

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.04.2020	WOMEN'S SHINE	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	118	5436	10000
01.04.2020	WOMEN'S SHINE	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT	119	5436	10000
01.04.2020	SAĞLIK & YAŞAM	KORONAVİRUSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	13	366	10000
01.04.2020	SAĞLIK & YAŞAM	KORONAVİRUSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	14	366	10000
01.04.2020	HÜRRİYET	YALÇIN BAYER – ÇİFTLER BİRBİRİNİ SUÇLAMAMALI	14	134	226428
01.04.2020	BESTYLE MAGAZINE	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	86	144	12700
07.04.2020	TAKVİM	EVDE HAYAT REÇETESİ	12	145	93746
07.04.2020	SABAH	EŞLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI	1	160	208748
07.04.2020	SABAH	EŞLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI	18	160	208748
09.04.2020	YENİ MESAJ	SANATTAN BESLENMEK ÇOK FAYDALI	10	106	4574
10.04.2020	SABAH	YÜKSEL AYTUĞ- VİRÜSE KARŞI SAVAŞLA LENİNGRAD SAVUNMASI YAPALIM	2	106	208748
22.04.2020	HELLO	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞI NASIL KORUNUR	158	342	14000

22.04.2020	HELLO	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞI NASIL KORUNUR	159	342	14000
24.04.2020	HÜRRİYET	YALÇIN BAYER – GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI	14	134	156563
26.04.2020	HÜRRİYET İZMİR EGE	DENİZ SİPAHİ – GELENEKSEL İYİDİR	1	152	156563
26.04.2020	HÜRRİYET İZMİR EGE	DENİZ SİPAHİ – GELENEKSEL İYİDİR	3	152	156563
28.04.2020	DÜNYA	PROF. DR. SAYGI : DÜNYADA KURU FASULYE, NOHUT VE MERCİMEK ÖNE ÇIKIYOR	10	72	42297
30.04.2020	SABAH	CEYDA KARAASLAN – SOKAĞI EVE TAŞIYAN OYUNLAR	2	129	192980
30.04.2020	KARAR	DÜNYA SANATINA BEYKOZ'DAN RENGARENK BİR KATKI	2	126	51197

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.04.2020	ZOOM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	77	1412	5000
01.04.2020	ZOOM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	78	1412	5000
01.04.2020	ZOOM	KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!	79	1412	5000
01.04.2020	LİTERATÜR AKTÜEL	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI	6	319	14720
01.04.2020	LİTERATÜR AKTÜEL	CORONA VİRÜSÜ GIDA YOLUYLA BULAŞIR MI	7	319	14720
01.04.2020	FORMSANTE	BESLENME RAPORU	12	377	14000
09.04.2020	İSTANBUL	PSİKİYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK: 'EVDE SANATLA KALIN'	2	42	5356
09.04.2020	GAZETTE	COVID-19'A KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	1	173	1239
09.04.2020	GAZETTE	COVID-19'A KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	7	173	1239
11.04.2020	GÜNBOYU	BİRBİRİNİZE SEVGİNİZİ İFADE EDİN!	11	20	10323

11.04.2020	DOKUZ SÜTUN	BİRBİRİNİZE SEVGİNİZİ İFADE EDİN	13	72	10324
13.04.2020	BAŞKENT GAZETESİ	BEYAZYÜREK EVDE KALMAYI FIRSATA ÇEVİRİN	1	188	3219
13.04.2020	BAŞKENT GAZETESİ	BEYAZYÜREK EVDE KALMAYI FIRSATA ÇEVİRİN	6	188	3219
14.04.2020	EGE TELGRAF	‘EL YIKAMAYA ÖNEM VERİN!’	12	23	3116
14.04.2020	ANADOLU’DA BUGÜN	ELLERİNİZİ EN AZ 20 SANİYE SÜREYLE YIKAYIN	10	108	1400
15.04.2020	GAZETE DAMGA	ELLERİNİZİ YIKARKEN TİTİZ OLUN	2	42	6474
15.04.2020	AKSU GAZETESİ	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT	1	338	575
15.04.2020	AKSU GAZETESİ	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT	6	338	575
17.04.2020	İSTANBUL	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	13	82	5356
20.04.2020	YENİ ADIM	ELLERİNİZİ YIKARKEN BUNLARA DİKKAT EDİN!	4	100	586
23.04.2020	BÖLGE	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	5	205	500
25.04.2020	KAYSERİ HAKİMİYET 2000	PANDEMİ, GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ YENİDEN ARTIRDI	5	89	519

27.04.2020	GAZİANTEP OLAY	LEVENT ÖZKURT	1	172	508
27.04.2020	DEVİRİM	KIYISINDAN KÖŞESİNDEN	3	145	121
28.04.2020	ALTINOVA	PANDEMİ GELENEKS MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	1	385	278
28.04.2020	ALTINOVA	PANDEMİ GELENEKS MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	4	385	278
30.04.2020	FREKANS	FARUK ÇELİK TEN – GELECEK ÇOK DAHA HIZLI GELECEK	14	390	5000
30.04.2020	GAZETTE	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	6	71	1239

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
30.03.2020	SNOBMAGAZIN.COM	KORONA EVLİLİKLERİ DE TEHDİT EDİYOR	http://www.snobmagazin.com/-korona-evlilikleri-de-tehdit-ediyor
01.04.2020	HURRIYET.COM.TR	YALÇIN BAYER - ÇİFTLER BİRBİRLERİNİ SUÇLAMAMALI	https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/yalcin-bayer/onemli-uyarilar-41483179
02.04.2020	SAGLIKVEYASAM DERGISI.COM.TR	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN	http://www.saglikveyasamdergisi.com.tr/koronaviruse-karsi-bagisikliginizi-guclendirin.html
03.04.2020	BIZIMSAGLIK.COM	MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI	http://www.bizimsaglik.com/karantinada-mutlu-evlilikin-sirlari/2832/
06.04.2020	YENIHABERDEN.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK: "EVDE SANATLA KALIN"	https://www.yenihaberden.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-1485683h.htm
06.04.2020	WINALLY.COM	BU DÖNEMDE KAYGILARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?	https://www.winally.com/2020/04/bu-donemde-kaygilarla-nasil-basa-cikabilirsiniz/
06.04.2020	FORMSANTE.COM.TR	'KORONA' GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://www.formsante.com.tr/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri/
06.04.2020	BEYAZGAZETE.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://beyazgazete.com/haber/2020/4/6/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-aciklamasi-evde-sanatla-kalin-5488366.html
06.04.2020	ARTI49.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.arti49.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-2239206h.htm
06.04.2020	TIMETURK.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.timeturk.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin/haber-1423006

06.04.2020	SHA.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.sha.com.tr/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h31329.html
06.04.2020	NEHABER24.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.nehaber24.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h323622.html
06.04.2020	KANAL23.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.kanal23.com/haber/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-xXRa2nGx
06.04.2020	INEGOLONLINE.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.inegolonline.com/guncel-olaylar/haber/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-1517716/
06.04.2020	IHA.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.iha.com.tr/istanbul-haberleri/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-2573668/
06.04.2020	HABERALANYA.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.haberalanya.com.tr/haber/oku-h94079.html
06.04.2020	GAZETERIZE.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.gazeterize.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h14041763.html
06.04.2020	HABERGAZETESI.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.habergazetesi.com.tr/haber/5711859/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin
06.04.2020	GOREVIMIZVATAN.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.gorevimizvatan.com/55432-psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin.html

06.04.2020	BURSATV.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.bursatv.com.tr/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h638972.html
06.04.2020	MANSETTURKIYEM.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.mansetturkiyem.com.tr/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-84998h.htm
06.04.2020	HABERINTAKASI.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.haberintakasi.com/61649-psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin.html
06.04.2020	YOZGATCAMLIK.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.yozgatcamlik.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h151932.html
06.04.2020	GAZETEABC.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.gazeteabc.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin/98370/
06.04.2020	KARAMANHABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.karamanhaber.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin/14040/
06.04.2020	SONDAKIKAHABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.sondakikhaber.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin/
06.04.2020	ELAZIGSONHABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.elazigsonhaber.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h63572.html
06.04.2020	YAZARGAZETESI.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.yazargazetesi.com.tr/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h301626.html

06.04.2020	DOGUREHBERI.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.dogurehberi.com/m/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h2292789.html
06.04.2020	EUTURKHABER.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK'TEN KORONA GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://euturkhaber.com/index.php/2020/04/06/prof-dr-beyazyurekten-korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri/
06.04.2020	CUKUROVAEXPRES.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.cukurovaexpres.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h251792.html
06.04.2020	BURSAHABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.bursahaber.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-h1730157.html
06.04.2020	BOLGEGUNDEM.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.bolgegundem.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-1287337h.htm
06.04.2020	ALO25.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.alo25.com/genel/haber-h709097.html
06.04.2020	YENIAKIT.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.yeniakit.com.tr/haber/oku-1165471.html
06.04.2020	OGUNHABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://ogunhaber.com/kultur-sanat/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-1382802h.html
06.04.2020	ETRHABER.NET	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://etrhaber.net/haber/101938/

06.04.2020	KARSMANSET.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.karsmanset.com/haber/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-178358.htm
06.04.2020	ISTANBULHABER.COM.TR	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.istanbulhaber.com.tr/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-haber-1477551.htm
06.04.2020	HABERSITESI.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.habersitesi.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-717007h.htm
06.04.2020	LIDERGAZETESI.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.lidergazetesi.com/haber/4136760/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin
06.04.2020	HBRMA.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	https://www.hbrma.com/kultur-sanat-haberleri/4136766/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin
06.04.2020	AYDIN24HABER.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://www.aydin24haber.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin-523814h.htm
06.04.2020	OBJEKTIFTURKIYE.COM	PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK AÇIKLAMASI 'EVDE SANATLA KALIN'	http://objektifturkiye.com/psikiyatrist-prof-dr-mansur-beyazyurek-evde-sanatla-kalin/74815/
06.04.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nden-ruh-sagligini-koruma-oner
06.04.2020	MYNET.COM	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN BUNLARA DİKKAT	https://www.mynet.com/koronavirus-gunlerinde-ruh-sagliginizi-korumak-icin-bunlara-dikkat-110106492736

06.04.2020	F5HABER.COM	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN BUNLARA DİKKAT	https://www.f5haber.com/mynet/koronavirus-gunlerinde-ruh-sagliginizi-korumak-icin-bunlara-dikkat-5466128
06.04.2020	ADANAULUS.COM	‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://www.adanaulus.com/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri/
06.04.2020	AYDINDOST.COM	KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN BUNLARA DİKKAT	https://www.aydinpost.com/guncel/koronavirus-gunlerinde-ruh-sagliginizi-korumak-icin-bunlara-dikkat-h882994.html
07.04.2020	TAKVIM.COM.TR	CORONAVİRÜSE KARŞI PSİKOLOJİMİZİ NASIL KORURUZ? İŞTE UZMAN İSİMLERDEN ALTIN DEĞERİNDE ÖNERİLER...	https://www.takvim.com.tr/saglik/2020/04/07/coronaviruse-karsi-psikolojimizi-nasil-koruruz-iste-uzman-isimlerden-altin-degerinde-recete
07.04.2020	SABAH.COM.TR	EŞLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI	https://www.sabah.com.tr/yasam/2020/04/07/film-ve-sohbet-saatiniz-olsun
07.04.2020	LIDERHABER.ORG	EŞLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI	http://www.liderhaber.org/film-ve-sohbet-saatiniz-olsun-576493h.htm
07.04.2020	KAYSERİHAKİMİYET 2000.COM	‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	http://kayserihakimiyet2000.com/haber/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri-5467.html
07.04.2020	AKDENİZDEYENİ YUZYIL.NET	PROF. DR. BEYAZYÜREK’TEN ‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	http://akdenizdeyeniyuzyil.net/amp/haber-prof-dr-beyazyurek-ten-korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri-39430.html
07.04.2020	POSTA.COM.TR	‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://www.posta.com.tr/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri-2248224
07.04.2020	F5HABER.COM	‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://www.f5haber.com/posta/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri-5468609
08.04.2020	YENİMESAJ.COM.TR	SANATTAN BESLENMENİN TAM ZAMANI	http://yenimesaj.com.tr/sanattan-beslenmenin-tam-zamani-H1340189.htm

08.04.2020	CUKUROVA METROPOL.COM	EVDE KALMA FIRSATA DÖNÜŞTÜRÜLMELİ	http://www.cukurovametropol.com/Haber/gundem/ev-de-kalma-firsata-donusturulmeli-67929
08.04.2020	AYDINPOST.COM	‘KORONA’ GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	https://www.aydinpost.com/guncel/korona-gunlerinde-ruh-sagligini-koruma-onerileri-h883595.html
09.04.2020	GAZETTE.COM.TR	COVID-19’A KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/covid19a-karsi-ruh-sagligini-koruma-onerileri-65524
09.04.2020	BEYKOZSES.COM	“KORONA” GÜNLERİNDE RUH SAĞLIĞI KORUMA!..	https://www.beykozses.com/korona-gunlerinde-ruh-sagligi-koruma.html
10.04.2020	SABAH.COM.TR	YÜKSEL AYTUĞ- VİRÜSE KARŞI SAVAŞLA LENİNGRAD SAVUNMASI YAPALIM	https://www.sabah.com.tr/yazarlar/gunaydin/aytug/2020/04/10/viruse-karsi-sanatla-leningrad-savunmasi-yapalim
13.04.2020	KAYSERIANADOLUDA HABER.COM.TR	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	https://www.kayserianadoluhaber.com.tr/haber/el-yikama-hatalarina-dikkat-55941
13.04.2020	INTOWNDERGISI. COM	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	http://www.intowndergisi.com/el-yikama-hatalarina-dikkat/
13.04.2020	AKTUELPSIKOLOJİ. COM	KARANTİNADA MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI	http://www.aktuelpsikoloji.com/karantinada-mutlu-evlilikin-sirlari-20909h.htm
13.04.2020	KAYSERİHAKİMİYET 2000.COM	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	http://kayserihakimiyet2000.com/haber/el-yikama-hatalarina-dikkat-5619.html
13.04.2020	EUTURKHABER.COM	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	https://euturkhaber.com/index.php/2020/04/13/el-yikama-hatalarina-dikkat/
13.04.2020	BASKENTGAZETE. COM.TR	"SANATLA UĞRAŞMAK RUH SAĞLIĞINIZ AÇISINDAN ÇOK FAYDALI"	https://www.baskentgazete.com.tr/saglik/sanatla-ugrasmak-ruh-sagliginiz-acisindan-cok-faydali/haber-27550
13.04.2020	TUNAYDINGAZETESİ. COM	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	http://www.tunaydingazetesi.com/haber/38093/el-yikama-hatalarina-dikkat/?_
13.04.2020	AKDENİZDEYENİ YUZYIL.NET	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	http://akdenizdeyeniyuzyil.net/haber-el-yikama-hatalarina-dikkat-39627.html
14.04.2020	CNNTURK.COM	DOĞRU EL YIKAMA NASIL OLUR? İŞTE ADIM ADIM YAPMANIZ GEREKENLER	https://www.cnnturk.com/saglik/dogru-el-yikama-nasil-olur-iste-adim-adim-yapmaniz-gerekenler

16.04.2020	SARIYERTIMES.COM	YANLIŞ HABERLER KORONADAN HIZLI YAYILIYOR	https://www.sariyertimes.com/siyaset/yanlis-haberler-koronadan-hizli-yayiliyor/
16.04.2020	BEYKOZSES.COM	YANLIŞ HABERLER KORONADAN HIZLI YAYILIYOR	http://www.beykozses.com/yanlis-haberler-koronadan-hizli-yayiliyor.html
16.04.2020	BEYKOZSES.COM	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	http://www.beykozses.com/el-yikama-hatalarina-dikkat.html
16.04.2020	MEDYATAVA.COM	YALAN HABERLER CORONAVİRÜS'Ü GEÇTİ	https://www.medyatava.com/haber/yalan-haberler-coronavirusu-gecti_207278
16.04.2020	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDEN YALAN HABER UYARISI	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nde-yanlan-haber-uyarisi
17.04.2020	GAZETTE.COM.TR	YANLIŞ HABERLER COVID- 19'DAN HIZLI YAYILIYOR	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/yanlis-haberler-covid19dan-hizli-yayiliyor-65683
17.04.2020	KAYSERIHABER.COM	YANLIŞ HABERLER KORONADAN HIZLI YAYILIYOR	http://www.kayseriehaber.com/guncel-haber/yanlis-haberler-koronadan-hizli-yayiliyor-h43467.html
19.04.2020	FLASKIBRIS.COM	DOĞRU EL YIKAMA NASIL OLUR?	https://flaskibris.com/?p=1582
19.04.2020	HABERVER.ME	DOĞRU EL YIKAMA NASIL OLUR?	https://www.haberver.me/dogru-el-yikama-nasil-olur-haberi/
19.04.2020	EGENINSESI.COM	DOĞRU EL YIKAMA NASIL OLUR?	http://www.egeninsesi.com/haber/281465-haberi
19.04.2020	ADANAHABER MERKEZI.COM	ELLERİMİZİ DOĞRU YIKIYOR MUYUZ?	https://www.adanahabermerkezi.com/saglik/ellerimizi-dogru-yikiyor-muyuz-h45678.html
19.04.2020	YENIADIMGAZETESI. COM	ELLERİNİZİ YIKARKEN BUNLARA DİKKAT EDİN!	http://www.yeniadimgazetesi.com/guncel/ellerinizi-yikarken-bunlara-dikkat-edin-h83870.html
21.04.2020	AKDENIZDEYENI YUZYIL.NET	EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!	https://akdenizdeyeniyuzyil.net/haber-el-yikama-hatalarina-dikkat-39627.html
22.04.2020	EUTURKHABER.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://euturkhaber.com/index.php/2020/04/22/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi/

22.04.2020	SONGUNGAZETESİ.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://www.songungazetesi.com/2020/04/22/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi/
22.04.2020	SANALBASIN.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	http://www.sanalbasin.com/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi-35714589
22.04.2020	HEADTOPICS.COM	ARAŞTIRMA ORTAYA KOYDU	https://headtopics.com/tr/arastirma-ortaya-koydu-12581719
22.04.2020	SARIYERTIMES.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://www.sariyertimes.com/siyaset/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi/
22.04.2020	MARMARAGAZETESİ.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	http://www.marmaragazetesi.com/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi-497343h.htm
22.04.2020	BEYKOZSES.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	http://www.beykozses.com/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi.html
22.04.2020	BEYKOZOLAY.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	http://www.beykozolay.com/2020/04/22/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi/
22.04.2020	KARSERIHAKIMIYET2000.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://kayserihakimiyet2000.com/haber/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi-5878.html
22.04.2020	HABERTURK.COM	PANDEMİ GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://www.haberturk.com/pandemi-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi-2654554
23.04.2020	MARKETINGTURKIYE.COM.TR	KORONAVİRÜS GELENEKSEL MEDYAYA GÜVENİ ARTIRDI	https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/korona-virus-geleneksel-medyaya-guveni-artirdi/
24.04.2020	SARIYERTIMES.COM	BEYKOZ ÖĞRENCİLERİ, ÜNİVERSİTELERİNİ ORTALAMANIN ÜZERİNE TAŞIDI	https://www.sariyertimes.com/bilim-ve-teknoloji/beykoz-ogrencileri-universitelerini-ortalamanin-uzerine-tasidi/

24.04.2020	HURRIYET.COM.TR	YALÇIN BAYER – GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI	https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/yalcin-bayer/kargocularin-isyani-nedir-41502149
24.04.2020	SONGUNGAZETESI.COM	BEYKOZ ÖĞRENCİLERİ, ÜNİVERSİTELERİNİ ORTALAMANIN ÜZERİNE TAŞIDI	https://www.songungazetesi.com/2020/04/24/beykoz-ogrencileri-universitelerini-ortalamanin-uzerine-tasidi/
24.04.2020	REELPIYASALAR.COM	'PANDEMİ SONRASINDA, DOĞRU BİLGİYE ULAŞMAK İÇİN GELENEKSEL MEDYA TERCİH EDİLİYOR'	http://reelpiyasalar.com/pandemi-sonrasinda-dogru-bilgiye-ulasmak-icin-geleneksel-medya-tercih-ediliyor/7395/
25.04.2020	DEVIRINGAZETESI.COM.TR	GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI	http://www.devringazetesi.com.tr/kargocularin-isyani-nedir/
26.04.2020	HURRIYET.COM.TR	DENİZ SİPAHİ - GELENEKSEL MEDYASIZ OLMUYOR OLMAYACAK	http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/deniz-sipahi/geleneksel-medyasiz-olmuyor-olmayacak-41503482
27.04.2020	BEYKOZSES.COM	BEYKOZ ÖĞRENCİLERİ, ÜNİVERSİTELERİNİ ORTALAMANIN ÜZERİNE TAŞIDI!..	https://www.beykozses.com/beykoz-ogrencileri-universitelerini-ortalamanin-uzerine-tasidi.html
28.04.2020	BEYKOZSES.COM	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://www.beykozses.com/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri.html
28.04.2020	BEYKOZOLAY.COM	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://www.beykozolay.com/2020/04/28/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri/
28.04.2020	MILLIYET.COM.TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	https://www.milliyet.com.tr/evdekal/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-6200622
28.04.2020	HURRIYET.COM.TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://www.hurriyet.com.tr/galeri-cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-41505188
29.04.2020	MEDİKALTEKNİK.COM .TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://www.medikalteknik.com.tr/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri/
29.04.2020	F5HABER.COM	SOKAK SÜTÜ MÜ, AMBALAJLI SÜT MÜ?	https://www.f5haber.com/hurriyet/sokak-sutu-mu-ambalajli-sut-mu-5508729

29.04.2020	HURRIYET.COM.TR	SOKAK SÜTÜ MÜ, AMBALAJLI SÜT MÜ?	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/sokak-sutu-mu-ambalajli-sut-mu-41506109
29.04.2020	MILLIYET.COM.TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	https://www.milliyet.com.tr/evdekal/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-6200622
29.04.2020	HURRIYET.COM.TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	https://www.hurriyet.com.tr/galeri-cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-41505188/1
29.04.2020	HURRIYET.COM.TR	SOKAK SÜTÜ İLE İŞLENMİŞ SÜT ARASINDAKİ 10 FARK...	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/galeri-sokak-sutu-ile-islenmis-sut-arasindaki-10-fark-41506297
29.04.2020	EGITIMAJANSI.COM	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	https://www.egitimajansi.com/haber/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-haberi-76170h.html
29.04.2020	BURADABUGUN.COM	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://www.bursadabugun.com/galeri/yasam/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-73651/3.html
30.04.2020	SABAH.COM.TR	SOKAĞI EVE TAŞIYAN OYUNLAR	https://www.sabah.com.tr/egitim/2020/04/30/motivasyon-duserse-seneye-zorlanirsiniz
30.04.2020	PERVINKAPLAN.COM	EVDE ÇOCUKLARI NASIL OYLAYACAĞIZ?	http://www.pervinkaplan.com/detay/oku/11441
30.04.2020	GAZETTE.COM.TR	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	http://gazette.com.tr/Haber/saglik/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri-65883
30.04.2020	REELPIYASALAR.COM	EVDEKİ MALZEMELER VE EŞYALAR İLE DÜŞÜNÜLENDEN DAHA FAZLA ETKİNLİK VE OYUN TASARLANABİLİR	http://reelpiyasalar.com/evdeki-malzemeler-ve-esyalar-ile-dusunulenden-daha-fazla-etkinlik-ve-oyun-tasarlanabilir/7504/
30.04.2020	KIBRISPOSTASI.COM	SOKAK SÜTÜ İLE İŞLENMİŞ SÜT ARASINDAKİ 10 FARK...	https://www.kibrispostasi.com/c77-SAGLIK_KISISEL_BAKIM/n323271-sokak-sutu-ile-islenmis-sut-arasindaki-10-fark
30.04.2020	EUTURKHABER.COM	ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ	https://euturkhaber.com/index.php/2020/04/29/cocuklar-icin-evde-etkinlik-onerileri/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

WOMEN'S SHINE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
KADIN

Yayın Tarihi : 1.4.2020
Sayfa : 118
Tiraj : 10000
StxCm : 5436

WS HEALTH

Korona Günlerinde Obezite Riskine Dikkat!

Yazı: Prof. Dr. Y. Birol Saygi

Koronavirüs (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. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

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

Koronavirüs (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. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

"Mutfakla aramıza mesafe koyun"

Zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlaka aramıza mesafe koymamız gerekiyor. Normal koşullarda hepimizin; günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri var. 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.

"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 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 zorlanmıyor. 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.

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 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.

"Kendinizi her gün tartın"

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. diye konuşuyor. 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 artışlarınızı hızlı bir şekilde tespit edebilirsiniz ve harekete geçebilirsiniz.

► SAĞLIK

Koronavirüse Karşı Bağışıklığınızı Güçlendirin



 Prof. Dr. Y. Birol Saygi
Gastronomi Uzmanı

Koronavirüsle başa çıkmak için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekiyor. Bağışıklık sistemi güçlü olursa, virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez; genellikle fark edilmeden vücuttan uzaklaştırılır. Bu nedenle; yeterli ve dengeli bir diyet, D3, çinko ve C vitamini gibi hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi gerekli.

14 NİSAN - SAĞLIK & YAŞAM - 2020 / SAYI / 164

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 sisteminin güçlendirmek hayati önem taşır. Stres, dengesiz yaşam tarzı ve belirli biyofaktörlerin yetersiz alımının bağışıklık sisteminin zayıflar. Bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla kişinin enfeksiyonlara yatkınlığı artar. Bağışıklık sistemi 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 sistemi ve sağlığını aktif olarak desteklemek gerekir.

"Virüsler kış mevsimini sever"
Koronavirüsün tüm dünyada yayıldığı bu kış günlerinde vücudun savunma mekanizmasının güçlendirilmesi gerekir. 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 diyet yoluyla doğal vitamin ve minerallerin alımı azalmaktadır. Açık havada daha az zaman harcanması nedeniyle kışın sonuna doğru, D3 vitamini stokları azalmaktadır. Ayrıca, bağışıklık sistemi doğal olarak soğuğa, kara ve yağmura maruz kalmaktadır. Virüs mevsimlerinin özellikle yılın soğuk döneminde bu kadar yaygın olmasının nedeni budur.

"Savunma mekanizmasını hızlandır"
Kışın bağışıklık sisteminin güçlendirmek için çinko, C ve D vitamini gibi biyofaktörlere çok iş düşüyor. "İyi ayarlanmış bir biyofaktör dengesi, enfeksiyonlarla savaşma ve iyileşmeye yardımcı olur. Öncelikli olarak C vitamini vücutta birçok işlevi yerine getirir. Bunlardan biri, bağışıklık sisteminin 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 vücuttaki tüm bu reaksiyonlarda kullanılır. Bu yüzden hastalandığımızda C vitamini ihtiyaç artmaktadır.

"Sigara içenlere daha çok C vitamini gerek"
İnsan vücudu kendi C vitaminini üretmediği için ihtiyacın günlük diyetlerden karşılanması gerekiyor. Bilindiği üzere, limon, portakal, greyfurt ve mandalina gibi narenciyeler yüksek miktarda C vitamini kaynakları... Saygı, "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 veriyor. "Çinko, enfeksiyon riskini azaltır" Güçlü bir bağışıklık sistemi için çinkoya da ihtiyaç var. Çinko, insan vücudunda en fazla fonksiyona sahip eser elementlerden biri. Aynı zamanda vücutta demirden sonra en yaygın olan bu element, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rol oynuyor. Vücutta çinko yetersizse T yardımcı hücreleri ve T öldürücü hücreler gibi normal hücreler ve bağışıklık sistemi hücreleri aktive olamaz. Bu da vücut savunma mekanizmasını olumsuz etkiler. Çinko, virüslere yapışarak vücuttaki hücrelere girmelerini ve çoğalmalarını önler. Bu nedenle, yeterli çinko kaynağı bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olur, enfeksiyon riskini azaltır. Sonuç olarak kişi enfeksiyon sırasında, iyi işleyen bir bağışıklık sistemi ile virüslerle daha etkili bir şekilde savaşabilir. Enfeksiyonun süresi ve şiddeti, yeterli çinko alınarak azaltılabilir.

"Hayvansal çinko daha yararlı"
Vücut çinkoyu bir organda depolayamaz. Bu yüzden birçok farklı doku ve organ hücrelerde çinko bulunur. Saygı, sağlıklı yetişkinler için günlük 7-10 mg çinko alımını önerir. Sığır eti veya peynir gibi hayvansal kaynaklı gıdalar yüksek oranda çinkoya sahip. Bitki bazlı gıdalar daha az çinko içerir. Bununla birlikte, bitkisel gıdalardan alınan çinko, hayvansal kaynaklardan elde edilen çinkoya göre kullanılamaz. Çinkonun biyoyararlanımı çeşitli diyet bileşenlerinden etkilenir. Tahıl ve baklagillerde bulunan fitatlar, vücuttaki çinkonun emilimini engeller. Sitrik asit (meyve ve sebzelerin doğal asidi) bitkisel gıdalarda doğal miktarlarda bulunan diyetle çinko emilimini artırır. Özellikle veganlar gibi tek taraflı diyetle sahip olanlar, sadece hasta olduklarında değil, çinko dengesine de dikkat etmeli."

D vitamini stokları kışın tükeniyor
D vitamini sadece sağlıklı kemikler için değil güçlü bir bağışıklık sistemine sahip

olmak için de vazgeçilmez... D vitamini, vücudu kendi bağışıklık sistemi tarafından yürütülen yanlış yönlendirilmiş saldırılara karşı korur. Böylece otoimmün hastalıklar ve kronik enflamasyon riskini azaltmaya katkıda bulunur. D vitamini eksikliği varsa, T hücreleri ve diğer antikorlar yeterince aktive edilemez ve kandaki mikroorganizmalar çok iyi algılanmaz ve ortadan kaldırılamaz. D vitamini stokları yavaşça tükendiğinde; bağışıklık sisteminin zayıflar ve vücudu hastalanmaya daha eğilimli hale gelir.

"Vücut kendi D vitaminini üretebilir"
Vücudun üretilen depolayabileceği nadir biyofaktörlerden biri D vitamindir. D vitamini öncüsü, güneş ışığının (veya daha kesin olması için UV-B radyasyonunun) etkisiyle ciltteki kolesterolde yapılır.



Karaciğerdeki transformasyondan yağ dokusunda depolanabilir. Bağışıklık sistemi tarafından ihtiyaç duyulduğunda, böbrekler yoluyla aktive edilir ve daha sonra bağışıklık sisteminin normal işleyişine katılır. Bununla birlikte, çeşitli koruyucu bariyerler (örneğin gökyüzünde bulutlar veya vücudumuzdaki gıysiler), D vitamini sentezini tetiklemek için yeterli UV-B radyasyonunun cilde ulaşmasını önleyebilir. Kış aylarında güneş radyasyonu birkaç ay boyunca çok zayıftır. Böylece, vücudun kendi D vitamini üretimini sonbahar ve ilkbahar arasında neredeyse durmaktadır. Neyse ki, D3 vitamini, yağlı balıklar, balık yağı ve küçük yumurta gibi bazı gıdalardan emilebilmektedir. Bu nedenle, özellikle kış aylarında; yeterli ve dengeli bir diyet, D3, çinko ve C vitamini hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi düşünülmelidir. Bu durumda bağışıklık sisteminiz sizleri ödüllendirecektir.

ÖNEMLİ UYARILAR...

CHP'nin ekonomist
vekillerinden, eski DPT
Müşteri İhan Kesici
önemli uyarılarda bulundu.
Ezilenin dedi ki: IMF den borç
alın, gerekirse para basın, halka
dağıtın. Zira, bunlar yapılmazsa
sosyal patlamalar olur.

Tamamen doğru tespitler.
Hükümetin etinde ne kadar
para var bilmiyoruz.
Ancak, açıklanan ekonomik
paketin halka bir şey vadetmediği
ortada.

Aç insanoğlu nasıl doyurulacak?
Kesici gerçekçi diyor: IMF den borç
alın, gerekirse para basın, halka
dağıtın.

Paran yoksa basacaksın.

Daha da ötesi: Üyesi ve ortağı

olduğu IMF den borç para alacağını.

Çalışmayacak durumda olan,

işinden edilen insanları doyuracak

bir sistemi devreye almak lazım

ki, Kesici'nin işaret ettiği sosyal

patlamalar olmasın.

Sosyal patlama, en tehlikeli olanıdır;

virüsün de tehlikesi...

Virüsün dini, imanı, tarikatı filan

yok.

Onu durdurmakta zorlanan insanlık

bilime yöneliyor.

YETER SÖZ MİLLETİN

**Yalçın
BAYER**

Faks:
(0212) 677 03 20
(0212) 677 03 27

ybayer@hurriyet.com.tr

Twitter: @yalcinbayer

Bilim bunun çaresini elbette

bulacak.

Biraz sabır, biraz moral, biraz

yardımlaşma...

Panik yok. Kurallara uyacağız ve

bu belayı Allah'ın izniyle mutlaka

yeneceğiz.

İnsanlık şimdi bu sınav veriyor.

İktidarlar değişecek, ekonomik

sistemler değişecek.

Sosyal politikalar her şeyin önüne

geçirilecek. Böyle bir dünyaya doğru

yol alıyoruz.

Dijital devrimle tanışacağız; yaşamız

kaç olursa olsun.

Bütün bunlara hazırlıklı olmamız

gerekiyor.

Mehmet Necati GÜNGÖR

'İKLİM GREVİ' BAŞLIYOR

İKLİM krizine karşı acil ve somut
önlemler alınması talebiyle bir araya
gelen **'Sıfır Gelecek'** kampanyası
3 Nisan Cuma günü gerçekleştirilecek
5. Küresel İklim Grevi'ni koronavirüs
salgını nedeniyle sokaklardan dijital or-
tama taşıyacağını açıkladı ve **'Tek
başımızdayız ama birlikteyiz. Hep
birlikte Türkiye'nin ilk Dijital İk-
lim Grevi'nde buluşacağız. Sizleri
Cuma günü #BuEvdeİklimGrevi-
Var demeye çağırıyoruz'** denildi.

PESTİSİT'TEN KURTUL

'Halk sağlığı için pestisit ba-
ğımılığından kurtulmalıyız' ile
Zehirsiz Sofralar Sivil Toplum
Ağı 2019'da başlatılan 'Zehirsiz
Kampanya' ile ilgili olarak Tarım ve
Orman Bakanlığı'ndan şu taleplerde
bulunuyor:

"Dünya Sağlık Örgütü tarafın-
dan 'son derece tehlikeli', 'yüksek
seviyede tehlikeli' ve 'muhtemel
kanserojen' olarak belirlenen
ve tarımda kullanılan 13 etken
madde (Difenacoum, ethoprop-
hos, cyfluthrin, beta-cyfluthrin,
zeta-cypermethrin, fenamiphos,
formetanate X, formetanate
hydrochloride, methiocarb, meth-
omyl, tefluthrin, zinc phosphide,
glyphosate, malathion) öncelikle
ve acilen yasaklansın. Pestisit-
lerin tamamının 2030'e kadar
yasaklanması için bakanlık tara-
fından gerekli adımlar atılmalıdır.
Üreticileri doğa dostu, zehirsiz
yöntemler kullanmaya teşvik
edecek politikalar uygulansın.
Türkiye'de tarım ve gıda ürünle-
rinde kullanılan pestisitlerle ilgili
denetimler artırılsın, elde edilen
denetim sonuçlarıyla ilgili şeffaf-
lık sağlansın."

(Change.org/ZehirsizSofralar)

Devletin istediği millette yok

DALET Birlik Partisi (ABP) Genel
Başkanı **İrfan Uzun**, Cumhur-
başkanı'nın **'yardım'** beyanlarının
kendilerini şaşırttığı belirterek şöyle
dedi: "Vatandaşın önce ilk adımı
atıp devlet adına millettan para istedi.
'Stratejik zeka' buna denir işte. Şunu
artık öğrendik bu hükümetten bir şey
isterken iki kere düşünmek lazım.
Büyük ve güçlü devletler vatandaşını
korur. Devletin beklediği millette yok.
Allah sonumuzu hayır etsin."

Çiftler birbirlerini suçlamamalı

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal
Bilimler Fakültesi'nden Yrd.
Doç.Dr. Klinik Psikolog **Sinem
Cankardag**'ın, koronavirüsle ilgili
olarak diyor ki:

"Evde uzun sürelerin
birlikte geçirdiği bu stresli
süreçte, çiftlerin birbirine
sevgilerini ve takdirelerini
ifade etmeleri gerekli. Özel-
likle catsına anlamda, virüs
salgını sürecinde yaşanan en-
dşe, korku, stres ve suçluluk
duygularının beklenen duygu-
lar olduğunu çiftler birbirleri-
ne ifade etmeli ve birbirlerini
suçlamamalı."

Bodruma giden 14 gün sokağa çıkamayacak

BODRUM Kaymakamı **Bekir
Yılmaz**, "Yazıklarına
diğer illerden gelen diğer va-
tandaşlarımız 14 gün boyun-
ca evlerinde kontrol altında
tutacağız.

Uymayanlar olursa eğer

kolluk kuvvetlerini devreye

sokacağız.

Özel araçlarıyla şehirle-
rasi yolculuk yapanlar sağlık

ve genel kontrolden geçiril-

iyor. Biz de ilçe olarak bu

tedbirleri alıyoruz. Amacımız

Koronavirüsün yayılmasını

önlemek" dedi.

Doğru mu, doğru...

BİLİYOR MUSUNUZ?

■ CHP Niğde Milletve-
kili **Ömer Fethi Gürer**'in,
Cumhurbaşkanı'nın açık-
lamasına karşın çiftçilerin
geçen yıldan kalan destek-
lerinin daha ödemediğini
söylediği ve 2020 yılında
hangi illerde çiftçilere ne
kadar destek verildiğini
sorduğunu...

■ KIRKLARELİ Millet-

vekili **Türabi Kayan**'ın

Cumhurbaşkanı Yardımcısı

Fuat Oktay, bakanlar

Fahrettin Koca, **Ruhsar**

Pekcan'a Refik Saydam

Hıfzıssıhha Merkezi'nin 2011'de

neden kapatıldığını ve "Aşlar ve

serumlar nereden alınıyor?"

diye sorduğunu...

Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi 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 rutini-miz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

"Mutfakla aramıza mesafe koyun"

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. 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 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 den 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 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!

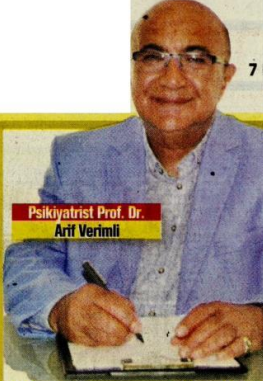
Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, "vücutta

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"

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 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."





Psikiyatrist Prof. Dr.
Arif Verimli

EVDE HAYAT RECETESİ

Korku ve panik, virüsten daha hızlı yayılıyor. Alanında uzman olan isimler, Corona reçetesini TAKVİM okurlarıyla paylaşıyor...

ÖLÜMCÜL Coronavirüs tüm dünyaya sıçradı. Milyarlarca insan evine kapandı. Yaşadığımız korku ve panik ise psikolojimizi yıprattı. 40 yılını insan psikolojine vermiş olan ve binlerce vakaya psikiyatri desteği sunan Psikiyatrist Prof. Dr. Arif Verimli, 'evde kalarak' nasıl psikolojisini güçlü tuttuğunu anlattı. Verimli, kendi reçetesini şöyle sıraladı:

- SABAH erken uyan.
- PİJAMALARI çıkar.
- YENİ kıyafetler giy.
- KİTAPINI oku.
- TIRAŞINI ol.
- SPOR yap.
- NEFES egzersizi uygula.
- AKILCI düşünün 'hayatı korumak için evdeyiz.'

**LÜTFEN
PANIĞE
KAPILMAYALIM**

**BANA
BİR ŞEY
OLMAZ
DEMEYİN**

■ **CORONAVİRÜS** vakalarının artmasıyla birlikte, virüse karşı verilecek mücadelede salgın psikolojisi de önemli bir yer kazanıyor. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. Naz Berfu Akbaş, "Korku, virüsten daha bulaş-

cıdır, duyarsızlık ise virüsten daha öldürücüdür. Bu durumda en tehlikeli düşünce 'Bana bir şey olmaz' düşüncesidir. Hepimiz diğer insanların sağlığından da sorumluyuz. Bu tarzdaki düşünceler ve yaklaşımlar hem kendimizi hem de çevremizdekileri riske atar" dedi.



Doç. Dr.
Naz Berfu Akbaş



Uzm. Dr.
Hamza Ogun

HIZLI BULAŞIYOR ÇABUK DÜŞÜRÜYÖR

■ **BEZMİALEM** Vakaf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan Uzm. Dr. Hamza Ogun ise şu ifadeleri kullandı: "Hastalık çok hızlı bulaşıyor ve çabuk düşürüyor. Bir vakanın 16 kişiye bulaştırdığı gözlemlendi. Bu veriler hastalığın yüksek düzeyde bulaştırıcılık özelliği gösterdiğini ortaya koyuyor. Evde kalın. 14 gün kuralına uyun" dedi. ■ **Gül KIREKÇİ**



Psikiyatrist Prof. Dr.
Mansur Beyazyürek

■ **BEYKOZ** Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, Coronavirüs'ten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söylüyor. Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma, fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" diyor.

SABAH

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 7.4.2020

Sayfa : 1

Tiraj : 208748

StxCm : 160



SABAH

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 7.4.2020

Sayfa : 18

Tiraj : 208748

StxCm : 160

İSTE KORONA GÜNLERİNDE EVDE MUTLULUĞUN FORMULU:

FİLM VE SOHBET SAATİNİZ OLSUN

Uzmanlar, çiftleri uyardı: "Evin içinde birbirinize alan tanıyın. Birlikte film saatiniz, egzersiz saatiniz olsun. Anı defteri tutun. Erkekler sürpriz yapın, hünelerinizi mutfakta gösterin"



"Evde Kal" operatörlerle birlikte yapılan çalışmalar, insanların evde kalmasını teşvik ediyor. Bu çalışmalar, insanların evde kalmasını teşvik ediyor. Bu çalışmalar, insanların evde kalmasını teşvik ediyor.

SAĞLIK VE SEVİŞİ EVLİLİĞİN İLACI

Poliyatri Prof. Dr. Arif Verimli: Toplanma ve küçük aile yapısı, ailelerin de tavsiyesi var. Lütfen bu güncel salgın ve salgın ortamlarında geçirin. Sağ ve sağ her ayın ilacı. Bu ilacı, 40 yaşlı erkekler. Bu ilacı çok arde kalmasıyla ilgili de gırtlaklı hastalardan geliyor. Hastalar bu ilacı, 40 yaşlı erkekler. Bu ilacı çok arde kalmasıyla ilgili de gırtlaklı hastalardan geliyor. Hastalar bu ilacı, 40 yaşlı erkekler.

BİRBİRİNİZE ALAN TANIN

Poliyatri ve Çit

Temel Nispeti

ESLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI

TELEFONUNA DEĞİL ESİNE DOKUN



"Evde Kal" uyarıları evlere kapanan çiftlere, uzmanlar tarafından önerilerde bulundu. "Çatışma ve güç savaşlarından kaçın. Bazı zamanları da ayrı odalarda geçirin. Telefonlarınızla değil eşlerinizle ilgilenin. Birbirinize sürprizler yapmayı da unutmayın."

İSTE KORONA GÜNLERİNDE EVDE MUTLULUĞUN FORMULU:

FİLM VE SOHBET SAATİNİZ OLSUN

Uzmanlar, çiftleri uyardı: "Evin içinde birbirinize alan tanyın. Birlikte film saatiniz, egzersiz saatiniz olsun. Anı defteri tutun. Erkekler sürpriz yapın, hünelerinizi mutfakta gösterin"



Dünya koranavirüs kabusunun ortasında çırpınıyor. Evlere kapandık, psikolojiniz altüst. "Evde Kal" uyarlarıyla evlere kapanan çiftlerin evliliklerinde ise tehlike çanları çalıyor. Psikyatri ve çift terapileri uyarıyor: "Birbirinize alan tanyın. Evin içinde kendinize bir program yapın. Birlikte film saatiniz, birlikte egzersiz saatiniz olsun. Birbirinize sürprizler yapın. Erkekler mutfakta hünelerinizi gösterin ve koranavirüs günleriyle ilgili anı defteri tutun." İşte uzmanlardan çiftlere öneriler:

SAYGI VE SEVGİ EVLİLİĞİN İLACI

■ **Psikiyatrist Prof. Dr. Arif Verimli:** Toplumun en küçük aile yapısı ailelere, eşlere de tavsiyem var. Lütfen bu günleri saygı ve sevgi çerçevesinde geçirin. Saygı ve sevgi her şeyin ilacı. Bana diyorlar ki, '40 yıllık evliyiz. Bu kadar çok evde kalınca eşimin ilk defa görmediğim huylarını gördüm'. Herkes tek düze değil farklı. Lütfen saygı ve sevgiyi koruyun. Ev işlerini paylaşın. Örneğin erkek, bir sürpriz yapıp mutfaka girip yemek yapması ailesi için. Mutfaktaki hünelerini gösterebilir. Nezakatinizi koruyun.



BİRBİRİNİZE ALAN TANIYIN

■ **Psikiyatrist ve Çift Terapisti Nüşin Sarımerit Baydemir:** Evlerde kapalı kaldığımız bugünlerde çiftler arasında sorun varsa daha yoğun hale geliyor kavga- lar. Birbirlerine alan tanımak zorundalar. Örneğin ev işlerinde, çocuk bakımında kadınlar daha çok sorumlu görünüyor. Temizlik kurallarına uyacak. Hele ki bu dönemde ama bazı kadınlar bunu çok abartıyor. O zaman da çatışma başlıyor. Araştırmalara göre Çin'de virüs görüldükten sonra boşanmalar artmış. Ben Türkiye'de artacağını düşünmüyorum. Önerilerim şöyle: Sabırlı erkek olmak. Birlikte egzersiz yapın, film seyreidin.



EŞLER HİSSETTİKLERİNİ BİRBİRİNE ANLATMALI

■ **Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazıyrek:**

● Bu dönem, birbirine kattanmadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşı olanları bile birbirine yaklaştırabilir.

● Aile bireylerinizle iletişiminizi artırın. Hissettiklerinizi onlarla paylaşın. Bu tip kaygılar, paylaştıkça hafifler.

● Çocuklara kaygılarınızı fazla yansıtmayın. Evde kalmaya gençlerin ve çocukların daha iyi uyum sağladığını unutmayın.

● Evde kalma döneminde fırsata çevirin. Yapmak isteyip de yapamadıklarınıza zaman ayırın. Kitap okuyun, teknoloji okur yazarlığını geliştirin.



TELEFONUNA DEĞİL EŞİNE ODAKLAN

■ **İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzm. Psikolog Ceylin Süreli:**

● İsteyemediğiniz film, dizi ve okuyamadığınız kitap listesi yapın.

● Daha önce yapmadığınız bir yemeği, yapmayı deneyin.

● Arkadaşlarınızla, ailenizle konuşarak onlara odaklanın, başka şeylerle ilgilenmeden dinleyin. Elinizde telefonu sürekli tutmayın.

● Kaygınızı azaltmak için nefes egzersizleri deneyebilirsiniz.



HAYAT EVDE FIRSATLAR İSTİKBAL'DE

Evinizi renklendirecek birbirinden şık ve kullanışlı İstikballer kaçırılmayacak fiyatlarla sizleri bekliyor.

#evdekal



Erciyes

istikbal
STUDIO
Collection

istikbal.com.tr | f | i | /istikbal

istikbal

Kampanya 01 Nisan - 30 Haziran 2020 tarihleri arasında tavsiye edilen KDV dahil perakende fiyatlar üzerinden geçerlidir. 02.01.2020 tarih ve 30996 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararı ile Mobilya Grubunda KDV %18 den %6'ya düşürülmüştür. İstikbal, ürünleri üzerinde önceden belirlenmiş değişiklik yapma hakkına sahiptir. KDV veya diğer vergi oranlarında oluşabilecek değişiklikler ve gelebilecek yeni vergiler fiyatlara aynen yansıtılacaktır. Belirtilen kampanya tarihinden önce, kampanyayı sona erdirmeye hakkı mahfuzdur. Kampanya koşullarına ilgili ayrıntılı bilgi için, lütfen bir İstikbal Yetkili Satıcısı'na başvurunuz. Topografik hatalardan İstikbal sorumlu tutulamaz. World'e özel 18 aya varan taksit fırsatı World üyesi olan bayilerimizde geçerlidir. İstikbal A.Ş. O.S.B. E. Cad. No. 35 38070 Kayseri. Ayrıntılı bilgi İstikbal yetkili satıcısı ve istikbal.com.tr'de.

Yapı Kredi World'e özel 18 aya varan taksit!

YapıKredi

WORLD

Sanattan beslenmek çok faydalı



Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söyledi. Beyazyürek, “Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı” dedi

Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerimizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarımıza uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığının kabul edilmesi gerektiğini belirterek, “Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sı-

nıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuyor. Bilinmezlik, öngörülemezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun paniğe dönüşmesi normal değil” diyor.

‘Evde kalmayı fırsata çevirin’

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: “Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadığı şeyleri yapabilirler. Örneğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acelelerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanamadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşıt olanları bile birbirine yaklaştırabilir.”

‘Sanatla kalın, sağlıklı kalın’

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, liyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söylüyor. “Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böylesi sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebiliyor” diyen Beyazyürek, II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nda yaşananları şöyle hatırlatıyor: “Bu dönemde bunalar II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nu okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmeği bile karneyle alıyorlar. Bu durumdayken Dmitriy Şostakoviç Leningrad Senfonisi’ni besteliyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, açlıktan sahnede düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler’in komutanları ‘Biz şimdi yenildik. Her şey e rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa çıkamayız’ diyorlar.” İHA

Sanattan beslenmek çok faydalı



Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söyledi. Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsatı dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" dedi

Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerimiz terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarımıza uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığımızı kabul edilmesi gerektiğini belirtirken, "Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıftan

nıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuş. Bilinmezlik, öngörülemezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlığı ama bunun panigie dönüşmesi normal değil" diyor.

'Evde kalmayı fırsatı çevirin'

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: "Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadığı şeyleri yapabilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acelemlerse, bilgisayar kullanmayı öğrenirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanmadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşı olanları bile birbirine yaklaştırabilir."

'Sanatla kalın, sağlığı kalın'

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimleri yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, il-yakata, sanata ve sanatçıya değer verildiğini söylüyor. "Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böyle sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebilirler" diyor Beyazyürek. II. Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nda yaşananları şöyle hatırlıyor: "Bu dönemde bualanlar II. Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nı okusalar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmegi bile karneye alıyordur. Bu durumdayken Dmitriy Soslovski Leningrad Senfonisi'ni bestiyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniyi çalarken, ayakta sahnedeki düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye geliyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler'in komutanları 'Biz şimdi yenildik. Her şeyi rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlara başa çıkamayız' diyorlar." İHA

Hüsamettin ÇALIŞKAN

Galata Bankerleri: Bankerliğe geçiş



Galata sarraflarının bankerliğe terfi etmeleri için gerekli sosyal ve ekonomik ortamın temelinin II. Mahmut döneminde atıldığını söyleyebiliriz. 31 yıl padişahlık yapan II. Mahmut'un (1808-1839) en önemli ıcaatları askerî, sosyal ve ekonomik alanda olmuştur. Savaşlarda alınan yenilgiler, padişahı Avrupa tarzda inkılaplara yöneltmiştir. Sosyal hayatta sakal ve bıyık boyan dahi ölçüye bağlanmıştır. Askeri alanda Yenigeri Ocağı kaldırılmış ve Bektaşî kıymı yapılmıştır (Başlı başına incolemesi gereken bir faciadır). Mali sahadaki zayıflık II. Mahmut devrinin en zayıf tarafıdır. Ağır bir hayat pahalılığı ve parasının değerindeki sürekli düşüş, dönemin belirgin özelliği teşkil etmiştir. Bilhassa ödeme birimi olan kuruşun, gümüş içerenin on defa yapılan devalüasyon sonucunda % 80 oranlarında azalmış olması, küçük maaşlarla yetinmek zorunda kalan kesimleri büyük bir sıkıntı içine düşürmüştür.

II. Mahmut devrinde başta İstanbul olmak üzere, İzmir ve diğer güney limanları ile Karadeniz limanlarına kadar Sanayi Devriminin çeşitli uzur malları, Galata Sarrafları ile onları nın li-man kentlerindeki acenta ve ortaklarını kısa zamanda daha da zenginleştirmiştir. Çünkü padişah, günlük hasatlarını kısa zamanda yükseldiğini görebek Batı mallarının girişini anırlayan hükümleri kaldırmıştı.

İstanbul başta olmak üzere, özellikle liman kentleri ile bazı önemli kentlerde bu ucuz ve çeşitli mallara talep sadece saray, vükela, bey ve paşalardan gelmeyip, İslam-Türk halkı da bu malları tercih eder duruma düşmüştü, sarrafların bankerlerin iş hacmi bir anda genişlemişti. Galata Sarrafları/Bankerleri İmparatorluğun her men her tarafında kredi işlerine hakim olarak bir taraftan yerli tüccar ve diğer taraftan da tüketiciyi finans etmek durumuna girmişlerdi.

Özellikle yerli Rum bankerler tüccar ortakları ile faiz haddi, nisbi olarak düşük kredilerle, Batıdan getirtilen ve satın alınan malları, İmparatorluk sınırları içinde peşin para ile satarak ellerinde biriken paraları birkaç kat faizle, bu malları pazarlayana ve tüketicilere kredi olarak veriyorlardı. Kurdukları finansman ağı ile üreticilerin mallarını, ürün daha hazır olmadan çok düşük fiyatta satın alıyorlardı. Hatta, saray çevresine çalışan bazı sarraf/bankerler, padişahın özel izniyle, birtakım vergi gelirlerini almaya, toplamaya başlamıştı.

Rum bankerlerin Rum tüccarları ile bu ortaklığı, finansman ağıları sayesinde onları adeta monopolü satıcı ve monopolü alıcı olarak güçlendiren, Ermeni ve Yahudi sarraflar daha ziyade iş tüketimi ve özellikle saray, vükela ve yüksek memurların aratan tüketim ihtiyaçlarını finanse eder duruma girmişlerdi. Fakat bu arada özellikle Ermeni bankerleri, gelişti vergilerin illazından devlet sarraflarını yitiriyorlardı. Yahudi sarraflar ise daha ziyade saray ve vükela ile bizzat yüksek memurların tüketim masraflarının finansmanlarında büyük rol oynamaya başlamışlardı.

Tüm bu yaşananlar, II. Mahmut'un inzale ettiği 16 Ağustos 1838 tarihinde yapılan Osmanlı-İngiliz ticaret sözleşmesi yani Battalınan Anlaşması ile farkı bir dönemi başlatır. Daha önce de yapılan bu tür sözleşmeler olmasın rağmen, Battalınan Sözleşmesi ile verilen tavizler, önü alınmayan ekonomik problemler doğurmuştur. (devam edecek...)

İLANLI USUL İÇİN STANDART GAZETE İLANI FORMU

Mal alımı için ihale ilanı



ASELON

ASELON HİDROLİK METAL DEMİR ÇELİK MÜH. SAN. VE TİC. A.Ş., Mevlana Kalkınma Ajansı 2019 KOBİ'lerde Kurumsallaşma ve Endüstriyel Yetkinlik Geliştirilmesi EYGE-2 Mali Destek Programı kapsamında sağlanan mali destek ile KONYA Karatay da TR52/19/EYGE-2/0003 Askeri Araçlarda (AMAZON KIRP) Kullanılan Merkez Lastik Şişme Sisteminin Millileştirilmesi projesi için bir mal alımı ihalesi sonlandırmayı planlamaktadır. İhale kapsamında Lot1 1 Adet CNC Torna Tezgahı ve Lot2 1 adet CNC Kayar Otomat Tezgahı alınacaktır. İhaleye katılmı koşulları, istektilerde aranacak teknik ve mali bilgiler de içeren İhale Dosyası Fethi Mah. Adana Çevre Yolu Cad. No:113 Karatay / KONYA adresinden www.asekon.com.tr internet adreslerinden temin edilebilir.

Teklif teslimi için son tarih ve saati: 30/04/2020 / 14:00
Gerekli ek bilgi ya da açıklamalar; www.asekon.com.tr ve www.mevka.org.tr yayınlanacaktır. Teklifler, 30/04/2020 tarihinde, saat 14:00'de ve Fethi Mah. Adana Çevre Yolu Cad. No:113 Karatay / KONYA adresinde yapılacak oturumda açılacaktır.

Resmî ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın : 1158961)

İLANLI USUL İÇİN STANDART GAZETE İLANI FORMU

Mal alımı için ihale ilanı



REXIMEX

REXİMEX İTH. İHR. AY MALZEMELERİ SAVUNMA SAN. TİC. LTD. ŞTİ., Mevlana Kalkınma Ajansı 2019 KOBİ'lerde Kurumsallaşma ve Endüstriyel Yetkinlik Geliştirilmesi EYGE-2 Mali Destek Programı kapsamında sağlanan mali destek ile KONYA Beyşehir'da TR52/19/EYGE-2/0019 Adım Adım Savunma Sanayine Entegrasyon projesi için bir mal alımı ihalesi sonlandırmayı planlamaktadır. İhale kapsamında Lot1 1 Adet CNC Yatay İşleme Merkezi ve Lot2 1 adet CNC Dik İşleme Merkezi ve 1 adet Divizör alınacaktır. İhaleye katılmı koşulları, istektilerde aranacak teknik ve mali bilgiler de içeren İhale Dosyası Beyşehir Organize Sanayi Bölgesi, Bayağar Mahallesi, No:3 Beyşehir / KONYA adresinden www.reximex.com internet adreslerinden temin edilebilir.

Teklif teslimi için son tarih ve saati: 30/04/2020 / 11:00
Gerekli ek bilgi ya da açıklamalar; www.reximex.com ve www.mevka.org.tr yayınlanacaktır. Teklifler, 30/04/2020 tarihinde, saat 11:00'de ve Beyşehir Organize Sanayi Bölgesi, Bayağar Mahallesi, No:3 Beyşehir / KONYA adresinde yapılacak oturumda açılacaktır.

Resmî ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın : 1158960)

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ - YAPI İŞLERİ VE TEKNİK DAİRE BAŞKANLIĞI

YTÜ DAVUTPAŞA KAMPÜSÜ, YABANCI DİLLER YÜKSEKÖKÜLÜ ÇATI YALITIMI İŞİ yapımı için 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

İKN : 2020/180647

1-İdarenin

a) Adı : YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ YAPI İŞLERİ VE TEKNİK DAİRE BAŞKANLIĞI
b) Adresi : YTÜ Davutpaşa Kampüsü, 2010 Avrupa Kültür Başkentli Kongre ve Kültür Merkezi Binası, 2. Kat, 34220 Davutpaşa ESENLER/İSTANBUL
c) Telefon ve faks numarası : 2123834093 - 2123834093
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası : <https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/>

2-İhale konusu yapım işinin
a) Adı : YTÜ DAVUTPAŞA KAMPÜSÜ, YABANCI DİLLER YÜKSEKÖKÜLÜ ÇATI YALITIMI İŞİ
b) Niteliği, türü ve miktarı : 1 adet -Teknik Şartname ve Projesine uygun olarak Mevcut Fakülte binası Teras çatıda su yalıtımı olarak satı polylurea uygulaması işi.

Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabılır.

c) Yapılacağı/teslim edileceği yer : YTÜ Davutpaşa Kampüsü -Esenler

ç) Süresi/teslim tarihi : Yer tesliminden itibaren 75 (yetmiş beş) takvim gündür.

d) İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 3 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.

3-İhalenin

a) İhale (son teklif verme) tarihi ve saati : 07.05.2020 - 10:00
b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres) : YTÜ Yapı İşleri ve Teknik Daire Başkanlığı

4. İhaleye katılabilme şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:

4.1. İstektilerin ihaleye katılabilimleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri

e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren İmza Beyanamesi veya İmza Sirküleri.

4.1.2.1. Görevli kişi olması halinde, noter tasdikli imza beyanamesi.

4.1.2.2. Tüzel kişi olması halinde, ilgisine göre tüzel kişiliğin ortakları, üyeleri veya kurucuları ile tüzel kişiliğin yönetimdeki görevlileri belirtilen son durumu gösterir Ticaret Sicil Gazetesi, bu bilgilerin tamamının bir Tüzel Sicil Gazetesinde bulunmaması halinde, bu bilgilerin tümünün göstermek üzere ilgili Ticaret Sicil Gazeteleri veya bu hususları gösteren belgeler ile tüzel kişiliğin noter tasdikli imza sirküleri,

4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.

4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat.

4.1.5.İhale konusu işte idarenin onayı ile alt yüklenici çalıştırılabilir. Ancak işin tamamı alt yüklenicilerle yapılmaz.

4.1.6 Tüzel kişi tarafından iş deneyimi göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yansıdan fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicil memurlukları veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından

imza ile ilan tarihinden sonra düzenlenmiş ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren bir belge.

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirlenmemiştir.

4.3. Mesleki ve Teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşıması gereken kriterler:

4.3.1. İş deneyimi belgeleri:

Son on beş yıl içinde bedel ipe bir sözleşme kapsamında tahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 100 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.

4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler ve benzer

işlere denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:

4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler:

Yapım İşlerinde İş Deneyiminde Değerlendirilecek Benzer İşlere Dair Tebliğde yer alan III. GRUP: BİNA İŞLERİ benzer iş olarak kabul edilecektir.

4.4.2. Benzer işe denk sayılacak mühendislik veya mimarlık bölümleri:

İnşaat Mühendisi veya Mimar

5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.

6. İhaleye sadece yerli istektiler katılabilir.

7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklifle ilişkin e-anahat ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

9. İstektiler tekliflerini, anahat teslimi götürü bedel üzerinden anahat teslimi götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.

10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

11. İstektiler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.

12. Bu ihalede elektronik e-imza ile teklif verilecektir.

13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (altmış) takvim gündür.

14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15. Diğer hususlar:

İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katiesayısı (N) : 1

Aşırı düşük teklif değerlendirme yöntemi: Teklifi sınır değerinin altında olduğu tespit edilen istektilerin teklifleri, Kanunun 38 nci maddesinde öngörülen açıklama istemeksizin reddedilecektir.

Resmî ilanlar www.ilan.gov.tr'de

(Basın : 1158916)



yuksel.aytag@sabah.com.tr
sms: 4122'YE (MESAJ) Tlf: 0(212)3543000

Yüksel Aytağ ile YAKINDAN KUMANDA

VİRÜSE KARŞI 'SANATLA LENİNGRAD SAVUNMASI' YAPALIM

Evde kalanların fiziki sağlıklarını korumak kadar ruh sağlıklarını da muhafaza etmek gibi bir sorumlulukları var. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Mansur Beyazyürek ise evde kalınan süre içinde insanların sanata yönelmelerinin onlara büyük fayda sağlayacağını belirterek, şu muhteşem örneği veriyor:

"Bu dönemde bunalımlar **İkinci Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'**ni okusunlar. **Hitler** tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içinde. Elmeği bile karneye alıyorlar. Bu durumdayken ünlü besteci **Dmitriy Şostakoviç, 'Leningrad Senfonisi'**ni besteliyor. O

sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, ağıltan sahnede düşen ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni, ho-

parlorlerle şehrin dışına verildiğinde **Hitler**'in komutanları **'Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa**

ne demiş?

"Eğer planın yoksa hiçbir şey ters gitmez." (Oscar ödüllü **Parazit** filminden)

çıkamayız" diyorlar."

Bir şiir ya da roman yazmayı denemek, ısılda da olsa bir ezgi bestelemeye çalışmak, varın çalakalet olsun, bir resim çizmek... Hiçbirini yapamıyorsanız, dünya klasiklerine göz atmak... Bağışıklığı artırmak için şimdilik elimizde başka aşı yok.

Parazit'in söyledikleri

Beni çok etkileyen Parazit filminden söz etmeye devam edeceğim.

Film, özellikle dijital teknolojinin ve sosyal medyanın insan yaşamını nasıl yönlendirdiğini son derece ironik sahnelerle izleyiciye aktarıyor.

Bodrum katında yaşayan ailenin en büyük kabusu, tüm yolduklarına rağmen internetin kesilmesi. Yemek masalarında haram böcekleri cirit atıyor ama onları hayata küstüren, üst kat komşularının Wi-Fi hattına şifre koyması oluyor. Düşmanları olan kadın, ailenin büyük sırrını deşifre etmek için onları cep telefonu ile görüntülüyor. Sonra da telefonu adeta bir tabanca gibi onlara doğrultup, "Kırdıramayın, yoksa

bu videoyu ev sahibine gönderirim" diyor. Parmağı **'Paylaş'** butonunun üzerindeyken, tüm ellerini havaya kaldırıyor!

Güney Kore yapımı filmde düşman **Kuzey Kore** ve onun çığır lideri **Kim Jong-un** ile fena dalga geçilirken, bir sahnede de **Çin** mallarına üstü kapalı bir eleştiri getiriliyor. Çocuk, bahçedeki minik kızıldireli cadın içindeyken anasının yağmur bastırıyor. Endişelenen baba, **"İnşallah bizim çadır yağmur geçirmez"** diyor. Karşı ise **"Merak etme, onu ABD'den getirdik"** diye cevap veriyor.

Dünyanın tek **belin Movies Premiere HD** kanalının yöneticilerinin yerinde olsam, bu şahane filmi haftanın üç günü yayınlardım.

'Dünyanın sonu' değil!

Hepimizin azıcık moral, birazcık enerji, çokça umut aradığı şu günlerde atv Haberdeki başlığı doğrusu çok yadırgadım. Dünyanın kahvaltılarında haberlerini izlerken, sıra dünyadaki virüsle ilgili gelişmelere geldi. Biz sektörde 'Caption' olarak tabir ederiz. Konulan ayırmak, bir konudan diğere geçmek için kullanılan görsel ayarlardır. Bizim kahvaltılarımızın dış dünyadan derlediği koronavirüs

haberlerinin Caption başlığı neydi dersiniz? **"Dünyanın sonu."**

Aman can dostlarımız, yapmayın, etmeyin. Sizler eğer ekrana koca harflerle **'Dünyanın sonu'** diye yazarsanız, bu milletin hali nice olur? Direnci kırılmaz mı, morali bozulmaz mı, enerjisi tükenmez mi? Bu dünya her yıl yolda bir salgın atlatıp, kaldığı yerden devam ediyor. Aman diyeyim...

gaf kürsüsü

Hekimoğlu'nun okuduğu gazetenin manşetinde "14 gün kuralı önemli" yazıyor. Belli ki koronavirüs salgını çoktan başlamış. Ama hasta muayene eden doktorların ne yüzünde maske, ne elinde eldiven var...

zap'tiye

Virüsün adı: Covid 19... Çin'de ilk görüldüğü tarih: 19 Aralık 2019... Göktaşın dünyaya teğet geçmesi beklenen tarih 19 Nisan. Kıyamet 12'den değil, 19'dan vuracak gibi görünüyor.

[illegible]

HELLO! lifestyle

SAĞLIK

PSİKIYATRİST PROF. DR. MANSUR BEYAZYÜREK

EN MERAK EDİLEN SORULARDAN BİRİNİ YANITLIYOR

Koronavirüs günlerinde ruh sağlığı nasıl korunur?

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söylüyor.

BÜŞRA NAZLAN ÜREGÜL nuregul@doganburda.com

Evde olduğunuz süre boyunca, dışarıdaki rutininizi elinizden geldiğince takip etmek, sizi daha iyi hissettirebilir. Sporunuza evde devam etmek, beslenme rutininizi bozmamak bu dönemi mental ve fiziki olarak daha yumuşak geçirmenizi sağlayabilir.



Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerimizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarımıza uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığının kabul edilmesi gerektiğini belirterek, "Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuyor. Bilinmezlik, öngörülmezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun panığe dönüşmesi normal değil" diyor.

Gençler ve çocuklar bızlı uyum sağlıyor

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'e göre insanın ruhsal yapısı uyuma odaklı... En yakınlarımızı, annemizi-babamızı kaybetsek bile 10-15 gün sonra hayat bizler için devam ediyor; etmek zorunda. Aksi takdirde insanın ruh sağlığını koruması mümkün değil. Bu nedenle evde kendini izole edenlerin, en kısa zamanda uyum sağlamaya çalışmaları gerekiyor. "Sanılanın aksine, ev ortamına gençler ve çocuklar daha çabuk uyum sağlıyor" diyor Beyazyürek şöyle devam ediyor: "Teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklar, yaşananları biraz bilimkurgu gibi algılıyorlar. Kendilerini bu bilimkurgunun içinde yaşıyorlar gibi hissediyorlar. Böylece onların durumu kabullenmesi kolay oluyor." Büyüklerin kaygılarını çocuklara çok yansıtmamaları gerektiğini söyleyen Profesör Beyazyürek, "Çocuklarda devamlı ağlama, uykusuzluk, idrarını tutamama gibi reaksiyonlar görürlerse ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalı" uyarısında bulunuyor.



HELLO

HAFTALIK ULUSAL DERGI

İSTANBUL

MAGAZİN

Yayın Tarihi : 22.4.2020

Sayfa : 159

Tiraj : 14000

StxCm : 342



"Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı."

Evde kalmayı fırsata çevirin

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: "Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadıkları şeyleri yapabilirler. Örneğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acemilerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanamadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşıt olanları bile birbirine yaklaştırabilir."

Sanatla kalın, sağlıklı kalın

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, liyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söylüyor. "Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böylesi sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebilir" diyor Beyazyürek, II. Dün-

BU DÖNEMDE KAYGILARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

- Panik yapmayın. Bu durumun yalnızca sizin başınıza gelmediğini düşünün. Tedbir alın ve sabredin.
- Aile bireylerinizle iletişiminizi artırın. Hissettiklerinizi onlarla paylaşın. Bu tip kaygılar, paylaştıkça hafifler.
- Çocuklara kaygılarınızı fazla yansıtmayın. Evde kalmaya gençlerin ve çocukların daha iyi uyum sağladığını unutmayın.
- Evde kalma dönemini fırsata çevirin. Yapmak isteyip de yapamadıklarınıza zaman ayırın. Kitap okuyun, teknoloji okur yazarlığınızı geliştirin.
- Sanatı yok saymayın. Sanatla ilgilenmek ve sanattan beslenmek ruh sağlığınıza iyi gelir.
- Geçmişte obsesif ve paranoid ruh bozuklukları olanlar tedavilerini mutlaka devam ettirsin.
- İletişimde 'çatışmacı' ve 'ayrılıkçı' dil kullanmayın.

ya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nda yaşananları şöyle hatırlatıyor: "Bu dönemde bunalanlar II. Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nı okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmeği bile karnayla alıyorlar. Bu durumdayken Dmitriy Şostakoviç, Leningrad Senfonisi'ni bestliyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, aklıktan sahnede düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler'in komutanları 'Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa çıkamayız' diyorlar."

Obsesif bastalara dikkat!

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, geçmişte ciddi ruhsal bozuklukları olanların bu dönemde dikkatli olması gerektiği uyarısında bulunuyor. 10 gündür evinden hastalarıyla görüştüğünü belirten Beyazyürek, gözlemlerini şöyle anlatıyor: "Daha önce obsesif ve paranoid bozukluk gibi ciddi ruhsal bozuklukları olanları, bu dönem tetikliyor. Telefonla bana ulaşan hastalarımın, bu tip hastalıkların alevlendiğini görüyorum. Bu durum beni endişelendiriyor. Böylesi rahatsızlıkları olanlar ilaçlarını kullanmalılar. Telefonla ya da görüntülü olarak hekimlerine danışmayı ihmal etmesinler. Tedavilerini kesinlikle aksatmasınlar." 

Gıda ve ilaç mı yoksa tava ve makyaj malzemesi mi öncelikli?

Kargocuların isyanı nedir?

İSTANBUL'da bir kargocu inatılmaz boyuta ulaşan sıkıntılarını şöyle anlatıyor.

"İsyanı oynuyoruz. Hepimiz böyle bir salgın ortamında vatandaşlarımızın 'siparişleri' ile meşgulüz. Kargoculuk pazarında eskiden taşıdıklarımızın yüzde 35'i evlere giderken, şimdi bu oran rekor şekilde artarak yüzde 85'e çıktı. Vatandaş büyüğü küçüğü olsun kampanyalardan yararlanmak istiyor. 'Ucuza' diye yoğun alışveriş yapıyor.

Soruyorum: Dağıtımda öncelik gıda veya sağlıkla ilgili ürünlerde mi olmalı, yoksa masa-sandalye, spor aletleri, tencere-tava ve ruj-parfümde mi?

Bize göre canıya uğraşan insanların ihtiyaçlarının dağıtımına öncelik verilmeli. Tabii ki hizmetimiz hakkı olarak geçiyor. Antalya yöresinden ayın 17'sinde verilen meyve-sebze kargosu 20'sinde İstanbul'a geldi ama o gündün beri dağıtım çıkamadı. Ürün sahibi 'Malım bozuldu' diye feryat ediyor.

YETER SÖZ MİLLETİN

Yalçın BAYER

Faks:
(0212) 677 03 20
(0212) 677 03 27



ybayer@hurriyet.com.tr

Twitter: @YalcinBayer

GÜNÜN SÖZÜ

"Bu devlet, bir Meclis devletidir. Kök hücre, Millet Meclisi'dir."
Hüsamettin CİNDÖRÜK

İşin bir planlaması var ama aşırı 'yüklen' öncelikli olan paketi sevk edemiyoruz.

Care mi? Ticaret ve İşleri bakanlıktan firmaları çağırıp işin prensiplerini, uygulamanın nasıl olacağını ortaya koymalıdır. Hem de acilen. Kısıtlama gerekiyorsa, onu da getirsinler lütfen!

Aksi halde çocuk, kedi maması gibi ürünler 2-3 gün yerine 6 günde sahibine ulaşmaz!

Etiler Emekli Yurdu'nu bir gecede boşalttılar 'Vicdansızlar'

ETİLER'de Emekli Sandığı'nın yarın asır önce yapılmış (Dartılaceze gibi) yaşlılar yurdu vardır. **'Önemli isimler'** evi ni barınma hakkı buraya bağışlamış, barınma olanakları sağlanmıştır. Ne yazık ki bazı müteahhitlerin unan zamanında buraya göz koyduğu bilinmektedir. Bu satış konusunda bir sürü dedikodu vardır. Ama yaşlı insanlar ve yakınları **'haklarını'** arayamamaktadır. Sonunda ne mi oldu? Salgın fırsatı bilip 400 yaşlı insanı **'Virüs var'** diye akşam 20.45'te tahliye etmişler. **'Ayarla-yabildikleri'** hastane ve yurtlara **'tedavi'** amacıyla sokmuşlar. Kimin nereye götürüldüğü de belli değil. Halâ yaşlı yakınları arayan aileler var. Benzer bir girişimde geçen depremden önce, ancak **'tahliye'** girişimi başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Ancak emekliler bu kez **'yenik'** düşmüşlerdir.

200'e yakın personel de perişan olmuştur. Peki hiç vicdan sahibi yok mudur? İstanbul Sağlık Müdürü ve yurdun Rizeli müdürü bu duruma ne demektedirler? Bu kadar insafsızlık olmaz! Anavutköy'de Çarşı Bakım Merkezi'nde de acı durumların yaşandığını bilen var mıdır?

Bu ramazanda günah değil midir?



■ 25 Nisan'da dünyada ve ülkemizde kutlanacak, ancak bu sene iptal ettik. **Aydın** veterinerleri ve üniversite mensupları olarak bu yıl **'Veteriner Hekim Anı'** okuyacağız. YouTube kanalımızdan videomuzu izler ve izletir misiniz?

Oda başkanı Cemil ŞAHİN

■ **TMMOB** Makedonya Mühendisleri Odası'nın sanayinin sorunları bülteni, son sayısını COVID-19'un ekonomideki tahribatına, özellikle çığ gibi büyüyen işsizlik konusuna ayırdı. Virüsün ne boyutta can ve mal kaybına neden olacağı henüz kestirilemeyecek IMF öngörülerini ve bazı öncü göstergelerin Türkiye için derin bir daralmaya yol açacağından söz edildi. (www.tmmob.org.tr)

■ **CHP** Adana Milletvekili **Ayhan Barut**, Adana Havalimanı'nın kapatılmasına karşı çıkarak, **'İktidar halk desteğini bulamadığı için kamu yatırımlarından gerekli payı alamayan Adana'yı ve hemşerilerimizi cezalandırmaktan vazgeçmelidir. Havalimanı kapatılmamalı, aksine eksiklikleri giderilmelidir. Bunun için birlikte mücadele etmemiz gerekiyor'** dedi.

EVDE KAL, KİTAP OKU

■ **YAŞAR AKSOY** 'Gavur Mümin-Gazi'

Paşa'nın Casusu' (Kırmızı Kedi), **Şenol Çarık** 'Ortaoğlu Çıkamazında Türkiye' (Halk), **Sezal Ozan Zeybek** 'Türkiye'nin Yakın Tarihinde Hayvanlar' (NotaBene), **Paulina Flores** 'Ne Rezalet' (Çev. Zeynep Çelikel Noto), **Andrew Salmon** 'Kore Nasıl Kore Oldu?' (Çev. Cansın Masituna, Metropolis), **Gıray Kömürçü** 'Nasıl Bir Gelecek?' (Aganta), **Hayati İnanç-Bekir Develi** 'Fabrika Ayanı' (Profil).

Geleneksel iyidir



■ Tabii, medyadan bahsediyorum. Son araştırmalar gösteriyor ki, medyaya, gazetecilere olan güven artmış. Beykoz Üniversitesi'nin araştırması bu gerçeği ortaya koyuyor. ⇒8'te

DENİZ SİPAHİ

DENİZ
SİPAHİ

Geleneksel medyasız olmuyor olmayacak

“
Tabii medyadan bahsediyorum. Son araştırmalar gösteriyor ki; medyaya, gazetecilere olan güven artmış. Beykoz Üniversitesi'nin araştırması bu gerçeği ortaya koyuyor.”

■ KORONA salgınının başladığı ilk günlerde “Bilime, doktorlara ve medyaya olan güven artar” diye yazmıştım.
Bu tezimi güçlendiren araştırmayı Beykoz Üniversitesi yapmış.
Süreç gösteriyor ki; geleneksel medyaya olan güven ciddi bir şekilde artmış.
Geleneksel diyorum ve altını çiziyorum; çünkü sosyal medyayı bulmayanların yüzde 53 ü normal zamanlarda haber gibi geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53 ü kovid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade etmiş.

Emin olun salgın sonunda bu oranlar çok daha artar.

★★★

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, “Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeğe başlanmıştır. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında, doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu” diyor.

Ben sosyal medyayı yakından takip edenlerden biriyim.
Hem mesleğim gereği bunu yapıyorum, hem de yeni birçok şey öğreniyorum.
Zaman zaman bu konuda tavsiyelerde bulunuyorum.
Geleneksel medyadan uzaklaşmamak gerektiğini yazıyorum.
Bunu Hürriyet'te görev aldığım, yazılar yazdığım için değil; iletişim her alanını iyi bildiği için söylüyorum.
Sosyal medyaya kesin, net, doğru bilgilere her zaman ulaşamayabilirsiniz.
Bir de sosyal medyada giderek artan eleştiri dozunu ve linç kültürünü de unutmamak gerekiyor. Siz siz olun medyasız kalmayın.

Habercilik kolay iş değildir

■ SOSYAL medyayı ben çok eğlenceli buluyorum. Bazen buradaki polemikleri izliyorum, demokrasi kültürünün geliştirilmesi adına da önemsiyorum. Ama hiçbir zaman sosyal medyada gördüğüm bir bilgiyi doğrulatmadan, test etmeden, kaynağına ulaşmadan paylaşmıyorum. Çünkü emin olamıyorum. Tam güvenilir

bulmuyorum. Bazen de gerçeklerden uzak olduğunı görüyorum.
Gazetecilik kolay bir meslek değil. Bir bilgiyi servis etmeden önce birçok kişiyle konuşuyorsunuz, emin olmadığınız zaman yine farklı kanalları zorluyorsunuz.
Üstelik bununla da yetinmeyip fikri, görüşü

olan herkesi haberin içine dahil ediyorsunuz. Bütün bunlar biraz zaman alıyor ama haberdan emin oluyorsunuz.
Geleneksel medya hiçbir zaman ölmececek. Dijital dünya hiçbir zaman tam anlamıyla internetten haber veren hale gelmeyecek.
En azından çok uzun bir süre için daha...

SOSYAL MEDYA yazarları da bu etik kurallara uymalı

■ BİR de karşımıza sosyal medya yazarlığı çıktı. Blog yazarı olup da sıkı takip ettiğim insanların sayısı bir hayli fazla... Ama şunu eleştiriyorum. Ben yazarken nasıl dikkatli davranıyorum, hassas bir terazi kullanıyorum, yasalara, insan haklarına saygı gösteriyorsam aynı şeyi de bu yazarlardan da bekliyoruz.
Herkes her şeyi yazabilir elbette ama geleneksel medyanın kurallarının, ilkelerinin, etik yasalardan blog yazarları için de, sosyal medyayı kullananlar için de geçerli olduğunu unutmamak gerekir.

Bu ara çok da eğleniyorum

■ INSTAGRAMI eğlenceli buluyorum. Çoğunlukla herkes mutlu olduğu kareleri paylaşıyor. Günlük hayatımızda canımızı sıkıran çok şey olduğu için bana iyi geliyor. İkinci çok sıradan bulduğum bazı insanların renkli yanlarını instagramda keşfediyorum. İlk gördüğümde de “Sende ne cevherler varmış” diyorum.

Son günlerde; tabii kuaförler de kapalı olunca insanlar eski fotoğraflarını daha çok paylaşıyor. Galiba kimse uzamış saçlarını, sakallı hallerini ya da beyazları çıkmış saçlarını paylaşmak istemiyor. Paylaşanlar var tabii; onlara bir sözüm yok. Kendime “Sizde ne cevherler varmış” diyeceğim bir liste yapıyorum. Mutfağa

girenler, yemek yapanlar, ekmek bile yapanlar biliyorum.
Sabah akşam yürüyüşte olan, fitness çalışanları görüyorum.
Hoşuma da gidiyor. Bir de sürekli kitap paylaşılanlar var. Bazılarını ben de okudum.
Onlara da küçük bir sınav yapacağım, ona göre...

Bu yaz farklı olacak

■ NORMAL hayata dönüşle ilgili iyi haberler gelmeye başladı. Örneğin AVM'lerin 11 Mayıs'tan sonra açılacağı konuşuluyor. Tabii sıkı tedbirler devam edecek. Olsun... Bir işarettir.

Örneğin ligler haziran ayı itibariyle oynanmaya başlayacak. Seyircisiz de olsa sporun yeniden başlayacak olması iyi haber...

Bayram sonrasında hayat normale girmeye başlar.

Ama bu yazın diğerlerinden farklı olacağını hatırlatmak isterim.





Prof. Dr. Saygı: Dünyada kuru fasulye, nohut ve mercimek öne çıkıyor

Günümüzde baklagillerin tüketiminin dünya mutfağında yer almasına karşın tüketimin ağırlıklı Meksika ve Güney Amerika'da olduğunu söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bu ürün grubuna bakla, bezelye, börülce, fasulye, nohut, mercimek gibi türler girse de dünyada kuru fasulye, nohut ve mercimek yetiştirildiğinin öne çıktığını kaydetti.

Baklagillerin Akdeniz diyeti- nin, DASH diyeti (DASH diyeti, kan basıncını düşürmek için gerekli olan potasyum, kalsiyum, magnezyum gibi mineraller, proteinle posadan zengin bir diyet olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "DASH diyeti; sebzeler, tam tahıllar, süt ürünleri, balık, tavuk, kuru baklagiller ve sert kabuklu meyşerle bitkisel sıvı yağların tercih edildiği bir örüntüden oluşuyor. Vegetaryen ve vegan diyetleriyle düşük glisemik indeksli diyetler de dahil olmak üzere birçok sağlıklı beslenme düzeninin ayrılmaz bir parçası. Baklagillerde bulunan yüksek miktarda lif, kan dolaşımındaki şekerin emilimini yavaşlatmaya ve kan şekeri seviyelerini korumaya çalışıyor" dedi.

"Anavatanı olan Türkiye'de üretim azalıyor"
Küresel bazda üretiminin artmasına rağmen birçok bakliyatın anavatanı olan Türkiye'de azaldığını kaydeden Birol Saygı, üretim sorunlarına yönelik şunları kaydetti: "Yemeklik baklagiller üretimindeki azalma genellikle ekim alanlarına bağlı olarak ortaya çıktı. Ekim alanlarındaki azalmalar ise üretim girdilerinin yüksek olması, ithalatçı ülkelerin kalite isteklerine uygun ürün yetiştirilememesi, makinele tarımın yaygınlaşması, sertifikalı tohum kullanımının yetersizliği, hastalık ve zararlılarla yeterli düzeyde mücadele edilememesi gibi nedenlerden kaynaklanıyor. Ayrıca tarımsal destekleme politikaları da çok önemli. Yem bitkileri ve yağlı tohumlara verilen desteklerin oransal olarak bakliyata verilen destekten fazla olması nedeniyle, üreticilerin bakliyat yerine başka ürünlere yönelmesi söz konusu. Bütün bunlardan dolayı iç talebi karşılamak amacıyla ithalatta artış yaşandı."



BAKLİYAT

Başkan Arslan: Hububat bakliyat ihracatı yükseliyor

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüs nedeniyle uluslararası ticarete ciddi daralmalar yaşandığı dile getiren Başkan Hüseyin Arslan, hububat bakliyatı Türkiye'nin üretim ve stok sorunu bulunmadığını açıkladı. Arslan, "Geçen yıl 1 milyar 58 milyon dolar ihracat gerçekleştirdik. Bu yılın ilk 3 ayında geçen yılın aynı dönemine göre ihracatımız yüzde 12 artışla 293 milyon doları çıkardı" dedi.

Koronavirüs salgınının gıda arzı ve güvenliğinin önemini bir kez daha gündeme getirerek gidanın stratejik sektörlerden biri olduğunu tekrar hatırlattığını söyleyen Akdeniz Hububat, Bakliyat, Yağlı Tohumlar ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (AHBİB) Başkanı Hüseyin Arslan, bereketli topraklara ve uygun iklime sahip Türkiye'nin bu alanda dünyanın en şanslı ülkelerinden olduğunu açıkladı.

Türkiye'nin yeni coğrafi bölgesinde hemen hemen tüm tarımsal ürünlerin yetiştirildiğini, Anadolu'nun bakliyatın anavatanı olduğunu vurgulayan Arslan, "Çukurova, Konya Ovası, Amik Ovası, Menderes Ovası ve Çarşamba Ovası başta olmak üzere çok verimli tarım havzalarına sahibiz. Topraklarımız bereketli, insanımız çalışkan. Topraklarımız bilimsel usul ve esaslara göre ekip biçersek, ülkemizin tüm ihtiyaçlarını karşıladığımız gibi dünyanın da en önemli gıda tedarik merkezlerinden biri olabiliriz" diye konuştu.

Tüm dünyayı etkisi altına alan salgın nedeniyle hububat ve bakliyat başta olmak üzere temel gıda ihtiyacıyla ilgili karışıklıların önüne geçmek için Bakan Arslan, "Türkiye olarak hububat bakliyat stoklarımız yeterli. Fabrikalarımızın üretiminde herhangi bir aksama yok. Mevsimsel şartlar beklendiği şekilde devam ediyor. Bu sene verimli bir sezon olacağını öngörüyoruz. Önümüz-



Şoför. TIR ya da konteyner değişimi esasına dayalı sistemin firmalara ekstra lojistik maliyetler yüklediğini dile getiren Başkan Hüseyin Arslan, "En büyük pazarlarımızdan İrak'a ihracatımızın durmaması çok önemli. Bu konuda lojistik maliyetleri kaldırmaya için destek bekliyoruz" diye konuştu.

deki günlerde yeni mahsullerde hasat başlanacak. İnsanımızın endişe etmesini gerektirecek en ufak bir olumsuz durum yok" dedi.

"Pandemi, Türk firmaları için fırsatı dönüştürebilir"

Pandeminin küresel gıda tedarik zincirleri üzerinde karışıklıya neden olduğuna da dikkat çeken Başkan Hüseyin Arslan, ihracat pazarlarında oluşan boşlukların navlun fiyatlarının düşürülmesi ve boş konteyner sorununun çözülmesiyle Türk firmaları için bir fırsatı dönüştürebileceğini söyledi.

Arslan, "Karantina uygulamaları nedeniyle gemiler dünya limanlarında yükünü indirmek için uzun süre bekliyor. Yükünü boşaltmasına rağmen limandan çekilemeyen gemiler çoğunlukta. Bu da konteynerlerin teslimat sürelerinde gecikmelere neden olurken maliyetleri artırıyor. Konteynerler boşalmadığı için yeni ürün temin edip, baş-

LOJİSTİK MALİYETLER AZALTILMALI

2020 yılının ilk çeyreğinde 30412 milyon dolarlık ihracata imza atıldığını duyuran Başkan Hüseyin Arslan, koronavirüs salgınının ardından Irak ve İran sınır kapılarının kapatılması nedeniyle Ortadoğu ülkelerine yapılan ihracatın yavaşladığını, Irak sınırında kurulan tıpolon bölgenin ihracatın devam edebilmesi için kritik önemde olduğunu açıklayarak bu uygulamanın hayata geçirilmesinde öncülük eden Ticaret Bakanı Ruhsar Pekcan'a müteşekkiri olduğunu belirtti.

ka bir limana gönderme konusunda da sıkıntılar yaşıyoruz" şeklinde konuştu.

Ihracatın lokomotifini kırmızı mercimek

AHBİB'in ihracatını mercek altına alan Arslan, "Birliğimiz, mart ayında yüzde 18'lik artış ve 27 milyon dolar değerle en fazla pastacılık ürünleri ihracat etti. Pastacılık ürünleri yüzde 37 artış ve 25.58 milyon dolar değerle bakliyat, yüzde 47 artış ve 1075 milyon dolar değerle şeker ve şeker mamulleri takip etti. Bölgemizde mart ayı ihracat rekortmenini ürünümüz kırmızı mercimek oldu. Yüzde 116 artış ve 20.50 milyon dolar değerle kırmızı mercimek, mart ayı ihracatımızdan yüzde 19'luk pay aldı" ifadesini kullandı.

AHBİB'in ihracatını ülkelere göre değerlendiren Arslan, şunları kaydetti: "Yılın ilk üç ayında en fazla ihracat yaptığımız ülke 42.31 milyon dolarla Irak oldu. 23.7 milyon dolarla Suriye ikinci, 16.46 milyon dolarla Sudan üçüncü sırada yer aldı. Yine bu dönemde Umman'a ihracatımız miktarsal bazda yüzde 2 bin 232, Meksika'ya yüzde bin 199, Şili'ye yüzde 859 ve Güney Afrika'ya ise yüzde 482 arttı."



Prof. Dr. Saygı: Dünyada kuru fasulye, nohut ve mercimek öne çıkıyor

Günümüzde baklagillerin tüketiminin dünya mutfağında yer almasına karşın tüketimin ağırlıklı Meksika ve Güney Amerika'da olduğunu söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, bu ürün grubuna bakla, bezelye, börülce, fasulye, nohut, mercimek gibi türler girse de dünyada kuru fasulye, nohut ve mercimek yetiştirildiğinin öne çıktığını kaydetti.

Baklagillerin Akdeniz diyeti-

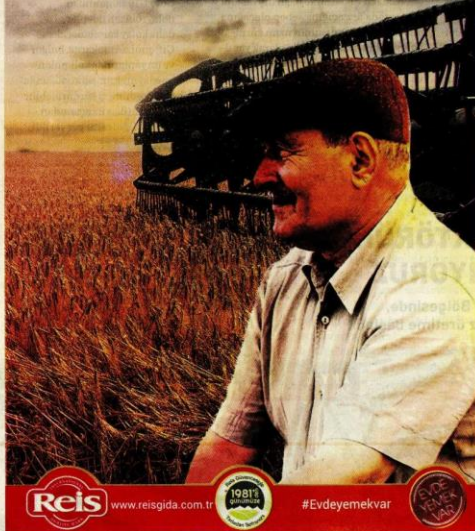
nin, DASH diyeti (DASH diyeti, kan basıncını düşürmek için gerekli olan potasyum, kalsiyum, magnezyum gibi mineraller, proteinle posadan zengin bir diyet olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "DASH diyeti, sebzeler, tam tahıllar, süt ürünleri, balık, tavuk, kuru baklagiller ve sert kabuklu yemişleri bütünsel sıvı yağların tercih edildiği bir öğüdüden oluşuyor. Vajetay ve vegan diyetleriyle düşük glikemik indeksli diyetler de dahil olmak üzere birçok sağlıklı beslenme düzeninin ayrılmaz bir parçası. Baklagillerde bulunan yüksek miktarda lif, kan dolaşımındaki şekerin emilimini yavaşlatmaya ve kan şekeri seviyelerini korumaya yardımcı" dedi.

"Anavatanı olan Türkiye'de üretim azalıyor"

Küresel bazda üretiminin artmasına rağmen birçok bakliyatın anavatanı olan Türkiye'de azaldığını kaydeden Birol Saygı, üretim sorunlarına yönelik şunları kaydetti: "Yemliklik baklagiller üretimindeki azalma genellikle ekim alanlarına bağlı olarak ortaya çıkıyor. Ekim alanlarındaki azalmalar ise üretim güdülerinin yüksek olması, ithalatçı ülkelerin kalite isteklerine uygun ürün yetiştirilememesi, makineleşimin yavaşlaması, sertifikalı tohum kullanımının yetersizliği, hastalık ve zararlılarla yeterli düzeyde mücadele edilememesi gibi nedenlerden kaynaklanıyor. Ayrıca tarımsal destekleme politikaları da çok önemli. Yem bitkileri ve yağlı tohumlara verilen desteklerin oransal olarak bakliyatı verilen destekten fazla olması nedeniyle, üreticilerin bakliyat yerine başka ürünlerle yönelmesi söz konusu. Bütün bunlardan dolayı iç talebi karşılamak amacıyla ithalatta artış yaşandı."



**ÇİFTÇİMIN EMEĞİ
ÜLKEMİN YEMEĞİ**
Umut ekip emekle biçenlere,
toprağı sevgiyle sürenlere.
Minnetle bakmak lazım



www.reisgida.com.tr



#Evdememekvar



Hububat, bakliyat, kuruyemiş, tohum ve yağlı tohum için 2015 yılından itibaren son teknoloji eleme, temizleme ve taşıma makineleri geliştirerek imal eden AKY Technology, kurduğu üçüncü fabrikasıyla üretim kapasitesini yıl sonuna kadar yüzde 50 artırmayı hedefliyor.



AKY Technology, üçüncü fabrikasıyla kapasitesini yüzde 50 artıracak

MehmetNabiBATUK / Mersin

Mersin'de yüzde 100 yerli sermayeyle 2015 yılında kurulan ve yerli üretimde son teknoloji eleme, temizleme, taşıma makineleri geliştirerek imal eden AKY Technology, Mersin-Tarsus 2'nci Organize Sanayi Bölgesi'yle 1'inci organize sanayi bölgesindeki fabrikasıyla 55 bin metrekare alanda üretimini sürdürüyor. 2019 yılının son çeyreğinde, Mersin-Tarsus 2'nci Organize Sanayi Bölgesi'nde 19 bin metrekare alanda kurduğu üçüncü fabrikasında üretime başlayan firma, bakliyat işleme makineleri üretim kapasitesini artırdı.

350 çalışanıyla Türkiye ve dünya kuru gıda sektörünün en önemli çö-



züm ortaklarından biri olduklarını ifade eden AKY Technology İcra Kurulu Başkanı Gökmen Akyürek, ortaklama 350 farklı makine ve ekipman ürettiklerini, yılda 150 adet anahtar teslim tesis kurabilme kapasitesine sahip olduklarını aktardı.

Laboratuvar tipi bakliyat analiz makineleri üretime başlıyor

Yılın ikinci yarısında yeni geliştirdikleri laboratuvar tipi bakliyat analiz makinelerinde de seri üretime başlayacaklarının bilgisini veren Gökmen Akyürek, "Tarladan tesise gelen doğal bakliyat ve kuruyemiş ürünlerinin kirlilik, doluluk, nem oranı gibi özelliklerini saptayarak ürünü tanımak için kullanılıyor. Böylece temizleme, eleme, ayırma, parlatma gibi süreçler ürünü tanıyarak bilinçli bir şekilde başlıyor. Bu makineler işleme tesisleri dışında laboratuvarlar, araştırma istasyonları, enstitülerde de kullanılabilir. Laboratuvar tipi bakliyat analiz makineleri arasında; tahıl, sebze, yonca, çim, çiçek gibi tohum çeşitlerinde kullanılan havali elek sistemi Excell Lab var. 03 bakliyat çeşitlerini tane büyüklüğü ve yüzeydeki pürüz durumuna göre ayıran laboratuvar tipi hafif tane makinesi LT-AGS 20, temizlik ve sınıflandırma işlemi öncesi tohum gibi ürünlerin parlatılması görevini üstlenen LT-BRS-40, fırıncılara makinesinin dışında kırık tohumları sağlama tohumlarından ayrıran LT-TS-40 laboratuvar tipi triyör bulunuyor" diye konuştu.

DÜNYA ŞİRKETLERİNE RAKIP

Bakliyat makinelerinde Alman, Danimarkalı ve Avusturyalı şirketlere rakip olduklarını ifade eden Gökmen Akyürek, son fabrika yatırımıyla yıl sonuna kadar kapasitesini yüzde 50 artırmayı hedeflediklerini kaydederek, "23 üretim bölümümüzde imalat,

montaj ve servis çalışmaları yürütüyoruz. Bakliyat eleme ve tohum işleme makineleri, taşıma-silo sistemleri, paketlenme makineleri ve ekipmanları, paketlenme sonrası makineleri ekipmanları ürün gruplarımız arasında yer alıyor" dedi.



Ücretsiz internet müdresi
YÜKSEKÖĞRETİM Kurulu (YÖK), üniversite öğrencilerine ücretsiz 6 GB'lık "Uzaktan eğitime destek" kotası verileceğini duyurdu. YÖK'ün resmi sitesinden yapılan açıklamaya göre, bütün mobil operatörler tarafından üniversitelerdeki uzaktan eğitime destek amacıyla 6 GB'lık ücretsiz internet öğrencilerin kullanımına sunulacağı duyuruldu. **ANKARA**

'Motivasyon düşerse seneye zorlanırsınız'

Uzmanlar, Bakan Selçuk'un bu yıl sınıfta kalma olmayacağını açıklamasının ardından uyardı: "Öğrenci, konulardan koparsa, yeni yıla adapte olamaz. Müfredat birbirine bağlı bir sarmaldır"

Milli Eğitim Bakanı Ziya Selçuk'un bu yıl sınıfta kalma olmayacağını açıklaması öğrenciler için müjdeli bir oldu. Ancak bu durum 31 Mayıs'a kadar uzatılan uzaktan eğitim sürecine öğrencilerin ilgi göstermemesine, "Nasıl olsa sınıfta kalma yok" diyerek derslere ilgisiz kalmasına neden olabilecek. Bu noktada en büyük görev yine velilere düşüyor. Eğitimin birbirine bağlı halkalardan oluştuğunu hatırlatan uzmanlar, "Çocuklar uzaktan eğitimle verilen ikinci dönem konularından koparsa yeni eğitim-öğretim yılına adapte olamaz. Çok zorlanır" uyarısında bulunuyor. Uzmanlar, ailelere ve öğrencilere şu önerilerde bulundu:

■ **Hatice YILMAZ** (Öğuzcaan Koleji Yönetim Kurulu Üyesi ve Eğitim Uzmanı): Sınıfta kalma olmayacağı için çocuklara ders dinletmek çok zor. Veliler ile rehber öğretmenlerin bu dönemde çocuklara "Siz kendiniz için eğitim alıyorsunuz. Derslerinizden koparsanız en büyük zararını siz görüyorsunuz" fikrini empoze etmemiz gerekir. Aksi takdirde önümüzdeki yıl çok

■ **Adil KURT** (Uğur Okulları Sınavlardan Sorumlu Genel Müdürü): Çocukları uzaktan eğitim sürecindeki konuların gelecekte kendileri için bir alt yapı olduğu konusunda ikna etmemiz gerekiyor. Eğitim birbirine bağlı halkalardan oluşur. Halkanın biri koparsa bağlanmaz. Velilerin haziran ayına kadar, belki her gün usanmadan sıklamadan bu ikna edici konuşmaları çocuklarına yapması gerekir.

■ **Derya KARGILI** (Yiğit Okulları Genel Md. Yrd.): Çocuklar şimdi derslerden koparsa yeni döneme adapte olamaz. Motivasyonları çok düşer. Velilere 1-31 Mayıs tarihleri arasında çok büyük görevler düşüyor. Sıkı bir program yaparak çocukların hergün derslerini dinleyip gerekli tekrar ve ödevleri yaptırması gerek.

Ceyda KARAASLAN / SABAH



Hatice Yılmaz
Adil Kurt
Derya Kargılı

Sokağı eve taşıyan oyunlar

KORONAVİRÜS tedbirleri kapsamında uzaktan eğitim süreci 31 Mayıs'a kadar uzatıldı. Havalanın ısınmasıyla çocukların evde daha çok sıklıma başladyolacağıni vurgulayan uzmanlar ebeveynlerin evde daha fazla etkinlik ve oyun tasarımlarını öneriyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan "Evde sıkılan çocuklar için hareket etmelerini teşvik eden, farklı duyu-larına hitap eden oyunlar tasarlamak gelişim açısından da faydalı olacaktır" dedi. İşte evde yapılabilecek etkinlikler:

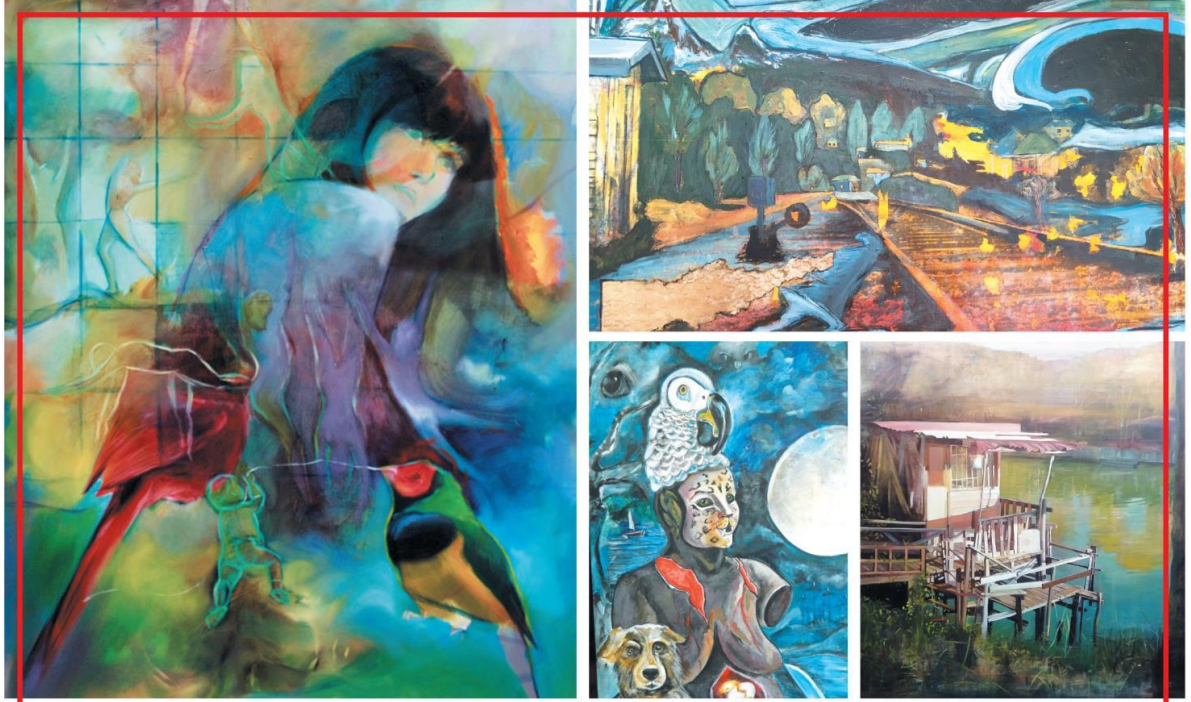
■ **Şişelerden enstrüman yapın:** Boş şişelerin içine farklı materyaller doldurarak onları birer enstrümana dönüştürebilirsiniz.

■ **Yarış parkuru hazırlayın:** Koltuk, yastık, sandalye, fırın tepsi gibi eşyalarla engelli koşu parkuru hazırlayabilirsiniz.

■ **Evde bowling oynayın:** Bowling oynamak isterseniz, labut olarak plastik bardak ya da karton bardak kullanabilirsiniz. Farklı şekilde dizebileceğiniz bardakları ufak bir top yardımıyla devirmeye çalışabilirsiniz.

Ceyda KARAASLAN / SABAH

YARIN: 31 Mayıs'a kadar uzatılan uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin evde motivasyonlarını artırmak için öneriler...



Dünya sanatına Beykoz'dan rengarenk bir katkı

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, her yıl Nisan ayında kutlanan Dünya Sanat Günü'nü online bir karma sergi ile kutluyor. Fakültenin öğretim üyelerinin ve bağımsız sanatçıların eserlerinin yer aldığı sergideki eserler üniversitenin 'beykoz.edu.tr/content/dunyasanatgunu/' internet sitesinden incelenebiliyor, dilenirse bilgisayara indirilebiliyor. Sergide Reşat Başar, Pınar Partanaz, Hülya Küpçüoğlu, Zeynep Çuhadar, Devrim Demiral, Gökçe Sözen, Ali Çağan Uzman, Ebru Acar Taralp, Dilşad Atasoy, Recep Batuk, Günsu Ertürk Saraçoğlu, Murat Havan, Melik İskender, Zeynep Erdinç, Fatih Balı, Fatoş Beykal, Fehim Güler, Ruşen Eşref Yılmaz, Safiye Bey Başar, Şermin Seval, Burcu Pehlivan, Gizem Enuysal, Melihat Tüzün Alemdar, Ayhan Çetin, Füsün Sünnetçioğlu, Deniz Gökdoğan ve Olcay Erdinç'in tabloları yer alıyor. -**KARAR KÜLTÜR SANAT**



'Resim içimde kalmış bir düğümdür'

Yazmaya başlamadan önce ressam olmak istediğini söyleyen yazar Mustafa Kutlu "Resim içimde kalmış bir düğümdür. Hareket mecmuasına ben desenler yaparak başladım. Bir zaman sonra resimle varamayacağımı anladığım bir noktada hissiyatımı yazmaya dökmek zorunda kaldım" dedi.

■ Türk hikayeciliğinin önemli isimlerinden Mustafa Kutlu, Anadolu Mektebi'nin din Kayseri Milli Eğitim Müdürlüğü ile birliği ile dijital ortamda düzenlediği 'Mustafa Kutlu' paneline katıldı. KayseriMEB YouTube hesabından yapılan canlı yayına bizzat bağlanarak, etkinlik izleyen Kutlu, etkinlik sonunda ise Anadolu Mektebi Kurucusu Sami Güçlü ile sohbet etti.

Sözlerine "Sarı sandır başak, küstüyecek gel bursak/Aramızda dağlar var, onlinen konuşak" mottosı ile esprili bir şekilde başlayan Kutlu'nun, Güçlü'nün eğitim hayatıyla ilgili yönelttiği soruya verdiği cevap yazının bilimeyen bir hikayesini ortaya çıkardı.

Kutlu, 1960'ların başında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Akademisi'ni girmek için bir arkadaşıyla Erzincan'dan İstanbul'a geldiğini aktararak, "Bu pek bilimeyen bir hikayemdir. Erzincan küçük bir şehir o zaman, fakat aile çocukları okuyumadın posta treni ile üç günlük yolculuk ile İstanbul'a vardık. Güzel sanatlar akademisinin imtihanı aynı yapıyorlardı, geldik önce mektebi görmek için. Fındıklı'daki akademide olduk. Erzincan o zamanlar tipik bir Anadolu kenti, metropol manzarasını bizim orada görmek mümkün değildi. Özellikle kadın erkek münasebetleri, giyim kusun, anane çok farklıydı. Dünya bir köy misali, bağın arkı Türkiye'nin her tarafı hemen hemen aynı gerçi... O zamanlar başka. Akademide manzaratı görmek benim nevim döndü, nereye gelsin, burada ne okunur diye üzerine bir karabasan çıktı. Östelik de cebimde üç beş kuruş imtihan paramız var, dedim ki arkadaşım gel bu işten vazgeçelim" dedi. Daha sonra sanatı girmekten vazgeçtiklerini belirten Kutlu, umumi sinava girip Erzurum'da edebiyat fakültesinde okuduğunu kaydetti.

"Resim içimde kalmış bir düğümdür" diyerek sözlerine devam eden yazar Kutlu, hikayesini şöyle tamamladı: "Hareket mecmuasına ben desenler yaparak başladım, yazı ile değil. Bir zaman sonra resimle varamayacağımı anladığım bir noktada hissiyatımı yazmaya dökmek zorunda kaldım. Ama içimde ki resim tutkusu daha sonra sinemaya ilgime döndü. Ve kitaplarımda da hikaye bir film serdi gibi akar. Bu yüzden hikayelerim filme çekilebilir. Resim, renk, görüntü, fotoğraf unsurları benim resimle olan ilgimin yazılamama aksetmesinden ibarettir. Şimdi biliyorum, hastayım, evden çıkamıyorum, bir hastanada yatırsam da bu sevmem dolayısıyla yeniden beni teskin eden bir misal gibi resme yeniden başladım. Yani münasebetim hala sürüyor. Bu benim hayatımda bir uzun hikayedir." **SÜHA SULTAN**

Fatih Akin sinemanın devleriyle aynı kanalda

■ Geçtiğimiz yıl Altın Eldiven (Der goldene Handschuh) 1. ile izleyici karsısına çıkan Türk yönetmen Fatih Akin, Görüntü Yönetmenleri Derneği'nin YouTube yayınında, HBO için Marlene Dietrich'e odaklanan altı bölümlük bir mini diz hazırladığını açıkladı. Akin diziyi kendisini daha önce Parumparça (Aus dem Nichts) filminde birlikte çalıştığı başarılı oyuncu Diane Kruger'ın kına ettiğini söyledi. Hollywood'un ikonik isimlerinden Marlene Dietrich'e odaklanacak olan mini dizinin senaryosu üzerinde 1 yıl çalışıldığını belirten Akin, ortaya çıkan sonuçtan duyduğu heyecanı sözleriyle ifade etti: "Senaryo-yu 1 yıl boyunca dört kişi yazdı. Bu kadar iyi olmasını beklemiyordum. Farklı bir yaklaşımdı. Bir saatten sonra 16 bölüm çok para, ne yapacağız" diye düşünmeye başladık. HBO ise 'Biz bunu tek yapacağız. Sen sanatı hallet, bu parayla hallederiz' dedi. 'Dizinin çekimlerine ne zaman başlanacağı şimdilik belirsizliğini korurken HBO için hazırladığı bu dizinin Fatih Akin'in Hollywood ile ilk teması değil. Özellikle Diane Kruger'a Oscar adaylığı kazandıran Aus dem Nichts'ten sonra Hollywood'un dikkatini çekmiş Akin'in Stephen King uyarlaması olan Firestarter'i yönetmesi de gündeme gelmiş, ancak daha sonra projeyi Keith Thomas'ın devraldığı açıklanmıştı. **KARAR KÜLTÜR SANAT**

Hindistan'ın Batı'daki yüzü kansere yenildi

Pi'nin Yaşamı, Milyoner filmlerinin ünlü oyuncusu, sinemanın sevilen yüzü Hintli oyuncu Irrfan Khan dün vefat etti. Ünlü oyuncu Amir Khan sanatçının ardından "Başarılarıyla hayatımıza sevinç getirdi, onu sevgiyle hatırlayacağız" dedi.

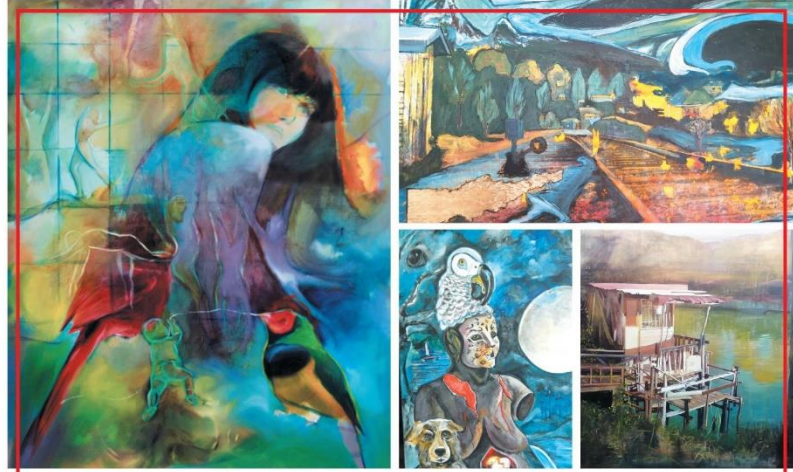
■ Oyuncu Irrfan Khan 53 yaşında Mumbai'de vefat etti. 2018 yılında neuroendocrine tümörü teşhisi koyulan Khan, bu nedenle bir süredir kanser tedavisi görüyordu. Khan'ın ölüm haberini basın sözcüsü duyurdu. Hollywood ve Bollywood filmlerinin yıldız oyuncusu Khan, ülkesinin yanı sıra İngiliz-Amerikan sinemasında da paralel başarılı bir kariyer sürdürmüştü. Danny Boyle'in yönettiği, 2008'de sekiz Oscar birden kazanan 'Milyoner' filminde canlandırdığı polis dedektifi rolü ile bütün dünyada tanınmıştı. Irrfan Khan'ın vefatı üzerine, Bollywood'un ünlü oyuncusu Amir Khan üzüntüsünü sosyal medya hesabından paylaştığı "Sevgili meslektaşımız Irrfan'ın vefatını duyduğum için çok üzgünüm. Ne kadar trajik ve üzücü. Harika bir yetenek. Ailesi ve arkadaşlarına yürekten başsağlığı dilerim. Başarılarıyla hayatımıza getirdiği tüm sevinç için Irrfan'a teşekkür ediyorum. Seni sevgiyle hatırlayacağız" sözleriyle dile getirdi.

Hindistanlı ünlü film yapımcısı Shoojit Sircar da "Sevgili dostum Irrfan, Dövüştün, savuştun ve savastın. Her zaman seninle gurur duyuyacağım. Tekrar buluşacağız..." mesajı yayımladı. Delhi Başbakanı Arvind Kejriwal ise "Zamanın en olağanüstü aktörlerinden biriydi" ifadesini kullananlar sevenlerine

baş sağlığı diledi. Sinemanın ölümlüye, annesi Saadea Begum'un da geçtiğini. Cumartesi günü vefat ettiği ortaya çıktı ve birçok hayranı "Annesinin acısına dayanmadı, ona kavuştu" yorumunu yaptı. 1967'de Jaipur'da bir fakir satesının oğlu olarak Müsliman bir ailede dünyaya gelen, azimle başarı merdivenlerini tırmanan ve sinemada genellikle polis ya da kötü adam rollerini canlandıran Khan, Saeed Jaffrey, Roshan Seth ve Om Puri gibi batı sinemasında da bir iz bırakan ilk Hintli aktörlerdendi. Pi'nin Hayatı filminde Pi'nin yetkisini canlandıran sanatçı iki çocuk babasıydı. **KARAR KÜLTÜR SANAT**



Khan, 2011'de ülkesine yaptığı üstün hizmetlerinden dolayı devlet tarafından Hindistan'ın en yüksek ödüllü sivil ödülü Padma Shri'ye layık görülmüştü.



Dünya sanatına Beykoz'dan rengarenk bir katkı

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, her yıl Nisan ayında kutlanan Dünya Sanat Günü'nü online bir karma sergi ile kutluyor. Fakültenin öğretim üyelerinin ve bağımsız sanatçıların eserlerinin yer aldığı sergideki eserler üniversitenin beykoz.edu.tr/content/dunyasanatgunu/ internet sitesinden incelenebiliyor, dilerse bilgisayara indirilebiliyor. Sergide Resat Başar, Pınar Partanaz, Hülya Küpçüoğlu, Zeynep Çuhadar, Devrim Demiral, Gökeçer Özgen, Ali Çiğdem Özman, Ebru Acar Talap, Dilşad Atasoy, Recep Batuk, Gürsü Ertürk Sarıoğlu, Murat Havan, Melik İskender, Zeynep Erdoğan, Fatih Balı, Fatih Bekir, Fehim Güler, Rüzen Efe Yılmaz, Safiye Bey Başar, Sermin Seval, Burcu Pehlivan, Gizem Enyusal, Melih Tüzün Alımdar, Ayhan Çetin, Füsün Sünnetçioğlu, Deniz Gökdemir ve Olcay Erdoğan'ın tabloları yer alıyor. **KARAR KÜLTÜR SANAT**

Salgın Oscar'a ezber bozdurdu

Akademi, Oscar Ödülleri'nde tarihi bir değişiklik yaptı. Pandemi nedeniyle filmlerin vizyona girememesi yarışmanın kuralını değiştirdi. Yeni kurala göre doğrudan dijital platformlarda yayınlanan filmler Oscar için yarışabilecek. Uluslararası En İyi Film adayı yapımlar ise dijitalde gösterilecek.

■ Oscar Akademisi, salgın nedeniyle sinema salonlarının kapatılması, festivallerin iptal edilmesi ve çekimlerin durması sonrasında ödüllerde önemli bir değişiklik imza attı. Online yapılan toplantı sonrasında, sadece internet üzerinden izleni sağlayan platformlarda yer bulmuş filmlerin de bu yılki yarışta yer almasına karar verildi. Geçtiğimiz yıllarda da Roma, Irishman gibi Netflix yapımları Oscar'a aday gösterilmişti hatta pek çok dalda ödülü de kucaklamıştı. Ancak tüm bu yapımların kısıtlı ölçüde de olsa sinema salonlarında gösterime girmesi şartı aranmıştı. Daha önce, bir film Oscar'a aday olabilmesi için, Los Angeles'ta en az yedi gün boyunca ve üç seans olarak gösterilmiş olması gerekiyordu. Bu kuralı değiştiren Akademi, yeni kuralına göre, filmler, önceden vizyon

tarihi almışsa, herhangi bir platformda yayınlanarak da Oscar adayı olabilecekler. Bu kural, salonlar açıldıktan sonra ortadan kalkacak. Salonlar açıldıktan sonra vizyona giren filmler için yine eski kural geçerli olacak. Burada da uluk bir kural değişimi yapılacak ve başka şehirlerde oluşturulacak kısıtlı gösterimler de değerlendirilmeye alınacak. Öte yandan Akademi daha önce iki ayrı kategori olan Ses Miksajı ve Ses Kurgusu ödülleri de birleştirdi. Orijinal müzik dalında ise, yüzde 60 öngörülük şartı, devam filmlerinde yüzde 80 olarak güncellendi. Salgın nedeniyle ortaya çıkan olağan dışı durumu rahmeten 93. Akademi Ödülleri daha önce açıkladığı gibi 28 Şubat 2021'de sahiplerini bulacak ve ödül töreni ABC'de yayınlanacak. **KARAR**

EN İYİ FİLM'E KOŞANLAR DİJİTALDE GÖSTERİLECEK

Oscar yarışında önemli bir diğer değişiklik de Uluslararası En İyi Film kategorisinde yayınlanacak. Akademi, bu yıl bu kategorideki filmleri kendi platformunda izleyene gösterim yapmaya karar verdi. Akademi Başkanı David Rubin "Akademi, filmlerin bütçelerini denetleyemiyor, sinema salonlarından daha iyi bir yolu olmadığının inancını. Buna olan bağlılığımız değişmez ve değiştirilmez. Ancak trajik koronavirüs salgını, ödüllere uygunluk kriterlerinde bu geçici istisnaya zorunlu kılıyor" dedi.

'Babamın Kanatları' işçiler için oynatılacak

■ İBB Kültür Daire Başkanlığı, 1 Mayıs İşçi ve Emek Bayramı'nda 'Babamın Kanatları' filmi sanatseverlere buluşturuyor. Film, yarın akşam saat 21.30'da İBB Kültür Sanat YouTube kanalında izlenebilecek. Yönetmenliğini Kınaz Sezer'in yaptığı

film, insanat işçilerin günlük hayatlarını ve iş karamaları anlatıyor. Filmin senaryosunu Menderes Samancılar, Musab Ekici, Kübra Kıp ve Tansel Ongel paylaşıyor. Ulusal ve uluslararası yarışmalarda birçok ödül alan film, son dönemde çekilmiş en iyi işçi film-

leri arasında gösteriliyor. İBB Kültür Daire Başkanlığı'nın Cuma akşamı gerçekleştirildiği dijital yayımları Mayıs ayı boyunca da devam edecek. Yayınları kütürsanat.ıbb.istanbul adresinden, İBB Kültür Daire web sitesinden de izlenebilir. **KARAR**

Dünya Caz Gününde Türkiye'nin caz serüveni

■ İstanbul Kültür Sanat Vakfı (IKSV) tarafından, 23 yıldır Garanti BBVA sponsorluğunda gerçekleştirilen İstanbul Caz Festivali, 30 Nisan Uluslararası Caz Günü kutlamaları kapsamında, cazla dolu iki özel etkinlik caz severlere buluşturuyor. Dünyanın dört bir yanından insanların caz müziğini kutlamak ve bu müziğin kökenleri hakkında bilgilendirmek amacıyla UNESCO tarafından 2011 yılında ilan edilen Uluslararası Caz Günü'nde "Türkiye'de Caz" belgeseli, caz müziğinin ve müzisyenlerinin Türkiye'deki durumunu, gelişim evrelerini ve etkileşimlerini Türkiye'nin tarihyle paralel olarak inceleyen, çarpıcı söyleşileri ve arşiv görüntüleri ile bu alanda eşsiz bir örnek oluşturunur.

Festival kapsamında ayrıca Türkiye Vikipedi'de yer alan Türkiye'den caz müzisyenlerine ait sayfa ları artırmak ve geliştirmek için bugün bir çevrimiçi "Vikimaratron" etkinliği de düzenleniyor. 16.00-20.00 saatleri arasında gerçekleştirilecek etkinlikte katılımcılar, önce Vikipedi Türkiye editörlerinin verdiği eğitimle Vikipedi sayfaları oluşturmam püf noktalarını öğrenecek. İKSIV arşivinden seçilen fotoğraflar da müzisyenlerin sayfa larına eklenmek üzere katılımcılara paylaşılabilecek. Etkinlik akşam ve katılımlı detaylarına caz.ıksiv.org.tr internet sitesinden ulaşılabilir. **KARAR**

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

ZOOM

AYLIK K.K.T.C. DERGİ

LEFKOŞA

AKTÜEL

Yayın Tarihi : 1.4.2020

Sayfa : 76

Tiraj : 5000

StxCm : 1412



ZOOM

AYLIK K.K.T.C. DERGİ

LEFKOŞA

AKTÜEL

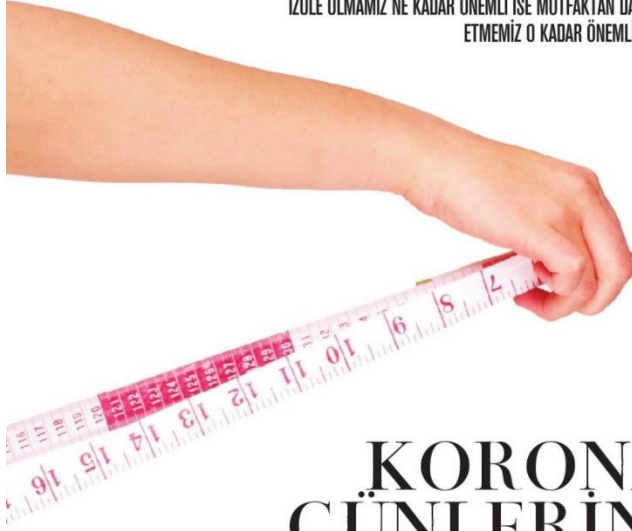
Yayın Tarihi : 1.4.2020

Sayfa : 77

Tiraj : 5000

StxCm : 1412

KORONA VİRÜSÜ NEDENİYLE KENDİMİZİ EVLERİMİZDE İZOLE ETTİĞİMİZ ŞU GÜNLERDE, KİLO ALMAMAYA DA DİKKAT ETMEK GEREKİYOR. KORONALI GÜNLERDE MUTFAKLA ARAMIZA MESAFE KOYARAK EV İÇİNDE YAPABİLECEĞİMİZ MAKSİMUM FİZİKSEL AKTİVİTEYİ YAPMAMIZ GEREKİYOR. UNUTULMAMALIDIR Kİ KARANTİNA GÜNLERİNDE KORONADAN İZOLE OLMAMIZ NE KADAR ÖNEMLİ İŞE MUTFAKTAN DA İZOLE OLMAMIZ VE HAREKET ETMEMİZ O KADAR ÖNEMLİ...



KORONA GÜNLERİNDE OBEZİTE RİSKİNE DİKKAT!



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 değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

“MUTFAKLA ARANIZA MESAFE KOYUN”

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlakla 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; sıklıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronali günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrektirterek, 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.

“KİLO ALMAMAYA DİKKAT EDİN”

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

yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanlar kilo kontrolü konusunda zorlanmaz.

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 DİKKAT!

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 Bakanlığının 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

Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun gündel 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.

Ev ortamında aşırı kilo almak için, 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.

Evde 'hareketsiz' çok zaman geçirmek ve mutfakta fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, 'vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi' demek...





Corona virüsü gıda yoluyla bulaşır mı?

Corona virüsünün dünyada yayılımı hızla devam ediyor. İnsanlar artık yediklerinden, içtiklerinden şüphe eder duruma geldi. Gıda güvenliği endişeleri bu dönemde en üst seviyeye yükseldi.



Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'ne göre; şu anda gıdanın virüsün muhtemel bir kaynağı veya bulaşma yolu olduğuna dair bir kanıt yok. Virüs kişiler aracılığıyla bulaşabilir. Yapılacak en iyi şey, virüs ölene kadar yalnızca kendiniz veya birlikte yaşadığınız kişiler için evde yemek pişirmektir.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "İnsanlık corona virüsü salgınıyla henüz başa çıkamadı. Alınan tüm tedbirlere rağmen, virüsün dünyada yayılması hızla sürüyor. 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 ve içtikleri konusunda da endişe duyuyor. Corona virüsü ile ilgili önemli gıda güvenliği endişeleri bulunuyor. Co-

rona virüsünün (Covid-19) gıda yoluyla bulaşıp 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 itibarıyla endişe yaratmamalı" dedi.

YEMEK DAVETLERİNE ARA VERİN!

Virüsün üstesinden gelmenin en iyi yolunun insanlarla teması kesmek ya da azaltmak olduğunu söyleyen Prof. Dr. Saygı, "Özellikle bu dönemde dostlarınıza ve arkadaşlarınıza yemek pişirmekten ve



Prof. Dr.
Y. Birol Saygı





onları ağırlamaktan vazgeçmelisiniz. Corona virüsü yakın temas halindeki kişiler aracılığıyla bulaşabilir. Hastalık, enfekte bir kişinin ağızından, burnundan, öksürük ve hapşırma ile solunum damlacıkları yoluyla bulaşır. En iyisi, virüs ölene kadar yalnızca kendiniz veya birlikte yaşadığınız kişiler için yemek pişirmek” diye konuştu.

GIDA AMBALAJLARINA DA BULAŞABİLİR

Dışarıdan yemek siparişi vermenin ne kadar doğru olduğu konusuna da değinen **Prof. Dr. Y. Birol Saygı**, “Hastalığın üstesinden gelmenin en iyi yolu, insan temasını kesmek veya azaltmaktır. Aynı za-

manda Covid-19’un cansız nesneler yoluyla yayıldığına inanılmakta. Araştırmacılar, corona virüsünün plastik ve paslanmaz çelik üzerinde 3 gün boyunca hayatta kalabileceğini bulmuşlar. Virüsü, bulaşan yüzeylerden veya cansız nesnelerden bu noktada alıp almayacağımızı 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” ifadesini kullandı.

DIŞARIDA YEMEK YEMEK DAHA RİSKLİDİR

Dünya Sağlık Örgütü’nün “Pandemi”, yani kıtalararası bir salgın olarak nitelediği corona virüsü nedeniyle insanlar dışarıda yemek yemeyi de azaltmış durumda. Fast-food ya da self servis yapan restoranlar ne oranda riskli? Bu soruyla ilgili olarak **Prof. Dr. Birol Saygı**, “Solunum damlacıklarının Covid-19’u iletmek için suçlu olduğunu biliyoruz. Bu nedenle, 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 yüzeylere veya nesnelere dokunup ardından ağızınıza, burnunuza veya gözlerinize dokunarak Covid-19’a yakalanmanız mümkündür. Ayrıca, müşteriler, yemek servisi yapan personel hakkında da endişeleniyor. Bu endişelerin yersiz olmadığını kanıtlayan bir araştırma var. Harvard Tıp Okulu’na göre, Covid-19’a neden olan corona virüsü benzeri virüsler, bazı insanlar için dışkıda da tespit edilmiştir. Eğer servis yapan kişi tuvaleti kullandıktan sonra ellerini düzgün bir şekilde yıkamıyorsa, sorun yaşarsınız. Marketlerde tadım örneklerini denemeye de sıcak bakmıyorum. Tadım yapmanın geçerli nedeni, kişiden kişiye temasın, hastalığa yakalanmanın en olası yolu olduğu bilinmesidir” dedi.



Virüslerin ölme derecesi nedir?

Harvard Tıp Fakültesi tarafından yayınlanan bir araştırmada, virüs doğru yemek pişirmede ölüyor. Corona virüsüne (Covid-19) benzer bir virüs olan SARS, özellikle 60 derece ve 30 dakikalık bir sürede ölüyor. Bu nedenle, doğru yemek pişirme yöntemiyle virüse karşı tedbir alınmış olunuyor.

Bu durumda, çiğ ve pişmemiş yiyeceklerden uzak durmak gerekir mi? **Prof. Dr.**

Y. Birol Saygı bu soruyla ilgili olarak “Genel bir gıda güvenliği önlemi olarak, enfeksiyon riskini azaltmak için çiğ et kullandıktan sonra daima ellerinizi yıkamalısınız.

Gıda ile çalışırken, 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 suyla sık sık yıkamaktır” şeklinde konuştu.

BESLENME Raporu



Temiz beslenerek form tutun

Taze, besleyici ve az işlenmiş gıdaların odağında olduğu "temiz beslenme" modeli; sağlığa katkı sağlamasının yanı sıra gıdaların doğal lezzetlerini yeniden keşfetmeye de yardımcı oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Uyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temiz yemek, asgari düzeyde işlenmiş ve mümkün olduğunca doğal formlarına yakın olan tüm yiyecekleri tüketmeye odaklanıyor. Bu tür bir beslenme planı benimsemek, kilo vermenin ve genel sağlığını arttırmanın basit ve etkili yolları arasında yer alıyor. Aynı zamanda işlenmiş ürünlere daha az güvenmek ve evde daha fazla yemek hazırlamak anlamına da geliyor" diyor.

KOLAY ADIMLARLA KİLO VERMEYE BAŞLAYIN

Sağlıklı beslenip, düzenli spor yapmanıza rağmen kilo vermekte zorlanıyorsanız, bir yerlerde hata yapıyor olabilir misiniz? MACFit 42Maslak Eğitmeni Onur İlhan, şu önerilerde bulunuyor: "Hedefleriniz gerçekçi olsun. Sağlık koşulları, yaş, kilo gibi değişkenlerin herkeste süreci etkilediğini unutmayın. Aldığınız kaloriye dikkat edin. Kardiyo yapmayı unutmayın. Bunu ağırlık antrenmanlarıyla da destekleyin. Yeteri kadar su için; su içmek dehidrasyonu engellemenin yanı sıra metabolizmayı da hızlandırıyor."



BUGÜN ŞEKERE VEDA EDİN!

Yaklaşık 100 yıl önce yoğun olarak tüketilmeye başlanan rafine şekerin; yiyecek ve içeceklerle tat vermek dışında insan vücuduna hiçbir yararı bulunmuyor. Başta obezite olmak üzere kalp, diyabet ve dolaşım problemlerinin ana kaynağı olarak anılan bu besinden vazgeçmek ise daha sağlıklı bir yaşama geçişin ilk adımını oluşturuyor. Peki ne yapmalı dersiniz, bu önerileri uygulamakla başlayabilirsiniz.

- Zararlı olan şekeri tanıyarak, doğal şeker kaynaklarına yönelin.
- Atıştırmalık anlayışınızı değiştirerek; elma, portakal, kurum üzüm, fındık, fıstık gibi gıdalar tüketin.
- Şekeri hayatınızdan çıkarmak için mutfağınızda bulunan kakaolu kremler, bisküviler, işlenmiş soslar, gazlı ve şekerli içecekler gibi yapay şekerli tüm ürünlerle vedalaşın.
- Protein tüketerek de kan şekerinizi dengeleyebileceğinizi unutmayın.
- Şeker tüketimini bırakmak isterken, farklı bir şeker türü olan yapay tatlandırıcılara yönelmeyin.
- Bol bol su için. Vücuttaki zararlı maddeleri temizleyen suyun, şeker ve tuz gibi maddelerden sizi arındıracağını unutmayın.
- Serotonin, insülinin salgılanmasını kontrol altına alarak, kandaki şeker miktarını dengeler. Dolayısıyla yeni hobiler edinip ve mutlaka egzersiz yapın.

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek: ‘Evde sanatla kalın’

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söyledi. Beyazyürek, “Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsatına dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı” dedi. Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alıştığımız düzenlerimizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarına uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığının kabul edilmesi gerektiğini belirterek, “Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuyor. Bilinmezlik, öngörülemezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun paniğe dönüşmesi normal değil” diyor.

“Gençler ve çocuklar hızlı uyum sağlıyor”

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek’a göre insanın ruhsal yapısı uyuma odaklı. En yakınlarımızı, annemizi-babamızı kaybetsek bile 10-15 gün

sonra hayat bizler için devam ediyor; etmek zorunda. Aksi takdirde insanın ruh sağlığını koruması mümkün değil. Bu nedenle evde kendini izole edenlerin, en kısa zamanda uyum sağlamaya çalışmaları gerekiyor. “Sanatın aksine, ev ortamına gençler ve çocuklar daha çabuk uyum sağlıyor” diyor Beyazyürek, “Teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklar, yaşananları biraz bilimkurgu gibi algılıyorlar. Kendilerini bu bilimkurgunun içinde yaşıyor gibi hissediyorlar. Böylece onların durumu kabul edilmesi kolay oluyor” diyor. Büyükerin kaygılarını çocuklara çok yansıtmamaları gerektiğini söyleyen Profesör Beyazyürek, “Çocuklarda devamlı ağlama, uykusuzluk, idrarını tutamama gibi reaksiyonlar görülürse ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalı” uyarısında bulunuyor.

“Evde kalmayı fırsata çevirin”

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: “Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadıkları şeyleri yapabilirler. Örneğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler.



Teknolojiyi kullanmada acemilerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeliyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanmadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşıt olanlar bile birbirine yaklaştırabilir.”

“Sanatla kalın sağlıklı kalın”

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, liyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söylüyor. “Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böyle sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebiliyor”

diyor Beyazyürek, II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nda yaşananları şöyle hatırlıyor: “Bu dönemde buralıların II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nı okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmeği bile karneyle alıyorlar. Bu dönemde Dmitriy Şostakoviç Leningrad Senfonisi’ni besteliyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, ağızdan sahnede düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler’in komutanları ‘Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa çıkamayız’ diyorlar.”



Covid-19'a karşı RUH SAĞLIĞINI koruma önerileri

» **BEYKOZ** Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığını korumanın da önemli olduğunu söylüyor. **Sayfa 7'de**

COVID-19'A KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söylüyor. Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" dedi.

HABER MERKEZİ- Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söylüyor. Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" dedi.

Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerimizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarımıza uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığının kabul edilmesi gerektiğini belirterek, "Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuyor. Bilinmezlik, öngörülemezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun paniğe dönüşmesi normal değil" diye konuştu.

"HIZLI UYUM SAĞLIYOR"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'a göre insanın ruhsal yapısı uyuma odaklı... En yakınlarımızı, annemizi-babamızı kaybetsek bile 10-15 gün sonra hayat bizler için devam ediyor; etmek zorunda. Aksi takdirde insanın ruh sağlığını koruması mümkün değil. Bu nedenle evde kendini izole edenlerin, en kısa zamanda uyum sağlamaya çalışmaları gerekiyor. "Sanılanın aksine, ev ortamına gençler ve çocuklar daha çabuk uyum sağlıyor" diyen Beyazyürek, "Teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklar, yaşananları biraz bilim-kurgu gibi algılıyorlar. Kendilerini bu bilimkurgunun içinde yaşıyor gibi hissediyorlar. Böylece onların duru-

mu kabullenmesi kolay oluyor" diyor. Büyüklerin kaygılarını çocuklara çok yansıtmamaları gerektiğini söyleyen Profesör Beyazyürek, "Çocuklarda devamlı ağlama, uykusuzluk, idrarını tutamama gibi reaksiyonlar görürlerse ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalı" uyarısında bulundu.

EVDE KALMAYI FIRSATA ÇEVİRİN

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: "Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadığı şeyleri yapabilirler. Örne-

ğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acemilerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanamadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşıt olanları bile birbirine yaklaştırabilir."

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, liyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söylüyor. "Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böylesi sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebiliyor" diyor Beyazyürek, II. Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nda yaşananları şöyle hatırlıyor: "Bu dönemde bunalanlar II. Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nı okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmegi bile karneyle alıyorlar. Bu durumdayken Dmitriy Şostakoviç Leningrad Senfoni-si'ni bestliyor. O sefalet içinde senfoni



sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, ağıttan sahnede düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler'in komutanları 'Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa çıkamayız' diyorlar."

OBSESİF HASTALARA DİKKAT

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, geçmişte ciddi ruhsal bozuklukları olanların bu dönemde dikkatli olması gerektiği uyarısında bulunuyor. 10 gündür evinden hastalarıyla görüştünü belirten Beyazyürek, gözlemlerini şöyle anlatıyor: "Daha önce obsesif ve paranoid bozukluk gibi ciddi ruhsal bozuklukları olanları, bu dönem tetikliyor. Telefonla bana ulaşan hastalarım-dan; bu tip hastalıkların alevlendiğini görüyorum. Bu durum beni endişelendiriyor. Böylesi rahatsızlıkları olanlar ilaçlarını kullanmalılar. Telefonla ya da görüntülü olarak hekimlerine danışmayı ihmal etmesinler. Tedavilerini kesinlikle aksatmasınlar."





Birbirinize sevginizi ifade edin!

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 Cankar-
daş, “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” diye konuştu. (DHA)

BİRBİRİNİZE SEVGİNİZİ İFADE EDİN!

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 Cankardas, “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” diye konuştu.





Beyazyürek: Evde kalmayı fırsata çevirin

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söyledi. Beyazyürek, “Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı” dedi.

Sayfa 6'da

Mansur Beyazyürek: Sanatla uğraşmak ruh sağlığınız açısından çok faydalı

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımıza korumamın da önemli olduğunu söyledi. Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsatı dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" dedi.

Tolga ALCA

"SANATLA KALIN, SAĞLIKLI KALIN"

Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerinizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarınıza uyum sağlayamadığınızda ruhsal bozukluklara ortaya çıkabiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığını kabul edilmesi gerektiğini belirterek, "Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve paniğe sebep oluyor. Bilimsizlik, öngörülemezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun panığa dönüşmesi normal değil" dedi.

"ÇOCUKLAR DAHA ÇABUK ALIŞIYOR"

"İnsanın ruhsal yapısı uyuma odaklıdır diyen" Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "En yakınlarımızı, annemizi-babamızı kaybetsek bile 10-15 gün sonra hayat bizler için devam ediyor; etmek zorunda. Aksi takdirde insanın ruh sağlığını koruması mümkün değil. Bu nedenle evde kendini izole edenlerin, en kısa zamanda uyum sağlamaya çalışmaları gerekiyor. Sanatın aksine, ev ortamına gençler ve çocuklar daha çabuk uyum sağlıyor. Teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklar, yaşananları biraz bilimsel bir dille algılıyorlar. Kendilerini bu bilim-kurgunun içinde yaşamış gibi hissediyorlar. Böylece onların durumu kabullenmesi kolay oluyor. Büyükler kaygılarını çocuklara çok yansıtmamalı. Çocuklarda devamlı ağlama, uykusuzluk, ısrarın tutanama gibi reaksiyonlar görürlerse ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalı" uyarısında bulundu.

"SÜREÇ AVANTAJA DÖNÜŞEBİLİR"

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulundu: "Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadığı şeyleri yapabilirler. Örneğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acemilerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, ilişkilerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanmadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karışık olanları bile birbirine yaklaştırabilir."

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, iyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söyledi. "Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böylece sıkıntılı durumların üstünden daha kolay geçebiliyor" diyen Beyazyürek, 2'nci Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nda yaşananları şöyle hatırlattı: "Bu dönemde humalımlar 2'nci Dünya Savaşı'nda Leningrad Savunması'nı okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmeği bile karnayle alıyorlar. Bu durumdayken Dmitriy Şostakoviç Leningrad Senfonisi'ni besteliyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniyi çalarken, açlıktan sahneye düşüp ölenler oluyor. Ama insanın senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni ho-parlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler'in komutanları 'Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyor-larsa biz onlarla başa çıkamayız' diyorlar."

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, geçmişte ciddi ruhsal bozuklukları olanların bu dönemde dikkatli ol-ması gerektiği uyarısında bulundu. 10 gündür evinden hastalarıyla görüştiğini belirten Be-yazyürek, gözlemlerini şöyle anlattı: "Daha önce obsesif ve paranoid bozukluk gibi ciddi ruhsal bo-zuklukları olanları, bu dönem tetikliyor. Telefonla bana ulaşan hastalarından; bu tip hastaların alevlendiğini görüyorum. Bu du-rum beni endişelendiriyor. Böyleli rahatsızlıkları olanlar ilaçlarını kullan-malılar. Telefonla ya da görüntülü olarak hekimlerine danışmayı ilmal etmesinler. Te-davilerini kesinlikle aksatmasınlar."

KAYGILARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ?

Beyazyürek, bu süreçte kaygılarınıza karşı yapılması gerekenleri şöyle sıraladı: "Paniğe yapmayın. Bu durumun yalnızca sizin başınıza gelmediğini düşünün. Tedbir alın ve sabredin. Aile bireylerinizle iletişiminizi artırın. Hisset-tiklerinizi onlarla paylaşın. Bu tip kaygılar, paylaştıkça ha-fifler. Çocuklara kaygılarınızı fazla yansıtmayın. Evde kalmaya gençlerin ve çocukların daha iyi uyum sağladığını unutmayın. Evde kalma dönemini fırsata çevirin. Yap-mak isteyip de yapamadıklarınıza zaman ayırın. Kitap okuyun, teknoloji okur- yazarlığınızı geliştirin. Sanat yok saymayın. Sanatla ilgilenmek ve sanattan beslenmek ruh



sağlığımıza iyi gelir. Geçmişte obsesif ve paranoid ruh bozuklukları olanlar tedavilerini mutlaka devam ettirsin. İletişimde 'çatışmacı' ve 'ayrılıkçı' dli kullanmayın."



‘El yıkamaya önem verin!’

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropları cilt yağlarından uzaklaştıran sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Önce elleri ıslatarak işe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor” uyarısı yaptı. Saygı, “Sabun kullanımında en az 20 saniye harcamanız gerekir” dedi.

Ellerinizi en az 20 saniye süreyle yıkayın

Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak. El yıkama rutini; "sabun, su ve kurulama"dan ibaret görünse de hijyen için bunlar yeterli değil



Uzmanlara göre, hijyen, temizlik ve sanitasyonun toplamıdır. Sanitasyon denilen ise; halk sağlığını korumak amacı ile yüzeylerden gıda kalıntıları, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri kalıntıları gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin tümünü ifade ediyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sa-

natları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temizlik olmadan sanitasyon, sanitasyon olmadan temizlik olmaz. Önce temizlik, sonra sanitasyon yapılmalı. Temizlik görünür kirlerin uzaklaştırılması, sanitasyon ise görünmeyen yani mikrop ve virüslerin uzaklaştırıl-

masıdır. İkisi ve özellikle sırasıyla yapılmazsa amaçlanan hijyen gerçekleşmez" dedi. El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropları cilt yağlarından uzaklaştıran sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Bu da mikropları daha fazla

temizliyor. Önce elleri ıslak olarak işe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor. Prof. Dr. Saygı, ellerin yeterince uzun süre ovulması gerektiğini söyledi. "Tuvalet, zamanınızı geçirmek için davetkar bir yer değil. Hoş olmayan ortam,

el yıkama rutininizde acele etmenize neden olabilir" diyen Saygı, "Sabun kullanımında köpürme ve ovma için uygun zamanı ayırmazsanız cildinizin yüzeyindeki mikropları öldürmede etkili olmayacaktır. Ellerinizi ıslattıktan ve sabunladıktan sonra, onları köpürtmek için en az 20 saniye harcamanız gerekir" uyarısında bulundu.

Saygı, bu konuda şu bilgileri verdi: "Bakteri ve virüslerin yüzeyleri kısmen yağlı maddeler içerdiğinden, sabundaki bileşenler mikroplar üzerinde tutulan kimyasal bir reaksiyon oluşturur. Böylece mikroplar, köpükle ellerimizden uzaklaştırılır. Yeterli sabun kullanmazsanız, ona sihrini kullanma şansını vermemiş olacaksınız. Ellerinizi yıkarken, birkaç pompa sıvı sabun almayı hedefleyin."

»AB Haber Merkezi





Ellerinizi yıkarken titiz olun



Uzmanlara göre, hijyen, temizlik ve sanitasyonun toplamıdır. Sanitasyon denilen ise; halk sağlığını korumak amacı ile yüzeylerden gıda kalıntıları, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri kalıntıları gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin tümünü ifade ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temizlik olmadan sanitasyon, sanitasyon olmadan temizlik olmaz. Önce temizlik, sonra sanitasyon yapılmalı. Temizlik görünür kirlerin uzaklaştırılması, sanitasyon ise görünmeyen yani mikrop ve virüslerin uzaklaştırılmasıdır. İkisi ve özellikle sırasıyla yapılmazsa amaçlanan hijyen gerçekleşmez" diyor.

YETERİNCE OVUN

El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropları cilt yağlarından uzaklaştıran sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Bu da mikropları daha fazla temizliyor. Önce elleri ıslatarak işe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor. Prof. Dr. Saygı, ellerin yeterince uzun süre ovulması gerektiğini söylüyor. "Tuvalet, zamanınızı geçirmek için davetkar bir yer değil. Hoş olmayan ortam, el yıkama rutininizde acele etmenize neden olabilir" diyor Saygı, "Sabun kullanımında köpürme ve ovma için uygun zamanı ayırmazsanız cildinizin yüzeyindeki mikropları öldürmede etkili olmayacaktır. Ellerinizi ıslattıktan ve sabunladıktan sonra, onları köpürtmek için en az 20 saniye harcamanız gerekir" uyarısında bulunuyor.

EL YIKAMA HATALARINA DİKKAT!

Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak. < 6. Sayfada

Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak... Dünyanın en basit şeyi, “el yıkamak” gibi görünse de doğru bir şekilde el yıkamak hiç de kolay değil... Bunun nesi zor diyebilirsiniz! El yıkama rutini; “sabun, su ve kurutma”dan ibaret görünse de hijyen için bunlar yeterli değil.

A close-up photograph of a person's hands being washed in a white ceramic sink. The person is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. Their hands are covered in white soap suds. Water is running from a chrome faucet into the sink. To the right of the sink, there is a bottle of yellow liquid soap with a green pump dispenser. The background is a plain, light blue wall.

El yıkama hatalarına dikkat!

Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak...

El yıkama hatalarına dikkat!
Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak... Dünyanın en basit şeyi, "el yıkamak" gibi görünse de doğru bir şekilde el yıkamak hiç de kolay değil... Bunun nesi zor diyebilirsiniz! El yıkama rutini; "sabun, su ve kurutma" dan ibaret görünse de hijyen için burlar yeterli değil.

Uzmanlara göre, hijyen, temizlik ve sanitasyonun toplamıdır. Sanitasyon denilen ise; halk sağlığını korumak amacı ile yüzeylerden gıda kalıntıları, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri kalıntıları gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin tümünü ifade ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temizlik olmadan sanitasyon, sanitasyon olmadan temizlik olmaz. Önce temizlik, sonra sanitasyon yapılmalı. Temizlik görünür kirlerin uzaklaştırılması, sanitasyon ise görünmeyen yani mikrop ve virüslerin uzaklaştırılmasıdır. İkisi ve özellikle sırasıyla yapılmazsa amaçlanan hijyen gerçekleşmez" diyor.

"Elleri yeterince ovun"

El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropların cilt yağlarından uzaklaştırılan sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Bu da mikropların daha fazla temizliyor. Önce elleri ıslatarak ışe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor. Prof. Dr. Saygı, ellerin yeterince uzun süre ovulması gerektiğini söylüyor. "Tuvalet, zamanınızı geçirmek için davetkar bir yer değil. Hoş olmayan ortam, el yıkama rutininizde acele etmenize neden olabilir" diyor Saygı, "Sabun kullanırken köpürme ve ovma için uygun zamanı ayırmazsanız cildinizin yüzeyindeki mikroplar öldürmede etkili olmayacaktır. Ellerinizi ıslattıktan ve sabundandıktan sonra, on-



ları köpürtmek için en az 20 saniye harcamamız gerekir" uyarısında bulunuyor. Yeterli su ve sabunu kullanmak da hijyen için önemli. Kullanılacak sabunun miktarı elin büyüklüğüne, ne kadar kirli olduğuna bağlı. Saygı, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Bakteri ve virüslerin yüzeyleri kısmen yağlı maddeler içerdiğinden, sabundaki bileşenler mikroplar üzerinde tutulan kimyasal bir reaksiyon oluşturur. Böylece mikroplar, köpüklerle ellerinizden uzaklaştırılır. Yeterli sabun kullanmazsanız, ona sihrini kullanma şansını vermemiş olacaksınız. Ellerinizi yıkarken, birkaç pompa sıvı sabun almayı hedefleyin. Durulamadan önce ellerinizin hem önünün hem de arkasının sabun köpüğü ile kaplandığını hissettiğinizden emin olun. Bununla birlikte, çok miktarda sabun kullanmak da zararlı. Ellerinize çok fazla sabun pompalar ve düzgün durulamazsanız, gün içinde cildiniz tahriş olabilir. Yanlışlıkla fazla sabun kullanırsanız, ellerinizi iyice durulayarak ellerinizin tüm köpüklerden arındırma emin olun. Bu, cildinizde sabunun kalıntısından kaynaklanabilecek cilt tahrişini önleyecektir."

El temizliğinde doğru sıcaklıkta suyu kullanmak da gerekiyor. Sıcak suyun bakterileri öldürmede etkili olması için 40 ila 55°C olması şart. Sıcaklığın mikropların öldürülebilmesi için suyun ellerinizin tahammül edilebileceği

kadar sıcak olması gerekiyor. Mikroplarla savaşta elleri gerektiğinde yıkamak başıyayı getiriyor. Pek çok hastalığın ellerin düzgün bir şekilde temizlenmesinden kaynaklandığını söylüyor Saygı, şu tavsiyelerde bulunuyor: "Gadece tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi yıkıyorsunuz, kötü mikropların uzak tutmak için yeterince çalışmıyorsunuz demektir. El yıkamayı alıyorsanız, kendinize ve başkalarına zararlı mikroplar yayıyor olabilirsiniz. Ellerinizi temiz tutmak, hastalığa ve mikropların çevrenizdeki insanlara yaymaması için atabileceğiniz en önemli adımlardan biridir. Eleri çok fazla yıkamak da normal değil. El yıkamaya takıntılı hissediyorsanız ve ellerinizin temiz olduğunu bilseniz bile yıkama dürtüsünü sürekli hissediyorsanız, obsesif kaygılarınız olabilir. Kaygılarınızı gidermelisiniz." Peki elleri temizlemede sabundan daha etkin bir madde var mı? Prof. Dr. Saygı, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Antibakteriyel gibi anahtar kelimeler cazip olsa düz sabun da antibakteriyel kadar işlev görmekte. Temiz akan su ve sabunla uygun el yıkama protokolünü takip ettiğiniz süreçte, normal sabunda da mikroplar ellerinizden uzaklaştırılabilir. Ayrıca, el dezenfektanları, mikropların ortadan kaldırmaya yardımcı olsa da sizi mikropsuz tutmak için sadece ona güvenemezsiniz. Alkol bazlı el dezenfektanları, gıda zehirlen-

mesine neden olan norovirüs, bazı parazitler ve ciddi ıshale neden olan Cl. difficle gibi mikropların öldürmez. El dezenfektanları, el yıkama olanaklarına erişiminiz yoksa, mikropların ortadan kaldırmanın hızlı bir yolu olabilir. Bununla birlikte, elleriniz kirli ise el dezenfektanları etkili olmaz. Öncelikle, su ve sabun ile ellerinizi iyice yıkamanız gereklidir."

1. Tırnaklarınızı ihmal etmeyin: Ellerinizi köpürtmek için 20 saniyenin tamamını alacak kadar dikkatli olursanız bile, buna tırnaklarınızı dahil etmiyorsanız, el yıkama rutininiz etkisizdir. Mikroplar tırnaklarınızın altına kolayca yapışabilir. Özellikle yüzünüz ve teninize dokunduğunuzda bu mikroplar yaymaya devam etmekteyizdir. Tırnaklarınızın altına temizlemek için sağ eliniz ile parmaklarınızın uçlarını sol elinizin avuç içine sürün ya da tam tersini yapın. Bu hareketi sabun köpürtme işleminize dahil etmek, tırnaklarınızın altına sıkışan mikropların ortadan kaldırılmasını sağlayabilir.

2. Ellerinizi Arkalarını İhmal Etmemelisiniz: El yıkamada özellikle baş parmakların sırtları en az yıkanan yerlerdir. Zaman kaygısı nedeniyle ellerinizin sırtını ovalamayı unutmak gibi ihmallere kolaydır. Dolayısıyla bu alanı 20 saniyelik ovma işlemine dahil ettiğinizden emin olmak için el yıkama tekniğinize dikkat edilmelidir.

Ellerinizi yıkarken bunlara dikkat edin!

Uzmanlara göre, hijyen, temizlik ve sanitasyonun toplamıdır. Sanitasyon denilen ise; halk sağlığını korumak amacı ile yüzeylerden gıda kalıntıları, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri kalıntıları gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin tümünü ifade ediyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Temizlik olmadan sanitasyon, sanitasyon olmadan temizlik olmaz. Önce temizlik, sonra sanitasyon yapılmalı. Temizlik görünür kirlerin uzaklaştırılması, sanitasyon ise görünmeyen yani mikrop ve virüslerin uzaklaştırılmasıdır. İkisi ve özellikle sırasıyla yapılmazsa amaçlanan hijyen gerçekleşmez" diyor.

El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropları cilt yağlarından uzaklaştıran sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Bu da mikropları daha fazla temizliyor. Önce elleri ıslatarak işe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor. Prof. Dr. Saygı, ellerin yeterince uzun süre ovulması gerektiğini söylüyor. "Tuvalet, zamanınızı geçirmek için davetkar bir yer değil. Hoş olmayan ortam, el yıkama rutininizde acele etmenize neden olabilir" diyor Saygı, "Sabun kullanımında köpürme ve ovma için uygun zamanı ayırmazsanız cildinizin yüzeyindeki mikropları öldürmede etkili olmayacaktır. Ellerinizi ıslattıktan ve sabunladıktan sonra, onları köpürtmek için en az 20 saniye harcamanız gerekir" uyarısında bulunuyor.

Yeterli su ve sabunu kullanmak da hijyen için önemli.



Kullanılacak sabun miktarı elin büyüklüğüne, ne kadar kirli olduğuna bağlı. Saygı, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Bakteri ve virüslerin yüzeyleri kısmen yağlı maddeler içerdiğinden, sabundaki bileşenler mikroplar üzerinde tutulan kimyasal bir reaksiyon oluşturur. Böylece mikroplar, köpükle ellerimizden uzaklaştırılır. Yeterli sabun kullanmazsanız, ona sihrini kullanma şansını vermemiş olacaksınız."

El temizliğinde doğru sıcaklıkta suyu kullanmak da gerekiyor. Sıcak suyun bakterileri öldürmede etkili olması için 40 ila 550C olması şart. Sıcaklığın mikropları öldürbilmesi için suyun ellerinizin tahammül edebildiği kadar sıcak olması gerekiyor. Mikroplarla savaşta elleri

gerektiğince yıkamak başarıyı getiriyor. Pek çok hastalığın ellerin düzgün bir şekilde temizlenmemesinden kaynaklandığını söyleyen Saygı, şu tavsiyelerde bulunuyor:

"Sadece tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi yıkıyorsanız, kötü mikropları uzak tutmak için yeterince çalışmıyorsunuz demektir. El yıkamayı atlıyorsanız, kendinize ve başkalarına zararlı mikroplar yayıyor olabilirsiniz. Ellerinizi temiz tutmak, hastalığa ve mikropları çevrenizdeki insanlara yaymamak için atabileceğiniz en önemli adımlardan biridir. Elleri çok fazla yıkamak da normal değil. El yıkamaya takıntılı hissediyorsanız ve ellerinizin temiz olduğunu bilseniz bile yıkama dürtüsünü sürekli hissediyorsanız, obsesif kaygılarınız olabilir. Kaygılarınızı gidermelisiniz."

Peki elleri temizlemede sabundan daha etkin bir madde var mı? Prof. Dr. Saygı, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Antibakteriyel gibi anahtar kelimeler cazip olsa düz sabun da antibakteriyel kadar işlev görmektedir. Temiz akan su ve sabunla uygun el yıkama protokolünü takip ettiğiniz sürece, normal sabunla da mikropları ellerinizden uzaklaştırabilirsiniz."

Ayrıca, el dezenfektanı, mikropları ortadan kaldırmaya yardımcı olsa da sizi mikropsuz tutmak için sadece ona güvenemezsiniz. Alkol bazlı el dezenfektanları, gıda zehirlenmesine neden olan norovirüs, bazı parazitler ve ciddi ishale neden olan Cl. difficile gibi mikropları öldürmez. El dezenfektanı, el yıkama olanaklarına erişiminiz yoksa, mikropları ortadan kaldırmanın hızlı bir yolu olabilir.

BÖLGE

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ADANA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 23.4.2020

Sayfa : 5

Tiraj : 500

StxCm : 205



Pandemi geleneksel medyaya güveni artırdı

HABER: Güleser KELEŞ

ADANA (BÖLGE)-Koronavirüs nedeniyle evlerimizde kapandığımız bu günlerde ülkemizde ve dünyada yaşanan gelişmeleri, televizyon, gazete gibi geleneksel medyadan ya da sosyal medyadan öğreniyoruz. Uzun saatler harcayarak haber ve bilgi ihtiyacımızı gidermeye çalışıyoruz ama aldığımız haberlerin içeriklerinin ne kadar gerçek ve güvenilir olduğunu bilmiyoruz. Beykoz Üniversitesi, korona günlerinde "Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenliliği Üzerine Bir Araştırma" yaptı. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz'ün önderliğinde Doç. Dr. Pınar Seden Meral, Öğretim Görevlisi Serap Bozkurt ve Veri Bilimi Uzmanı Yemilha Durmaz tarafından İstatistik Türkiye işbirliği ile yapılan araştırmanın sonuçları, Covid-19 pandemisiyle ilgili haber alırken, Türk halkının geleneksel medyayı daha güvenilir bulduğunu ortaya koydu.

Araştırmaya kimler katıldı?

Türkiye genelinde yapılan araştırma, rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığında 1.164 katılımcıyla 27 Mart-14 Nisan 2020 tarihleri arasında bilgisayar destekli anket tekniği ile gerçekleştirildi. Katılımcıların yüzde 50'sini kadın, yüzde 50'sini erkeklerin oluşturduğu araştırmada, katılımcıların yüzde 45.4'ü üniversite mezunu. Katılımcıların yüzde 31.5'i üç, yüzde 33.1'i ise dört ya da daha fazla sosyal medya mecrası kullanırken, yüzde 43'ü günde en az dört saatini sosyal medyada geçiriyor. Araştırmaya katılanların geleneksel

medya kullarımlarına bakıldığında, yüzde 57.7'sinin bir adet, yüzde 6'sının ise dört ya da daha fazla geleneksel medya aracını kullanmakta olduğu; yüzde 35.5'inin günde bir saat, yüzde 25.4'ünün ise dört saatten fazla geleneksel medyada zaman geçirdiği biliniyor.

Güvenlerini geri kazandılar

Araştırmanın sonuçlarına göre, normal zamanlarda haber kaynağı olarak geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ünün Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir buldukları ortaya çıktı. Ayrıca, normal zamanlarda haber kaynağı olarak geleneksel kanalın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 38.3'ü Covid-19 zamanında geleneksel kanalı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

Normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyayı daha güvenilir bulmayanların yüzde 7.1'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını belirtirlerken, normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyanın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 14.5'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

Kadınlar sosyal medyaya güveniyor

Araştırmaya katılanların yüzde 60'ı sosyal medyada Covid-19'a dair yayınlanan haberlerin mevcut durumu daha dramatik hale getirdiğini düşünüyor.

Kadınların (ort=2,11) Covid-19 ile ilgili haberlerde sosyal medyayı erkeklere (ort=1,95) göre daha fazla güvenilir buldukları da belirtildi. Ka-

dınlar ile erkekler arasında Covid-19 ile ilgili haberlerde, geleneksel medyayı daha fazla güvenilir bulma durumlarında ise bir fark bulunamadığını belirtelim.

Prof. Dr. Nüket Güz'ün değerlendirmesi

"Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenliliği Üzerine Bir Araştırma" çalışmasının sonuçlarını değerlendiren Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeye başlanmıştır. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu" diyor.

Neden bu araştırma yapıldı?

Korona günlerinin gerçek bir teknoloji devrimi geliştirdiğini vurgulayan Profesör Güz, gelecek yeniden biçim alırken kimi mesleklerin yok oluşuna ve biçim değiştirdiğine insanlığın tanıklık edeceğini vurguluyor. "Yeni süreçte belki tüm göçer duracak; mekana olan bağımlılıklarımızı unutacağız. Zamana olan hassasiyetimiz artacak; belki aynı zamanda farklı ortamlarda trafiğe takılmadan, gecikmeden bir araya gelebilmeyi öğreneceğiz" diyor Güz, bu dönemde neden böyle bir araştırma yaptıklarını şöyle açıklıyor: "Tüm bu düşüncelere dayanarak gözlemlenen olgu kitle iletişim araçlarının zamana uyum sağlamak için sürekli evrimde olduğudur. Bir virüsün bütün dünyayı etkilediği

bu dönemde, yeni ve geleneksel kitle iletişim araçlarının haber ve bilgi edinmede güvenilirliği konusunu da bir kez daha tartışmak ve araştırmak gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu yüzden araştırma, korona günlerinde özellikle kritik haber medyası okuryazarlığı üzerine odaklanan bir inceleme yapmayı amaçlamıştır. Araştırmada seçkisiz, rastlantısal, basit örnekleme yöntemiyle geleneksel medya ve sosyal medya haberlerinden hangisinin içerik, yapı ve gerçeklik açısından daha güvenilir bulunduğu araştırılmak istenmiştir."



Pandemi, geleneksel medyaya güveni yeniden artırdı

Koronavirüs, sosyal medyanın güvenilirliğini bir kez daha düşündürdü; geleneksel medyanın itibarını artırdı. Beykoz Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya katılanlar, normal zamanlarda haber kaynağı olarak televizyon, gazete gibi geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ü Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade ediyorlar. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeye başlanmıştı. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında, doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu" diyor.

Koronavirüs nedeniyle evlerimize kapandığımız bugünlerde ülkemizde ve dünyada yaşanan gelişmeleri, televizyon, gazete gibi geleneksel medyadan ya da sosyal medyadan öğreniyoruz. Uzun saatler harcayarak haber ve bilgi ihtiyacımızı gidermeye çalışıyoruz ama aldığımız haberlerin içeriklerinin ne kadar gerçek ve güvenilir olduğunu bilmiyoruz. Beykoz Üniversitesi, korona günlerinde "Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenliği Üzerine Bir Araştırma" yaptı. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz önderliğinde Doç. Dr. Pınar Seden Meral, Öğretim Görevlisi Serap Bozkurt ve Veri Bilimi Uzmanı Yemliha Durmaz tarafından İstatistik Türkiye işbirliği ile yapılan araştırmanın sonuçları, Covid-19 pandemisiyle ilgili haber alırken, Türk halkının geleneksel medyayı daha güvenilir bulduğunu ortaya koydu.

ARAŞTIRMAYA KİMLER KATILDI?

Türkiye genelinde yapılan araştırma, rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığında 1.164 katılımcıyla 27 Mart-14 Nisan 2020 tarihleri arasında bilgisayar destekli anket tekniği ile gerçekleştirildi. Katılımcıların yüzde 50'sini kadın, yüzde 50'sini erkeklerin oluşturduğu araştırmada, katılımcıların yüzde 45.4'ü üniversite mezunu. Katılımcıların yüzde 31.5'i üç, yüzde 33.1'i ise dört ya da daha fazla sosyal medya mecrası kullanırken, yüzde 43'ü günde en az dört saatini sosyal medyada geçiriyor. Araştırmaya katılanların geleneksel medya kullanımlarına bakıldığında, yüzde 57.7'sinin bir adet, yüzde 6'sının ise dört ya da daha fazla geleneksel

medya aracını kullanmakta olduğu; yüzde 35.5'inin günde bir saat, yüzde 25.4'ünün ise dört saatten fazla geleneksel medyada zaman geçirdiği biliniyor.

GÜVENLERİNİ GERİ KAZANDILAR

Araştırmanın sonuçlarına göre, normal zamanlarda haber kaynağı olarak geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ünün Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir buldukları ortaya çıktı. Ayrıca, normal zamanlarda haber kaynağı olarak geleneksel kanalın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 38.3'ü Covid-19 zamanında geleneksel kanalı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

Normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyayı daha güvenilir bulmayanların yüzde 7.1'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını belirtirlerken, normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyanın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 14.5'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

KADINLAR SOSYAL MEDYAYA GÜVENİYOR

Araştırmaya katılanların yüzde 60'ı sosyal medyada Covid-19'a dair yayınlanan haberlerin mevcut durumu daha dramatik hale getirdiğini düşünüyor.

Kadınların (ort=2,11) Covid-19 ile ilgili haberlerde sosyal medyayı erkeklere (ort=1,95) göre daha fazla güvenilir buldukları da belirlendi. Kadınlar ile erkekler arasında Covid-19 ile ilgili haberlerde, geleneksel

medyayı daha fazla güvenilir bulma durumlarında ise bir fark bulunamadığını belirtelim.

PROF. DR. NÜKET GÜZ'ÜN DEĞERLENDİRMESİ

"Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenliği Üzerine Bir Araştırma" çalışmasının sonuçlarını değerlendiren Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeye başlanmıştı. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu" diyor.

(Kurum Haber)





FATMA ŞAHİN'LE NEDEN UĞRAŞIYORLAR..? SOSYAL MEDYA BATIYOR MU..? KORONAVİRÜSTE HER KAFADAN BİR SES

Koronavirüs hayatımıza girdiği günden bu yana "Yaşam biçimimiz" tamamıyla değişti. Değişince de yeni yaşam modelleri bulmaya başladık. Bir de en çok bizi sıkıntıya sokan 65 yaşındaki insanlar 35 günden bu yana evlerde. Hapis gibi olsa bile evde yaşamayı öğrendiler. Ama, gözü açık yaşlılarımız da dışarı çıkmak için kendileri yeni formüller ürettiler. Bu formüllerin başında da hastanelerden randevu alıyorlar. Hastaneye gidiyorum diye dışarıya çıkıyorlar, oradan da hastaneye gitmeyerek parklarda az da olsa dinleniyorlar. Bunları normal karşılamamız lazım. Bu yaşa kadar böyle bir şey görmedikleri için. İnşallah 65 yaş içinde yeni tedbirler alınacağı söyleniyor. Onlarında az da olsa hava almaları gerekiyor. Ayrıca, Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin'le ilgili son iki günden bu yana yürütülen linç etme kampanyasını hep birlikte görüyoruz. Bu kampanyayla ilgili düşüncelerimi yazacağım. Bir de en çok koronavirüsün biteceği ay ve gün konusunda her kafadan bir ses çıkıyor, kime inanacağımızı da şaşık

kaldık. Sosyal medya çökerken, gazete, televizyon ve radyo haberciliği tekrar eski günlerine dönüyor mu? Bu konuları gündeme getireceğim.

SAYIN ŞAHİN'İ CUMHURBAŞKANINA DÜŞMAN ETMEKLE ELİNİZE NE GEÇECEK?

Ben hep şunu söylüyorum. Sayın Şahin gerçekten de 2001 yılından bu yana Türk siyasetine adını yazdıran ve geçmişinde siyaset olmayan biridir. Bu kadar siyasette dönen dolaplara rağmen ayakta kalmayı başardığını da söylememiz lazım. Bir bakıyorsun ki, Türkiye'nin gündeminde en çok konuşulan en çok tartışılan isim oluyor. Bu da tabii kendinin özel yeteneğidir. Ama ben sayın başkana buradan bir şey söylemek istiyorum; Siyaset tarlası bir mayın tarlasına benzer. Mayın patladığı zaman yok olursunuz. Onun için sizin gibi ender siyasetçinin daha çok dikkat etmesi gerekiyor. Çünkü sözünüzü cimbızla çekerler, farklı cümleler kurarak sizi sıkıntıya sokarlar. Sizleri tanıdığım kadariyle her zaman yanınızda dilinizde "Allah" kelimesi olmuştur. Onun sayesinde de kurtulmuşsunuzdur. Bunu da yaptığınız iyiliklere bağlıyorum. Ben sizin programın tamamını izledim. Tanıdığım kadariyle sol kökenli gazeteci olan ve aynı zamanda da Pencere Gazetesinin genel yayın yönetmenliğini yapan Yavuz Oğhan "Bidebunuizle" YouTube kanalının sahibi olduğunu biliyorum. Genellikle Oğhan, sol köken ile Sosyal Demokratlarla ilgili yayıncılık yapıyor. Tabiki çıkardığı konuklarda ilginç konuklar oluyor. Sayın Şahinin katıldığı programda bir zamanlar Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın basın

danışmanı olan Akif Beki'de yer alıyordu. Şimdide ters düşen bir gazeteci olan Akif Beki, Karar Gazetesi'nde de AK Parti'nin lehine bir düşenceye sahip olmadığını da söyleyebilirim. Sayın Şahinin neden böyle bir programa çıktığını da anlamıyorum. Kendinin yol arkadaşlarının olmadığı muhalif kökenli olan bu yayıncılarla nasıl başa çıkacağını kendisinin çok iyi bilmesi lazım. Çünkü yayıncılık öyle kolay bir iş değildir. Bir yerde sayın Şahin'i tuzağa getirecek sorularda sessiz sedasız sorarak, sayın Cumhurbaşkanı Erdoğan'la karşı karşıya getiren o kadar uzun bir yayında mutlaka cimbızla çekerek, birilerinin hiç yokken ellerine



imkan verdi. Halbuki bunlara hiç gerek yoktu. Kendisi çok iyi bilir. 2007 yılında da AK Parti'nin kapanma davasında evine davet ettiği Hürriyet Gazetesi'nden çok yakından tanıdığım bir Gazeteci tarafından tuzağa düşecek sorular sorularak o dönem davada da adı yer almıştı. Bunu kendisi çok iyi biliyor. Yerel gazeteciler seni seviyor. Ama ulusalda tanımadığın, bilmediğin gazetecilerden uzak durman gerekiyor. Bu nedenle sayın Şahin'i linç etmek isteyenler kim ne derse desin, sayın Cumhurbaşkanım Erdoğan yayını izlediğinde Fatma hanımın yanlış bir şey yapmadığını da görebilir. Siyaset öyle bir sanat ki, her yeri iğne olan bir gül bahçesidir. Onun için sosyal medya yayıncılığına da burada az da olsa biraz eleştirmek istiyorum. Beykoz

Üniversitesi'nin Koronavirüs sürecinde yapmış olduğu araştırmada Sosyal Medya mı? yoksa, Gazete, Radyo ve Televizyona mı? inanalım araştırmasında çıkan gerçekleri de bilmenizi istiyorum. Sizce hangisidir? Bence sosyal medya artık yalan, dolan, hakaretten başka bir şey oluşturmuyor. Yani sosyal medya artık batmaya doğru gidiyor. Gelelim bir gazete, televizyon ve radyoların haberlerine. Bir gazeteci bir haberi araştırır, soruşturur, inceler ve sonunda da sorumlu olan bir yayıncılığı olduğu için daha çok dikkat eder. Bu nedenle artık her geçen gün gazeteciliğin daha iyi bir noktada olduğunu Koronavirüs günlerinde söyleyebiliriz. Koronavirüsten sosyal medya çökerken, gazetecilikte bana göre "Pik" yapılmıştır. Bazılarının da bu sosyal medya sevdası bir süre sonra sonlanacaktır. Ancak, Dijital medya güçlenmeye devam edecektir.

KORONAVİRÜS NE ZAMAN BİTECEK YAYGARASI!

Bana göre 12 Mart'tan bu yana Türkiye'de başlayan Koronavirüsün 3 ay içerisinde biteceği söyleniyordu. Anlı şanlı Profesörler şimdi bu hastalığın 4 ay gibi bir süre içerisinde ve 2020'nin sonuna kadar süreceğini söylüyorlar. Zaman zaman da yaptıkları açıklamalarla da biz bile kime inanacağımızı şaşırıyoruz. Kimileri Koronavirüsün Mayıs'ta biteceğini, kimileri Haziran'da sollanacağını, kimileri de Temmuz'un 15'in de sollanacağını söylüyorlar. Benim gönlümde 15 Temmuz biliyorsunuz Cumhurbaşkanı Erdoğan'ı yıkmak için yapılan darbe gününden kurtuluş günümüz. 15 Temmuz'la birlikte Koronavirüsten kurtuluş günümüzü birleştirdiğimiz zaman iki bayramı inşallah birden yaparız düşüncesi içerisindeyim. İnşallah bu Koronavirüs felaketinden kurtulup, normal hayata dönmeyi umut ediyoruz. Haftaya görüşmek ümidiyle...

KIYISINDAN KÖŞESİNDEN

kiyi.kose@devringazetesi.com.tr

Kargocuların isyanı nedir?

İSTANBUL'da bir kargocu inanılmaz boyuta ulaşan sıkıntılarını şöyle anlatıyor: "İşyanları oynuyoruz. Hepimiz böyle bir salgın ortamında vatandaşlarımızın 'siparişleri' ile meşgulüz. Kargoculuk pazarında eskiden taşıdıklarımızın yüzde 35'i evlere giderken, şimdi bu oran rekor şekilde artarak yüzde 85'e çıktı. Vatandaş büyüğü küçüğü olsun kampanyalardan yararlanmak istiyor. 'Ucuz' diye yoğun alışıveriş yapıyor.

Sonuyorum: Dağıtımda öncelik gıda veya sağlıkta ilgili ürünlerde mi olmalı, yoksa masa-sandalye, spor aletleri, tencere-tava ve nuj-parfüm de mi?

Bize göre canıyla uğraşan insanların ihtiyaçlarının dağıtımını öne geç-

meli. Tabii ki hizmetimiz hakkı olarak gecikiyor. Antalya yöresinden ayın 17'sinde verilen meyve-sebze kargosu 20'sinde İstanbul'a geldi ama o günden beri dağıtıma çıkmadı. Ürün sahibi 'Malım bozuldu' diye feryat ediyor.

İşin bir planlaması var ama aşırı 'yükten' öncelikli olan paketi sevk edemiyoruz.

Çare mi? Ticaret ve İşleri bakanlıklarından firmaları çağırıp işin prensiplerini, uygulamanın nasıl olacağını ortaya koymalıdır. Hem de acilen. Kısıtlama gerekiyorsa, onu da getirsinler lütfen! Aksi halde çocuk, kedici maması gibi ürünler 2-3 gün yerine 6 günde sahibine ulaşmaz!"

GELENEKSEL MEDYAYA GÜVEN ARTTI

BEYKOZ Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre normal zamanlarda haber kaynağı olarak TV, gazete gibi geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ü Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir buluyor. Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya

kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeye başlanmıştı. Pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin, pandemi sonrasında doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koyduk" dedi.

KORONAVİRÜS SOSYAL MEDYA ERİŞİM HIZINI DA DÜŞÜRDÜ

ÇİN'in Wuhan kentinde başlayan ve küresel bir tehdit haline gelen Koronavirüs salgını, her geçen gün etkisini artırmaya devam ederken internet hızına da büyük etki ettiği görüldü. Böylelikle birçok sosyal medya uygulaması dahil internet sitelerine girişteki hızın düşmeye başladığı saptandı. Amazon ise bu süreçte yüzde 79 hız düşüşü yaşarak erişimi en çok düşen site oldu.

Medya takip kurumu Ajans Press, internet ile alakalı basına yansıyan haber adetlerini inceledi. Dijital arşivinden yapılan araştırmaya göre, bu yıl internet hakkında çıkan haber sayısı 46 bin 159 olarak belirlendi. Sadece internet hızı olarak bakıldığında 907 basın yansıması olduğu görüldü. Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüsün

haber çıkışları ise yoğun bir şekilde artarak devam ettiği kaydedildi. Ajans Press'in, elde ettiği bilgilere göre, koronavirüsün internet hızına olan etkisi açıklandı. Araştırma bazı Avrupa ülkelerini baz alırken birçok sosyal medya uygulaması dahil internet sitelerine girişteki hızın düşmeye başladığı saptandı. Böylelikle Amazon yüzde 79 hız düşüşü yaşarak erişim hızı en çok düşen site olurken, Facebook yüzde 58, twitter yüzde 43, Microsoft ve Youtube ise yüzde 29 düşüş yaşayan uygulamalar oldu. Bu süreçte internet hızının en çok düştüğü ülke ise Almanya olurken, yüzde 29,7 gibi bir hız düşüşünün olduğu saptandı. Türkiye ise araştırma içerisinde yer alan ülkelerden olmadı.

ALTINOVA
HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE
SAMSUN
SİYASİ

Yayın Tarihi : 28.4.2020
Sayfa : 1
Tiraj : 278
StxCm : 385

Pandemi Geleneksel Medyaya Güveni Artırdı

4'de



Pandemi Geleneksel Medyaya Güveni Artırdı

Koronavirüs, sosyal medyanın güvenilirliğini bir kez daha düşündürdü; geleneksel medyanın itibarını artırdı. Beykoz Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya katılanlar, normal zamanlarda haber kaynağı olarak televizyon, gazete gibi geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ü Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade ediyorlar. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülme başlanmıştır. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında, doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu" diyor.

tim Görevlisi Serap Bozkurt ve Veri Bilimi Uzmanı Yemilha Durmaz tarafından İstatistik Türkiye işbirliği ile yapılan araştırmanın sonuçları, Covid-19 pandemisiyle ilgili haber alırken, Türk halkının geleneksel medyayı daha güvenilir bulduğunu ortaya koydu.

Araştırmaya kimler katıldı?

Türkiye genelinde yapılan araştırma, rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığında 1.164 katılımcıyla 27 Mart-14 Nisan 2020 tarihleri arasında bilgisayar destekli anket tekniği ile gerçekleştirildi. Katılımcıların yüzde 50'sini kadın, yüzde 50'sini erkeklerin oluşturduğu araştırmada, katılımcıların yüzde 45.4'ü üniversite mezunu. Katılımcıların yüzde 31.5'i üç, yüzde 33.1'i ise dört ya da daha fazla sosyal medya mecrası kullandıkları, yüzde 43'ü günde en az dört sa-

haber kaynağı olarak geleneksel kanalın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 38.3'ü Covid-19 zamanında geleneksel kanalı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

Normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyayı daha güvenilir bulmayanların yüzde 7.1'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını belirtirlerken, normal zamanlarda haber kaynağı olarak sosyal medyanın güvenilirliği konusunda kararsız kalanların yüzde 14.5'inin Covid-19 zamanında sosyal medyayı daha güvenilir bulduklarını ifade ettiler.

Kadınlar sosyal medyaya güveniyor

Araştırmaya katılanların yüzde 60'ı sosyal medyada Covid-19'a dair yayınlanan haberlerin mevcut durumu daha dramatik hale getirdiğini düşünüyor.

Kadınların (ort=2,11) Covid-19 ile ilgili haberlerde sosyal medyayı erkeklere (ort=1,95) göre daha fazla güvenilir bulduklarını da belirtildi. Kadınlar ile erkekler arasında Covid-19 ile ilgili haberlerde, geleneksel medyayı daha fazla güvenilir bulma durumlarında ise bir fark bulunamadığını belirtelim.

Prof. Dr. Nüket Güz'ün değerlendirmesi

"Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenirliği Üzerine Bir Araştırma" çalışmasının sonuçlarını değerlendiren Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, "Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülme başlanmıştır. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu" diyor.

Neden bu araştırma yapıldı?

Korona günlerinin gerçek bir teknoloji devrimi geliştirdiğini vurgulayan Profesör Güz, gelecek yeniden biçim alırken kimi mesleklerin yok oluşuna ve biçim değiştiğine insanlığın tanıklık edeceğini vurguluyor. "Yeni süreçte belki tüm göçler duracak; mekana olan bağımlılıklarımızı unuttacağız. Zamana olan hassasiyetimiz artacak; belki aynı zamanda farklı ortamlarda trafiğe takılmadan, gecikmeden bir araya gelebilmeyi öğreneceğiz" diyen Güz, bu dönemde neden böylesi bir araştır-



tırma yaptıklarını şöyle açıklıyor: "Tüm bu düşüncelere dayanarak gözlemlenen olgu kitle iletişim araçlarının zamana uyum sağlamak için sürekli evrimde olduğudur. Bir virüsün bütün dünyayı etkilediği bu dönemde, yeni ve geleneksel kitle iletişim araçlarının haber ve bilgi edinmede güvenilirliği konusunu da bir kez daha tartış-



mak ve araştırmak gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu yüzden araştırma, korona günlerinde özellikle kritik haber medyası okuryazarlığı üzerine odaklanan bir inceleme yapmayı amaçlamıştır. Araştırmada seçsiz, rastlantısal, basit örnekleme yöntemi-



miyle geleneksel medya ve sosyal medya haberlerinden hangisinin içerik, yapı ve gerçeklik açısından daha güvenilir bulunduğu araştırılmak istenmiştir."



Koronavirüs nedeniyle evlerimize kapandığımız bugünlerde ülkemizde ve dünyada yaşanan gelişmeleri, televizyon, gazete gibi geleneksel medyadan ya da sosyal medyadan öğreniyoruz. Uzun saatler harcarak haber ve bilgi ihtiyacımızı gidermeye çalışıyoruz ama aldığımız haberlerin içeriklerinin ne kadar gerçek ve güvenilir olduğunu bilmiyoruz. Beykoz Üniversitesi, korona günlerinde "Korona Günlerinde Geleneksel Medya ve Yeni Medya Güvenirliği Üzerine Bir Araştırma" yaptı. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz önderliğinde Doç. Dr. Pinar Seden Meral, Ögre-

atini sosyal medyada geçiriyor. Araştırmaya katılanların geleneksel medya kullarımlarına bakıldığında, yüzde 57.7'sinin bir adet, yüzde 6'sının ise dört ya da daha fazla geleneksel medya aracını kullanmakta olduğu; yüzde 35.5'inin günde bir saat, yüzde 25.4'ünün ise dört saatten fazla geleneksel medyada zaman geçirdiği biliniyor.

Güvenlerini geri kazandılar

Araştırmanın sonuçlarına göre, normal zamanlarda haber kaynağı olarak geleneksel medyayı güvenilir bulmayanların yüzde 53'ünün Covid-19 zamanında geleneksel medyayı daha güvenilir buldukları ortaya çıktı. Ayrıca, normal zamanlarda

YAZI İŞLERİ

GELECEK, ÇOK DAHA HIZLI GELECEK...

Korona tedbirleri kapsamında kapalı olan iş yerlerine derginin ulaşmama ihtimali sebebiyle dergimizin bu sayısının basımını üç kez erteledik ve her erteleme sonrası bir yeni olayla karşı karşıya kaldık. Neticede bu sayının önce dijital olarak yayınlanması, hayat normalleşmeye başladığında ise basılı olarak yayın hayatına devam etmesi kararını aldık. Uluslararası İstanbul Kırtasiye Ofis Fuarı sonrası hazırladığım yazımı, gelişen bu olaylar ve ertelemeler karşısında dört kez güncellemek durumunda kaldım...

Öncelikle kısa sürede yaşadığımız hızlı, etkili, iz bırakan ve köklü değişimlere dikkatinizi çekmek istiyorum. Geçtiğimiz yıl gerçekleştirilen 10. Kırtasiye Kurultayı'nda sunum yapan değerli hocalarımızın fütürist (gelecekçi) yaklaşımına anlattıkları gelecek, belli ki koronavirüs salgınıyla tahminimizden çok daha çabuk gelecek. "Karga gibi olmak" benzetmesini yaptığım ve çok güzel geri bildirimler aldığım yazımda belirttiğim gelişmeleri öngörülenden daha hızlı yaşayacağız. İçinde bulunduğumuz bu olağanüstü süreci bazı konuşmacı ve yazarların bahsettiği kadar kötümser yorumlamıyorum. Evet, zor ve birtakım fedakârlıklar gerektirecek bir süreç bizi bekliyor; ancak "karga gibi olmayı" başarır ve değişkenlere ayak uydurabilirsek, bu süreçten olumlu sonuçlarla çıkabileceğimize inanıyorum.

20 sene önce bize Antalya'daki fuarlarda sipariş alınırken "stokta kaç ürün olduğunu anında görüp ertesi gün de siparişin yola çıkabileceği söylenseydi" inanmazdık. Ama bugün işleyen doğal süreçte bu söz konusu. Bunun gibi dijitalleşmenin hayatımıza getireceği daha nice kolaylıkları yaşayacağız. Tam anlamıyla gerçekleşmesi düşünülen dijitalleşmenin hem ekonomik yönü hem de güvenilirliği bakımından çok hızlı bir şekilde hayatımızda yer alacağı ve vazgeçilmez hâle geleceğini düşünmüyorum. Medya konusunda da yapılan araştırmalar bunu gösteriyor. Bu konuda, Deniz Sipahi'nin köşesinde yer verdiği Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nüket Güz, bakın ne diyor:

"Günümüzde, sosyal medya kanallarının da etkisiyle geleneksel medyanın önemini kaybettiği ve ortadan kalkma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı düşünülmeye başlanmıştır. Araştırmamız, pandemi öncesinde sosyal medyada yer alan haberlere daha çok güvenen bireylerin pandemi sonrasında doğru bilgiye ulaşmak için geleneksel medyayı tercih ettiğini ortaya koydu." İşte tam da bu yüzden geleneksel medya bir süre daha etkin şekilde varlığını sürdürmeye devam edecektir.

Önümüzdeki süreçte dikkat edilmesi gereken bir başka önemli konu da özellikle internet satışı olan işletmelerde uyulması gereken KVKK, yani Kişisel Verilerin Korunması Kanunu. Bu kanun çok önemli konuları kapsıyor. Gerekli önlemleri almayan kurumların hem hapis cezası hem de alt sınırı çok yüksek olan para cezalarıyla karşı karşıya kalma tehlikesi var. Bu kanun sadece internet satışı yapanları ilgilendirmiyor elbette. Konuyla ilgili olarak www.kvkk.gov.tr adresinden bilgi alınabileceği gibi dergimizin bu sayısında ve ilerleyen sayılarımızda ilgili konuya genişçe yer vereceğiz; Av. İrem Toprakkaya'nın açıklamalarını okuyabilirsiniz.

Yazımı sonlandırırken en çok sorulan sorulardan birine de değinmek istiyorum. Sokağa çıkma yasaklarının esnetilmesiyle birlikte kırtasiyelerin de tıpkı bakkallar ve marketler gibi açık olması konusunda TÜKİD olarak tüm ilgili kurumlara başvurularımızı yaptık. Ancak gündemin çok yoğun olması ve perakende müşterileri tarafından yoğun bir talebin olmaması nedeniyle olumlu bir sonuç alamadık. TÜKİD olarak konuyla ilgili süreci yakından takip ettiğimizi buradan da bir kez daha bildirmek isterim.

Son olarak, merak edenler "Karga gibi olmak" isimli yazıma Frekans'ın Aralık 2019'da yayımlanan 138. sayısından ulaşabilirler. Eski sayılarımızı dijital ortamda www.tukid.org adresindeki "Frekans Son Sayılar" sekmesinden inceleyebilirsiniz.

Sağlıklı günler, hayırlı kazançlar dilerim.



Faruk ÇELİKTEN

bilgi@tukid.org
www.tukid.org

GAZETTE

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ADANA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 30.4.2020

Sayfa : 6

Tiraj : 1239

StxCm : 71



ÇOCUKLAR İÇİN EVDE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

HABER MERKEZİ- Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan, korona günlerinde evde sıkılan çocuklar için ebeveynlerin evde daha fazla etkinlik ve oyun tasarımlarını öneriyor. Özcan, "Evde sıkılan çocuklar için hareket etmelerini teşvik eden, farklı duyularına hitap eden oyunlar tasarlamak gelişimsel açıdan da faydalı olacaktır" diyor. İşte şiseden enstrüman yapmaktan yarış parkuru kurmaya evde yapılacak etkinlikler ve oynanabilecek oyunlar...

Koronavirüs nedeniyle evlerimizde gönüllü karantina sürecimiz devam ediyor. Buna bir de büyükşehirlerde hafta sonu sokağa çıkma yasağı eklenince evde geçirdiğimiz zaman daha da artıyor. Çoğu insan evinde çalışırken, çocuklarımız uzaktan eğitim görüyor. Bu süreç ailemizle daha fazla zaman geçirme fırsatı sunsa da çocuklar evde sıkılıyor.

Korona günlerinde çocukların sıkıntılarını azaltmak için ev içinde daha fazla etkinlik yapmak ve oyunlar oynamak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan, ebeveynlerin evde bulunan malzemeler ve eşyalarla etkinlik ve oyun tasarımlarını öneriyor. Özcan, "Evde hareketsiz kalan çocuklar için hareket

etmelerini teşvik eden, farklı duyularına hitap eden oyunlar tasarlamak gelişimsel açıdan da faydalı olacaktır. Oyunlarda hep beraber yer almak; bazen yarışmak, bazen eğlenceli bir şekilde saçmalamak, komik hallere girmek, bol bol gülmek herkesin ruh sağlığına iyi gelecektir" dedi.

Ezgi Özcan'a göre, evdeki malzemeler ve eşyalar ile düşünülen daha fazla etkinlik ve oyun tasarlanabileceğini söylüyor. "Bu etkinlikleri tasarlar-ken önemli olan çocuğumuzun ilgi ve becerisini göz önünde bulundurmak" diyen Özcan, şöyle konuşuyor: "Oyun oynama- nının çocukların fiziksel,

ruhsal, motor, sosyal, duygusal gelişimi açısından önemli olduğu kadar iyileştirici etkisi olduğu da unutulmamalı. Bu dönemde bol bol oyun oynayalım. Patates baskı yapmak, resim yapmak, parmak boyama yapmak, suda eşyaları batırmak, yüzdürmek, evcilik oynamak, araba yarışı yapmak, bitmiş rulolardan sanat eserleri yapmak, kitap okumak, hikayeler uydurmak, sıcak-soğuk oynamak gibi etkinlikler bu dönemde vakit geçirmek için etkili olacaktır."

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan evde oyun oynamak ve etkinlik yapmak isteyen anne-babalara bazı önerilerde bulunuyor.

