şırken, çiğ ve pişmemiş yiyeceklerin taşınması arasında ve herhangi bir yiyecek kullanılmadan önce viral ve gıda kaynaklı hastalıkları hafifletmek için en önemli önleyici tedbirlerden biri, elleri sabun ve su ile sık sık yıkamaktır" diye genel kuralı açıklıyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 'pandemi' yani kıtalararası bir salgın olarak nitelediği corona virüsü nedeniyle insanlar dışarıda yemek yemeyi de azaltmış durumdadır. Peki fast food ya da self servis yapan restoranlar ne oranda riskli? Prof. Dr. Birol Saygı, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Solunum damlacıklarının Covid-19'u iletmek için suçlu olduğunu biliyoruz. Bu yüzden önünüzdeki kişinin virüsü olduğunu, eline öksürdüğünü ve ardından siparişlerini dokunmatik ekranda veya post makinesinde ilettiğini varsayalım. Sıradaki bir sonraki kişi olarak, yüksek düzeyde virüse maruz kalma riskiniz olacaktır.

Damlacıkların indiği yü-

zeylere veya nesnelere dokunup ardından ağzınıza, burunuza veya gözlerinize dokunarak Covid-19'a yakalanmanız mümkündür. Ayrıca müşteriler yemek servisi yapan personel hakkında da endişeleniyorlar. Bu endişelerin yersiz olmadığını kanıtlayan bir araştırma var. Harvard Tıp Okulu'na göre, Covid-19'a neden olan corona virüsüne benzeri virüsler, bazı insanlar için dışkıda da tespit edilmiş. Eğer servis yapan kişi tuvaleti kullandıktan sonra ellerini düzgün bir şekilde yıkadıysa, sorun yaşırsınız. Marketlerde tadım örneklerini denemeye de sıcak bakmıyorum. Tadım yapmanın geçerli nedeni kişiden kişiye temasın, hastalığa yakalanmanın en olası yolu olduğu bilinmesidir."



Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş

Ruh sağlığını Korona'dan koruma rehberi

Dünyayı saran koronavirüs salgını, yalnızca beden değil ruh sağlığını da tehdit ediyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, "İnsanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli" dedi.

Tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covit-19), beden sağlığımızı olduğu kadar ruh sağlığımızı da tehdit ediyor. 2019 yılı sonbahar aylarında ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde görülen virüsün yol açtığı salgın dünyanın gündemine oturmuş durumda. Bu nedenle koronavirüs birçok insanda korku ve endişeye neden oluyor. Virüsün ülkemizde de görülmesinin ardından çocuk ve yetişkinlerde güçlü olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da söz konusu virüsün sadece fiziksel değil ruhsal problemlere de neden olabileceğini düşündürüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Psikolog Yrd. Doç. Dr. Sinem Cankardaş, insanların belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğiliminde olduğunu belirterek, "Belirsizlik ve öngörülemezlik, 'kontrol eksikliği' hissetmemize neden oluyor. Tehditlere karşı diğer tüm canlılar gibi kendimizi koruma eğilimindeyiz ancak tehdit belirsiz ve potansiyel olarak geniş kapsamlı olduğunda ise kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi artırarak alışılmadık davranışlar sergilememize neden olabilir" diyor. Bu durumu Cankardaş, "insanların panikle aylardır maske alması, temel olmayan tıbbi malzemeleri satın alıp evlerinde depolamaya başlaması" davranışlarıyla örneklendiriyor.

Çocukları nasıl korumalıyız?

Psikolog Sinem Cankardaş'a göre, stresli durumlarda herkes farklı tepkiler gösteriyor. Virüs salgını gibi bir durumun kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine, kişinin veya toplumun sosyal, ekonomik koşullarına ve yerel kaynakların mevcudiyetine bağlı olabiliyor. Aynı depresyon, sel, terör gibi korku yaratan diğer durumlarda olduğu gibi... "Eğer insanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu da yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle bu süreçte ruh sağlığını korumanın etkili bir yolu da aşırı koronavirüsü haberine maruz kalmaktan kaçınmak" diyor Cankardaş, özellikle çocukların bu haberlerden uzak tutulması gerektiğini vurguluyor. Çocukların bu durumla başa çıkabilmeleri için neler yapılması gerektiğini Yrd. Doç. Dr. Cankardaş şöyle anlatıyor: "Bu tür haberleri duyduğunda çocuğunuz kendini üzgün ya da endişeli hissediyorsa onun bu duygusunu ifade etmesini sağlayın. Yaşadıkları duygularla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmeleri için kendi stresinizle nasıl baş çıktığınızı onlarla paylaşın. Çocuğunuza kendini korumak ve riski azaltmak için yapabileceği şeyleri anlatın."

Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

HABER MERKEZİ

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

Koronavirüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde "karantina"ya girdik. "Evde kal" çağrılarının uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık buldu.

Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutininiz bedensel sağlığınızı nasıl etkiler?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol



Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bu günlerde mutfakla aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmektedir. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bu-

lunuyor.

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilenlerden fazla ise kilo alınıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. "Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma' diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk.

Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla hasır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, "vücutta sağlıklı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi" demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor.

Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30'u obez sınıfa girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve genetik etmenler,

psikolojik problemler, sigara- alkol kullanma durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor.

Aslında güntümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kurallara olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor" diye konuşuyor. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor:

"Kendinizi izole etmeye karar verdiyseniz, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilirsiniz ve harekete geçebilirsiniz."

Obezite riskine dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çekerek; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olma-

mız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

Kilo almamaya dikkat edin

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilenden fazla ise kilo alınıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor.

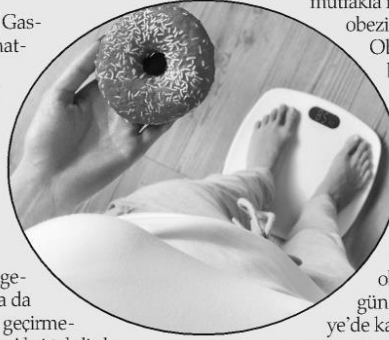
Obezite riskine dikkat!

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor.

Obezite, "vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi" demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40.

Kendinizi her gün tartın

Saygı, evde aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: "Kendinizi izole etmeye karar verdiyseniz, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Özellikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz."



Y. Birol Saygı

KORONA GÜNLERİNDE obezite riskine dikkat

» Koronavirüs nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “İzole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor. Sayfa 7’de



KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT



HABER MERKEZİ- Koronavirüs nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor.

Koronavirüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde “karantina”ya girdik. “Evde kal” çağrılarının uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık buldu.

Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi

ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlaka aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; “Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural “küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir.” Unutulmalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor.

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilen fazla ise kilo alınıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen



Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. “Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye ‘bazal metabolizma’ diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor.”

Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor.

‘Mutfakla aranızda mesafe koyun’

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutfakla aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor.

Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı, “Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi

takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” hatırlatmasını yapıyor.

‘Kilo almamaya dikkat edin’

“Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilenenden fazla ise kilo almıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanlar kilo kontrolü konusunda zorlanmıyor.” açıklamasını yapan Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. “Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının



çalışarak harcadığı enerjiye ‘bazal metabolizma’ diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapamamak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor.”

‘Kendinizi her gün tartın’

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, şöyle devam ediyor: “Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kurallar olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor.”



Mutfakla aranızı mesafe koyun

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlaka aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronodan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulundu. »**AB Haber Merkezi**

Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronah günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

Koronavirüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde "karantina"ya girdik. "Evde kal" çağrılarının uyanlarını sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık buldu.

Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler

günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Pek değişen bu günlük rutininiz bedensel sağlığınızı nasıl etkiler?

"Mutfakla aramıza mesafe koyun"

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutfakla aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıklıkla; sıklıkla da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronah günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak

ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

"Kilo almamaya dikkat edin"

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilen fazla ise kilo alınır. Mutfak ziyaretinde sıklıkla ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. "Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iş organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma' diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

Obezite riskine dikkat!

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obesite, "vücutta sağlığı

bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi" demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30'u obez sınıfa girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sigara- alkol kullanma durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor.

"Kendinizi her gün tartın"

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Obesite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kurallar olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor" diye konuşuyor. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor:

"Kendinizi izole etmeye karar verdiğinizde, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmamız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalsın, kalori alımınızı yüzde



10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir.

Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz."

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır. *HABER MERKEZİ



Korona Günlerinde Obezite Riskine Dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendinizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerinizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

Koronavirüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde "karantina"ya girdik. "Evde kal" çağrılarına uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık buldu.

Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve

sportif aktiviteler askıya alındı. Pekli değilsen bu günlük rutininiz bedensel sağlığınızı nasıl etkiler? "Mutfakla aramıza mesafe koyun"

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz günlerde mutfakla aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıklıkla açlık, sıklıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerinizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede atın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

"Kilo almamaya dikkat edin"

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilen fazla ise kilo alınıyor.



Mutfak ziyaretinde sıklıkla ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denkleme bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor.

"Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma' diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal

metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapamamak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite

ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

Obezite riskine dikkat!

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, "vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi" demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30'u obez sınıfa girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sigara-alkol kullanma durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor.

"Kendinizi her gün tartın"

Prof. Dr. Y. Birol Saygı,

"Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kural olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor" diye konuşuyor. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: "Kendinizi izole etmeye karar verdiğinizde, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz." (Haber Merkezi)

KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!

Korona virüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor.



İZOLE OLDUK

Korona virüsü (Co-vid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde karantinaya girdik. "Evde kal" çağrılarına uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık

buldu. Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

'MESAFE KOYUN

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz günlerde mutfakla aramıza mesafe

koymamız gerektiğini söyledi. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulundu.

BUNLARA DİKKAT

Saygı, şu değerlendirmelerde bulundu: "Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma' diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karan-

tina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimize ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

ORTALAMANIN ÜSTÜNDE

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, vücutta sağlıklı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30'u obez sınıfa girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sigara- alkol kullanımı durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor. /Rabiye Bakas

EVLİLİKLER DE TEHDİT ALTINDA

➡ **Koronavirüs** nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu belirterek, "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte. Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor" diyerek eşlerin birbirleri arasında iletişimi güçlendirmesi gerektiğini vurguladı.

1 SAYFA 2



KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ TEHDİT EDİYOR

■ ZEYNEP VURAL

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye!" çağlarına uyuyor. Pekli göntülü ev karanlıması ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor: "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmektedir" diyor Cankardaş, "Karanlına süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin

Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanları çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin hareket geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuşuyor.

Keyif alacağınız işlere yoğunlaşın

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş bu süreçte kesinlikle yapılması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm

gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirdiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdiremini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratılmalı gerektir. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duyguların beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmelidir. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

AİLELER ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmelidir. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapabilirler. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vakitini bu yönde yapılandırmak ister" diyor Cankardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evdeki zamanı yapılandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasını suçlama ve bunu bir kaçışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeterli kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımızdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişiler arası bir hale getirmeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekir. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemlidir. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterlerse katılırlar. Katılmak istemiyorsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir."

Koronavirüs nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte Çin'de ve Amerika'da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor



Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor



koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulunuyor.

"KİLO ALMAMAYA DİKKAT EDİN"

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, veri-

Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutfakla aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmektedir. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıklıkla; sıklıkla da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural "küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir." Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde

lenden fazla ise kilo alınır. Mutfak ziyaretinde sıklıkla ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. "Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma" diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

OBEZİTE RİSKİNE DİKKATİ

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, "vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi" demek... Türkiye'de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağ-

lık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye'de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30'u obez sınıfına girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sigara-alkol kullanma durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor.

"KENDİNİZİ HER GÜN TARTIN"

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Obesite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kuralları olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor" diye konuşuyor. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: "Kendinizi izole etmeye karar veriyorsanız, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz." **Haber Merkezi**

KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye" çağrılarına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

HABER MERKEZİ- Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardas, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte. Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" dedi.

Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Cankardas, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını gödererek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuştu.

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkabiliriz? Cankardas'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün clinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek. Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Cankardas bu süreçte kesinlikle yapılmaması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardas, "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini



ve takdirelerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmelidir. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır" şeklinde konuştu.

Çiftlerin birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmaları gerektiğine vurgu yapan Cankardas, "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek ister. Evdeki zamanı yapılandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak

aldığımız kararları uygulayamadığımızda bunun için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımızdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişilere karşı bir hale getirmemeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekli. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, streste farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterseniz katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyaç-

larımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey bu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir" ifadelerini kullandı.





Koronavirüs nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte Çin'de ve Amerika'da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeli ve birbirlerini suçlamamalı" dedi.

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye!" çağrılarına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd.

Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte" diyor Cankardaş, "Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile

ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin

Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu – imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri

azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuşuyor.

Keyif alacağınız işlere yoğunlaşın

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa



çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş bu süreçte kesinlikle yapılmaması

gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmelidir. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için

birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

Aileler ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmelidir. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmalı. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vaktini bu yönde yapılandırmak ister" diyor Cankardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evdeki zamanı yapılandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulayamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişilerarası bir hale getirmemeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekli. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli.

Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterlerse katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratacak, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir."

Korona evlilikleri de tehdit ediyor

HABER: Eylem USNEKER

ADANA (BÖLGE)-Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık ola-
bildiğince evde zaman geçiriyor.
İşe gitmek zorunda olmayanlar
"Evde kal Türkiye!" çağrılarına
uyuyor. Peki gönüllü ev karanti-
nası ve sosyal mesafe evlilikleri
nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da
iç açıcı haberler gelmiyor. Korona-
virüsün ilk görüldüğü Çin'de ve
Amerika'da Covid-19 virüsü sıra-
sında evde uzun süre kalan çiftler
arasında boşanma oranlarının art-
tığı bildiriliyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bi-
limler Fakültesi Öğretim Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog
Sinem Cankardaş, evde izole bir
şekilde geçirilen zamanın stresli
bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu
sürecin öfke, konfüzyon ve travma
sonrası stres belirtileri gibi birçok
psikolojik soruna neden olabildiği
bilinmekte" diyor Cankardaş, "Ka-
rantina süresi uzadıkça, insanlar
sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku art-
tıkça bu sürecin yarattığı stres de
artıyor. Özellikle finansal kaynak-
ların kaybı, evde yeterli gıda ve
hijyen malzemesi olmaması ve
yanlış bilgilendirmeler, karantina
sürecinin ruh sağlığı üzerindeki

olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor"
diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin

Halen Türkiye'de toplumun ge-
nelini kapsayan bir sokağa çıkma
yasağı olmasa da insanların çoğu
-imkanları dahilinde- evde kalarak
kendi karantina süreçlerini yaşı-
yorlar. Küçük bir alanda, normal-
den daha stresli şartlarda uzun
süre bir arada kalmak, ilişkilerde
hem pozitif hem negatif dinamikle-
rin harekete geçmesine neden
oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu
süreçten daha fazla etkilenebile-
ceğini belirten Klinik Psikolog
Sinem Cankardaş, "Normalde bir-
birini seven çiftler, bu zorlu dö-
nemde, birbirlerinin alışkanlıklarını
ve davranışlarını giderek daha
fazla rahatsız edici bulabilir; birbir-
lerine tahammülleri azalabilir. İleti-
şim becerileri zayıf, aşırı eleştirel,
birbirini takdir etme eğilimi zayıf
çiftler için ise bu süreç yıkıcı so-
nuçları beraberinde getirebilir"
diye konuşuyor.

Keyif alacağınız işlere yoğunlaşın

Peki bu süreçte mutlu bir evlili-
ğin devamı için stresle nasıl başa
çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a
göre, evde olmak, kimisi için
can sıkıntısı, kimisi için özgür-
lüğünün elinden alınması ki-
misi için de her zamankinden
daha çok yorulmak ya da daha
çok yemek yemek demek... Bu
süreçte kendini mutlu eden,
keyif alınan şeylere yoğunlaş-
mak oldukça önemli. Dr. Can-
kardaş bu süreçte kesinlikle
yapılmaması gereken şeyin
koltukta uzanıp tüm gün haber
dinlemek ve virüs ile ilgili bilgi-
leri hem ülkede hem de dün-
yada takip etmek olduğunu
özellikle vurguluyor. Cankar-
daş, ruh sağlığının korunması
için çiftlere şu önerilerde bulu-
nuyor: "Evde uzun sürelerin
birlikte geçirildiği bu stresli sü-
reçte, çiftlerin birbirine sevgile-
rini ve takdirlerini ifade
etmeleri, empati göstermek
için fırsatlar yaratmaları ge-

rekli. Özellikle çatışma anlarında,
virüs salgını sürecinde yaşanan
endişe, korku, stres ve suçluluk
duygularının beklenen duygular
olduğunu çiftler birbirlerine ifade
etmeliler. Çiftler bu duyguları his-
settikleri ve ifade ettikleri için bir-
birlerini suçlama ya da eleştirme
eğiliminde de olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

Aileler ve çiftler bu süreçte evin
içinde kendilerini kitap okumak,
film izlemek, evin içinde değişiklik-
ler yapmak, dolapları düzenlemek
ya da yeni tarifler denemek gibi
şeylerle meşgul etmeliler. Çiftler
birlikte bazı aktiviteler yapabile-
cekleri gibi bağımsız olarak da ak-
tiviteler yapmalılar. "Her insan
hem birlikte hem de yalnız zaman
geçirmek, kendi vaktini bu yönde
yapılandırmak ister" diyor Can-
kardaş sözlerini şöyle sürdürüyor:
"Evdeki zamanı yapılandırmak ve
kendimizi organize etmek hem
kendi ruh sağlığımız hem de eşi-
mizin ruh sağlığı için faydalı ola-
caktır. Ancak aldığımız kararları
uygulayamadığımızda (düzenli
egzersiz yapma gibi) bunun için
başkasını suçlama ve bunu bir ça-
tışmaya dönüştürme eğilimi içinde
olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive
etmediği ya da engellediği yö-
nünde karşımızdakini suçlayabili-
riz. Bu tür durumlarda, kişisel bir
ikilemi kişilerarası bir hale getir-
memeye çalışmak; kendi kararlar-
ımızı alarak evdeki diğer bireyleri
bir şeyler yapmaya zorlamamak
gerekli. Her ne kadar bir aile
olunsa da ailedeki her bireyin bir-
birinden farklı ihtiyaçları olan,
stresle farklı şekilde baş eden,
farklı insanlar olduğunu anlamak
önemli. Böylece eşiniz ya da ço-
cunuz için değil, kendiniz için
belirli bir karar alırsınız ve onlarda
size katılmak isterlerse katılırlar.
Katılmak istemiyorlarsa, bunun da
iyi bir şey olduğunu bilmekte
fayda var. İçinde bulunduğumuz
belirsiz süreçte etrafımızda sınır-
lara ihtiyacımız var. Bizim için fark
yaratabilecek, sınır koyabilecek
her şey şu süreçte ruh sağlığımız
için iyi gelecektir."



MANTAR YİYEREK yaza fit girin



DIYETİSYEN Fatma Özel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" diyerek önemli uyarılarda bulundu. Mantarın karbonhidrat ve protein açısından zengin bir besin olmasının yanı sıra içerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırma gücü olduğunu, kanser ve HPV gibi hastalıklarla savaşımını belirtti. Ancak Özcan, mantarların kaynatılarak ya da ızgara yapılarak pişirilmesi, böylece içerisindeki vitamin ve protein kaybının en aza indirilmesi gerektiğini söyledi.

Mantar, çeşitli şekillerde tüketilmesi kaygılı olmasına rağmen zehirli olma korkusu nedeniyle uzak durulan bir besin. Yaz tatiline daha fit bir görünümle çıkmak isteyenlerin diyetle başladığı bugünlerde Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özel Özcan, "Diyet sofralarında mantar bulunmalı" tavsiyesinde bulundu. Düşük kalori ve yağa sahip olan mantarın yüksek diyet posası, karbonhidrat ve protein açısından zengin olduğunu belirten Özcan, "D vitamini eksikliği obezite, kanser, metabolik sendromlara yol açar. Ancak D vitamini besilerde nadir bulunurken 300 gramlık mantar günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20-25'ini karşılayabiliyor. İçerisindeki CLA ile yağ dokusu kaybını artırarak yağ doku hücrelerin çoğalmasını sağlıyor. Vegeteryan bireyler et yerine mantar tüketebilir fakat protein kalitesi ve bazı mineraller açısından etin yerine geçemeyişini bilmeliler" diye konuştu.

KANSERLE SAVAŞIYOR

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalara göre Mısır, Çin gibi ülkelerin yüzyıllardır tedavi amaçlı kullandıkları bazı mantar türlerinin bağışıklık sistemini güçlendirerek meme, akciğer ve prostat kanserleriyle savaşımını, kanserlerin lekrlatma ve büyümesinde koruyucu etki sağladığını gösterdiğini de anlatan Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bazı mantar türleri kolesterol ve tansiyon düşürücü etki göstermesinin yanı sıra 21. yüzyılın yaygın hastalıkları



rından biri olan HPV gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarda antiviral etki gösteriyor. Bu etkileri gösteren en değerli mantarlar Meishi, Maitake, Hindi Kuyruğu (yaklaşık 6 milyon dolar) ve Agaricus Blazei

Murili mantarı."

PIŞIRMA TEKNİĞİNE DE DİKKAT

Mantar tüketmek kadar mineral, vitamin, protein ve antioksidan kaybını en aza indirecek pişirme yönteminin kullanılmasının da çok önemli olduğunu söyleyen Özcan, Food Sciences and Nutrition Dergisi'nin yaptığı araştırmalar sonucunda mantarların kaynatmanın ve

ızgara yapmanın besin değerlerini en çok azaltan pişirme tekniği olduğunu ortaya çıkardığını belirtti. Mikrodalga ve tavada az yağla karıştırarak suyunu salmayan mantarların antioksidan seviyelerinin daha yüksek olduğunu bilgisini verdi. Özcan, bir de uyarı da bulunarak, mantarın içerisindeki bütün aminoasit nedeniyle böbrek ve gut hastalarında ürik asit üretimini artırarak tehlikeli durumlar yaratabileceğini açıkladı. Bu tür rahatsızlıktan olanların mantar tüketimlerine dikkat etmeleri gerektiğini söyledi.

Editöre Not: İstanbul Kavacak'ta 2019 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır.



SALGINLA BOŞANMA DA ARTTI

Evlilikleri de tehdit ediyor

Koronan virüs nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte boşanma isteğinde bulunanların sayısında da artı yaşanıyor

KORONA virüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye!" çağrılarına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söyledi. "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte" diyen Cankardaş, "Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diye konuştu.

► EŞİNİZLE İLETİŞİMİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin hareket geçmesine neden oluyor. İletişimleri



zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" dedi.

Peki, bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek. Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça

de kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmeler. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmalı. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vaktini bu yönde yapılandırmak ister" diyen Cankardaş sözlerini şöyle sürdürdü: "Evdeki zamanı yapılandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeterli kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşıımızdaki suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişilere karşı hale getirmemeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekli. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterselerse katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir."

► HABER MERKEZİ

Evde obezite riskine dikkat

KORONA virüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde "karantina"ya girdik. "Evde kal" çağrılarına uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen soğa çıkma yaşağı da toplumda karşılık buldu. Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlaka aramıza mesafe koymamız gerektiğini söyledi. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; "Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız ge-

Korona virüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir" dedi

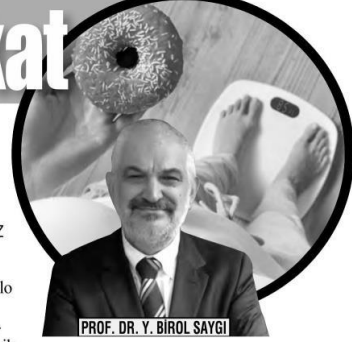
reker. Beslenmede altın kural; küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde Korona'dan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir" uyarısında bulundu.

► KİLO ALMAMAYA DİKKAT

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilenlerden fazla ise kilo alınıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin sonucu bu denkleme bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulundu: "Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye 'bazal metabolizma' diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fizik-

sel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapmasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor."

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kurallar olan yeterli-dengeli-çesitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivitebeziteyi tetikliyor" diye konuştu. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulundu: "Kendinizi izole etmeye karar verdiyseniz, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz." ► **HABER MERKEZİ**



PROF. DR. Y. BIROL SAYGI



Koronavirüs evlilikleri tehdit etmeye başladı

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar “Evde kal Türkiye!” çağrılarına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin’de ve Amerika’da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. “Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte” diyen Cankardaş, “Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor” diyor. Halen Türkiye’de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu –imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karan-

tina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, “Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir” diye konuşuyor.

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkılabilir? Sinem Cankardaş’a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş bu süreçte kesinlikle yapılmaması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. **Haber Merkezi**

KORONAVİRÜS nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte Çin'de ve Amerika'da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankaradaş, "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri gerekir. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeli ve birbirlerini suçlamamalı" diyor.

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık obaldığı evde zaman geçiriyor. İse gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye" çağrılarını uyuyor. Peki görüldü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankaradaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu sürecin ofise, konutunuz ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte" diyen Cankaradaş, "Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıklıkla, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kayınlardan

Karantinada "mutlu evliliğin" sırları

kayıp, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diyor.

Klinik Psikolog Sinem Cankaradaş bu süreçte evde uzun süreler geçiren bireyler için şu önerilerde bulunuyor:

1. Eşinizle iletişiminizi güçlendirin, sevginizi ve takdirinizi gösteren ifadeler kullanın.
2. Sizi mutlu eden, keyif alabileceğiniz aktivitelere yoğunlaşın.
3. Hem birlikte hem de yalnız kalacağınız bağımsız aktiviteler de yapın.
4. Suçlayıcı olmayın, kişisel bir ikilemi kişilere karşı bir hale getirmemeye çalışın.
5. Evdeki diğer bireyleri aldığınız kararlara uymaya zorlamayın.
6. Ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu unutmayın.

EŞİNİZLE İLETİŞİMİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin

harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenilebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankaradaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir, birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, asırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuşuyor.

KEYİF ALACAGINIZ İŞLERE YOĞUNLAŞIN

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkılabilir? Sinem Cankaradaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek. Bu süreçte kendinizi mutlu eden, keyif almanızı sağlayacak olan aktiviteye önemli. Dr. Cankaradaş bu süreçte keşfedilecek yapılabilecek şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankaradaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve

takdirlerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekir. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmelidir. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır."

BAĞIMSIZ AKTİVİTELER DE YAPIN!

Aileler ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmelidir. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapabilirler. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vakitini bu yolda yaplandırmak ister" diyen Cankaradaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evdeki zamanı yaplandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun

için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşınızdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişiler arası bir hale getirmemeye çalışarak kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekir. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar almanız ve onlarda size katılmak isterlerse katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırları ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir." (Vatan)

KORONAVİRÜS EVLİLİKLERİ TEHDİT EDİYOR

■ ZEYNEP VURAL

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye!" çağrısına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsü arasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankaradağ, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresi bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte" diyor Cankaradağ. "Karantina stresi uzadıkça, insanlar saklılıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruhi sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin

Halen Türkiye'de toplumun gencini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankaradağ, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşın çeşitliler, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yakası sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuşuyor.

Keyifli alacağınız işlere yoğunlaşın

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkabiliriz? Sinem Cankaradağ'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankaradağ bu süreçte kesinlikle yapılması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm

gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankaradağ, ruhi sağlığını koruması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmelidir. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlamaya ya da eleştirme eğiliminde olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

AİLELER ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul olabilirler. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabildikleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapabilirler. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vakitini bu yönde yapılandırmak ister" diyor Cankaradağ sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evde uzun zaman yapılandırmak ve kendinizi organize etmek hem kendi ruh sağlığınız hem de eşinizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız karantınaya uygulamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasına sızma ve buna bir çözüm bulma dinamikleri eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımadığımızı suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir itilimi kişilerin arası bir hale getirmemeye çalışmak, kendi karantınaya atarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekir. Her ne kadar bir aile olarak da ailedaki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil kendiniz için belirli bir karar alırsanız ve onlarla size katılmak istemeyen kalırlarsa, Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için bir tercih yapmak, önce ne yapabileceğimizi her şeyi bu süreçte ruh sağlığımız için iyi gözetmeli."

Koronavirüs nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte Çin'de ve Amerika'da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor



Korona evlilikleri de tehdit ediyor



Koronavirüs nedeniyle evde geçiren zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor. Bu süreçte Çin'de ve Amerika'da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor. Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Evde uzun sürelerin birlikte geçirdiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeli ve birbirlerini suçlamamalı" diyor.

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar "Evde kal Türkiye" çağrısına uyuyor. Peki günlük ev karantinesi ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin'de ve Amerika'da Covid-19 virüsünde kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. "Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte" diyor Cankardaş, "Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor" diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin
Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa

da insanların çoğu -imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuşuyor.

Keyif alacağınız işlere yoğunlaşın
Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkabiliriz? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş bu süreçte kesinlikle yapılmaması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirdiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu

etmeler. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

Aileler ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmelidir. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmalı. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vaktini bu yönde ayarlamak ister" diyor Cankardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evdeki zamanı ayarlamak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımızdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişilerarası bir hale getirmemeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamak gerekli. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterlerse katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir."

Korona evlilikleri de tehdit ediyor

Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söyledi



Halen Türkiye'de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu –imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin hareket geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, "Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını gidecek daha fazla rahatsız edici

bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir" diye konuştu.

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş

bu süreçte kesinlikle yapılmaması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlirini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeliler. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır." Aileler ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmeliler. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmalılar."

»AB Haber Merkezi



Sinem Cankardaş