

TV YANSIMALARI

Tarih	Yayın Adı	Haber Linki
01.11.2020	HABER GLOBAL – DEPREM ÖZEL	http://web.interpress.com/app/document/detail/1574728810/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550
02.11.2020	KANAL 24 – MODERATÖR	http://web.interpress.com/app/document/detail/1574909334/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550
16.11.2020	TELE 1 – GÜN BAŞLIYOR	http://web.interpress.com/app/document/detail/1579040829/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550
16.11.2020	KRT TV – MEDYA TERAPİ	http://web.interpress.com/app/document/detail/1579036176/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550
17.11.2020	HABER GLOBAL – ANA HABER	http://web.interpress.com/app/document/detail/1579507999/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550
18.11.2020	HABER GLOBAL - HABER	http://web.interpress.com/app/document/detail/1579632755/4/a85289cf-1419-4f49-ae14-6f62a3c1d550

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.11.2020	GIDA TÜRK	GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BESLENMENİN OLMAZSA OLMAZLARI	64	539	3000
01.11.2020	GIDA TÜRK	GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BESLENMENİN OLMAZSA OLMAZLARI	65	539	3000
01.11.2020	GIDA TÜRK	GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BESLENMENİN OLMAZSA OLMAZLARI	66	539	3000
01.11.2020	GIDA TÜRK	GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BESLENMENİN OLMAZSA OLMAZLARI	67	539	3000
01.11.2020	CYCLIST TÜRKİYE	OMEGA - 3, OMEGA - 6 VE OMEGA - 9	36	1636	6500
01.11.2020	CYCLIST TÜRKİYE	OMEGA - 3, OMEGA - 6 VE OMEGA - 9	37	1636	6500
01.11.2020	CYCLIST TÜRKİYE	OMEGA - 3, OMEGA - 6 VE OMEGA - 9	38	1636	6500
04.11.2020	CUMHURİYET	OKULDA GİBİ HİSSEDİN	16	40	23243
16.11.2020	GÜNLÜK EVRENSEL	DAĞLI KARABAĞDA HAKLAR SÜRECE DAHİL EDİLMELİ	1	498	4386
16.11.2020	GÜNLÜK EVRENSEL	DAĞLI KARABAĞDA HAKLAR SÜRECE DAHİL EDİLMELİ	10	498	4386
18.11.2020	AKŞAM GÜNEŞ	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ	3	44	100817
25.11.2020	BİRGÜN	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	2	81	5843

26.11.2020	KARAR	RUH SAĞLIĞI İÇİN EN GÜZEL İLAÇ HOBİ	1	41	51357
26.11.2020	KARAR	RUH SAĞLIĞI İÇİN EN GÜZEL İLAÇ HOBİ	10	41	51357
26.11.2020	AKŞAM GÜNEŞ	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	3	62	101069

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.11.2020	MEDİKAL PLUS	RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	60	592	10600
01.11.2020	MEDİKAL PLUS	RUH SAĞLIĞINI KORUMA ÖNERİLERİ	61	592	10600
01.11.2020	GAZETE DAMGA	UZAKTAN EĞİTİM TAVSİYESİ	16	49	6474
02.11.2020	ÇUKUROVA MERHABA	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONU KAPATIN	2	107	572
18.11.2020	KIZILIRMAK	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	11	168	246
18.11.2020	HATAY SÖZ	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	7	177	532
18.11.2020	HAMLE	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	6	235	1150
18.11.2020	HABER EKSPRES	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	6	157	3109
19.11.2020	TRAKYA DEMOKRAT	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	4	267	555
19.11.2020	TİCARİ HAYAT	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	3	86	3201

19.11.2020	KOCAELİ	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	11	216	1714
20.11.2020	KIRŞEHİR ÇİĞDEM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	4	217	400
20.11.2020	YENİGÜN	GÜÇLÜ VÜCUT BAĞIRSAK!	10	55	500
24.11.2020	HATAY SÖZ	VİRÜSLER FARKLI: DERS ORTAK	7	134	532
24.11.2020	NEHİR	VİRÜSLER FARKLI;DERS ORTAK	7	270	280
25.11.2020	BİZİM ANADOLU	COVID-19, İNSANLIK İÇİN BİR UYANMA ÇAĞRISIDIR !	3	172	5412
25.11.2020	GAZETE DAMGA	MİLYONLARCA İNSAN DEPRESYONA GİRDİ!	2	183	6474
26.11.2020	KIRKLARELİ	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	5	70	1287
26.11.2020	KOCAELİ	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	11	110	1714
27.11.2020	ÇUKUROVA MERHABA	"RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ"	2	73	572

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.11.2020	F5HABER.COM	DEPREM PSİKOLOJİSİNDEN KURTULMANIN 5 YOLU	https://www.f5haber.com/posta/deprem-psikolojisinden-kurtulmanin-5-yolu-5743664
01.11.2020	KAMUAJANS.COM	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.kamuajans.com/egitim-personeli/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-h554282.html
01.11.2020	BEYKOZOLAY.COM	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	https://www.beykozolay.com/2020/10/31/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun/
3.11.2020	GUNAYDIN ALIAGA.COM	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.gunaydinaliaga.com/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-30923h.htm
3.11.2020	EGEHAKIMIYET.COM	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.egehakimiyet.com/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-19141h.htm
1.11.2020	POSTA.COM.TR	DEPREM PSİKOLOJİSİNDEN KURTULMANIN 5 YOLU	https://www.posta.com.tr/deprem-psikolojisinden-kurtulmanin-5-yolu-haber-fotograf-2285020
03.11.2020	YENIVIZYON.NET	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.yenivizyon.net/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-188727h.htm
03.11.2020	ALIAGAHABER.COM	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.aliagahaber.com/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-18342h.htm
03.11.2020	GUNAYDINEGE.NET	UZAKTAN EĞİTİMDE TELEFONUNUZU KAPALI TUTUN	http://www.gunaydinege.net/uzaktan-egitimde-telefonunuzu-kapali-tutun-18429h.htm
8.11.2020	INDIGODERGISI.COM	ARALIKLI ORUÇ (İNTERMİTTENT FASTİNG) DİYETİ NEDİR? NE KADAR ETKİLİ?	https://indigodergisi.com/2020/11/aralikli-oruc-intermittent-fasting-diyeti-nedir/

10.11.2020	UHAHABERAJANSI.COM	LİDER MİSİNİZ, YÖNETİCİ Mİ?	https://www.uhahaberajansi.com/lider-misiniz-yonetici-mi/#respond
16.11.2020	PERVINKAPLAN.COM	ÜNİVERSİTELİ UZAKTAN EĞİTİMDE NASIL BAŞARILI OLUR?	http://www.pervinkaplan.com/detay/universiteli-uzaktan-egitimde-nasil-basarili-olur/14193
16.11.2020	ADILMEDYA.COM	DR. PINAR SAYAN: BARIŞ İÇİN HALKLARIN SÜRECE DAHİL EDİLMESİ GEREKİR	https://www.adilmedya.com/dr-pinar-sayan-baris-icin-halklarin-surece-dahil-edilmesi-gerekir/
16.11.2020	EVRENSEL.NET	DR. PINAR SAYAN: BARIŞ İÇİN HALKLARIN SÜRECE DAHİL EDİLMESİ GEREKİR	https://www.evrensel.net/haber/418906/dr-pinar-sayan-baris-icin-halklarin-surece-dahil-edilmesi-gerekir
15.11.2020	MEDYAEGE.COM.TR	UZMANI UYARDI! RUH SAĞLIĞINIZI BÖYLE KORUYUN	https://www.medyaege.com.tr/uzmani-uyardi-ruh-sagliginizi-boyle-koruyun-157085h.htm
17.11.2020	MEDYAGAZETE.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	https://www.medyagazete.com/m/saglik/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz-h51668.html
17.11.2020	GAZETEPAZAR.ONLINE	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	http://www.gazetepazar.online/?p=511
17.11.2020	HABER EKSPRES.COM.TR	BU KIŞ KENDİMİZİ DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	https://www.haberekspres.com.tr/saglik/bu-kis-kendimizi-daha-fazla-korumaliyiz-h137451.html
17.11.2020	MYNET.COM	YAZ KIŞ DEMEDEN TÜKETMEK ŞART! VÜCUDU ÇELİK GİBİ YAPIYOR	https://www.mynet.com/yaz-kis-demedentuketmek-sart-vucudu-celik-gibi-yapiyor-110106649792
17.11.2020	HABERVER.ME	COVID'E KARŞI 10 MADDEDE KALKAN GELİŞTİRİN HABERİ	https://haberver.me/covide-karsi-10-maddede-kalkan-gelistirin-haberi/
17.11.2020	TR.RADAR.BG	COVID'E KARŞI 10 MADDEDE KALKAN GELİŞTİRİN	http://tr.radar.bg/tr/2020-11-17/article/19409952_Covid_e_kar%C5%9F%C4%B1_10_maddede_kalkan_geli%C5%9Ftirin.html
17.11.2020	EDIRNESON HABER.COM	"BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI, DAHA FAZLA KORUMALIYIZ"	https://edirnesonhaber.com/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz/30142/

17.11.2020	HATAYZAFER.COM.TR	"BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI, DAHA FAZLA KORUMALIYIZ"	https://www.hatayzafer.com.tr/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz/
17.11.2020	HABERIN ADRESI.COM	BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRMEK İÇİN İYİ BAKTERİLERİ ÇOĞALTIN!	http://www.haberinadresi.com/m/bagisiklik-guclendirmek-icin-iyi-bakterileri-cogaltin-h313840.html
17.11.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜS VE GRİBE ASLA GEÇİT VERMİYOR! UZMAN İSİM TAVSİYE ETTİ	https://www.cnnturk.com/saglik/koronavirus-ve-gribe-asla-gecit-vermiyor-uzman-isim-tavsiye-etti
17.11.2020	SELCUKHABER.COM	"BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI, DAHA FAZLA KORUMALIYIZ"	https://www.selcukhaber.com/bu-kis-kendimizi-daha-fazla-korumaliyiz-iste-bagisiklik-sistemini-guclendirmenin-yollari-118810.html
17.11.2020	MYNET.COM	BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRMEK İÇİN İYİ BAKTERİLERİ ÇOĞALTIN!	https://www.mynet.com/bagisiklik-guclendirmek-icin-iyi-bakterileri-cogaltin-110106649963
17.11.2020	HABEROFISI.COM.TR	COVID'E KARŞI 10 MADDEDE KALKAN GELİŞTİRİN	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/cumhuriyet/saglik/covide-karsi-10-maddede-kalkan-gelistirin-JC0U0m01Whz2
17.11.2020	BEYKOZSES.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	http://www.beykozses.com/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz.html
17.11.2020	CUMHURİYET.COM.TR	COVID'E KARŞI 10 MADDEDE KALKAN GELİŞTİRİN	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/covide-karsi-10-maddede-kalkan-gelistirin-1791636
17.11.2020	HABERVER.ME	COVID'E KARŞI 10 MADDEDE KALKAN GELİŞTİRİN HABERİ	https://www.haberver.me/covide-karsi-10-maddede-kalkan-gelistirin-haberi/
18.11.2020	GUNES.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ	http://gunes.com/saglik/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz-1100031
17.11.2020	HURRIYET.COM.TR	BU KIŞ KENDİMİZİ DAHA FAZLA KORUMALIYIZ... İŞTE, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI	http://www.hurriyet.com.tr/aile/galeri-bu-kis-kendimizi-daha-fazla-korumaliyiz-iste-bagisiklik-sistemini-guclendirmenin-yollari-41664853

18.11.2020	KOCAELI GAZETESİ.COM. TR	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/5717413/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz
18.11.2020	POSTA.COM.TR	CORONA VİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	https://www.posta.com.tr/corona-viruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri-2288126
18.11.2020	HATAYSOZ.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	http://www.hataysoz.com/haber/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz--35029.html
18.11.2020	PHARMA TURKEY.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	https://pharmaturkey.com/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz/
18.11.2020	HABER.CICEGIM .NET	SONDAKİKA CORONA VİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ? SON DAKİKA HABERLERİ	http://haber.cicegim.net/sondakika-corona-viruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri-son-dakika-haberleri
18.11.2020	F5HABER.COM	CORONA VİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	https://www.f5haber.com/posta/corona-viruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri-5760413
18.11.2020	BURSA HAKİMİYET.COM .TR	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	http://www.bursahakimiyet.com.tr/haber/koronaviruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri-448560.html
19.11.2020	TAKVİM.COM.TR	GÜÇLÜ VÜCUT BAĞIRSAK!	https://www.takvim.com.tr/saglik/2020/11/19/guclu-vucut-bagirsak
18.11.2020	HABERKIBRIS. COM	CORONA VİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	https://haberkibris.com/corona-viruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri-1956-2020-11-18.html
19.11.2020	TİCARİHAYAT. COM.TR	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA İYİ KORUMALIYIZ	http://www.ticarihayat.com.tr/haber/Bu-kis-bagisikligimizi-daha-iyi-korumaliyiz/78096

20.11.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	https://www.cnnturk.com/saglik/koronaviruse-karsi-bagisiklik-destekleyici-gidalar-hangileri
20.11.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	KORONAVİRÜSE KARŞI BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR HANGİLERİ?	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5530035
22.11.2020	BEYKOZOLAY.COM	BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!	http://www.beykozolay.com/2020/11/22/bu-kis-bagisikligimizi-daha-fazla-korumaliyiz/
23.11.2020	MEDİKALTEKNİK.COM.TR	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	https://www.medikalteknik.com.tr/virusler-farkli-ders-ortak/
23.11.2020	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/11/enfeksiyon-hastaliklari/virusler-farkli-ders-ortak/
23.11.2020	ANADOLUYAKASI HABER.NET	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	http://www.anadoluyakasihaber.net/virusler-farkli-ders-ortak
23.11.2020	MEDİKALTEKNİK.COM.TR	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	https://www.medikalteknik.com.tr/virusler-farkli-ders-ortak/
23.11.2020	REELPIYASALAR.COM	YERYÜZÜNDE HERHANGİ BİR GIDA TEK BAŞINA GÜNLÜK OLARAK TÜM BESLENME BİLEŞENLERİ İLE VİTAMİN VE MİNERALLERİ İÇERMEZ'	http://reelpiyasalar.com/yeryuzunde-herhangi-bir-gida-tek-basina-gunluk-olarak-tum-beslenme-bilesenleri-ile-vitamin-ve-mineralleri-icermez/11077/

23.11.2020	KERIMUSTA.COM	VİRÜSLER FARKLI OLSA DA; DERS ORTAK	https://www.kerimusta.com/virusler-farkli-olsa-da-ders-ortak/
23.11.2020	EDIRNESON HABER.COM	“VİRÜSLER FARKLI, DERS ORTAK”	https://edirnesonhaber.com/virusler-farkli-ders-ortak/30856/
23.11.2020	BURDURILKADIM.COM	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	http://burdurilkadim.com/haber-virusler-farkli-ders-ortak-19073.html
23.11.2020	ANKAHABER.COM.TR	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/virusler-farkli-ders-ortak-h65641.html
23.11.2020	HURRIYET.COM.TR	HIV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIR? HIV VİRÜSÜNE KARŞI NELERE DİKKAT EDİLMELİ?	https://www.hurriyet.com.tr/aile/hiv-virusu-nasil-bulasir-hiv-virusune-karsi-nelere-dikkat-edilmeli-41669764
23.11.2020	GAZETEPAZAR.ONLINE	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK...	http://www.gazetepazar.online/?p=670
24.11.2020	BEYKOZOLAY.COM	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	http://www.beykozolay.com/2020/11/24/virusler-farkli-ders-ortak/
24.11.2020	IYININPESINDE.COM	PROF. DR. EBRU ŞALCIOĞLU: RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	https://www.iyininpesinde.com/saglik/guncel-haberler/prof-dr-eburu-salcioğlu-ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz.html

24.11.2020	SARIYERTIMES.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.sariyertimes.com/saglik/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/
24.11.2020	EMLAKTAFARK.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.emlaktafark.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz-176033.html
24.11.2020	SAGLIGIMICINHERSEY.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.sagligimicinhersey.com/2020/11/ruh-sagligi/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/
24.11.2020	PAUSEDERGI.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.pausedergi.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/
24.11.2020	TR.RADAR.BG	KORONAVİRÜS SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN YOLLARI	http://tr.radar.bg/tr/2020-11-24/article/19478778_Koronavir%C3%BCs_s%C3%BCrecinde_ruh_sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1_koruman%C4%B1n_yoll.html
24.11.2020	HATAYSOZ.COM	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	http://www.hataysoz.com/haber/virusler-farkli-ders-ortak...-35170.html
24.11.2020	CNNTURK.COM	KORONAVİRÜS SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN YOLLARI	https://www.cnnturk.com/saglik/koronavirus-surecinde-ruh-sagligini-korumanin-yollari
24.11.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	KORONAVİRÜS SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN YOLLARI	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5537343

24.11.2020	ANKAHABER.COM.TR	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz-h65705.html
24.11.2020	KADINVEKADIN.NET	SALGINDA RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN YOLLARI	https://www.kadinvekadin.net/salginda-ruh-sagligini-korumanin-yollari.html
24.11.2020	MEDYAGAZETE.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	http://www.medyagazete.com/haber/oku-h52157.html
24.11.2020	GAZETEPAZAR.ONLINE	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ...	http://www.gazetepazar.online/?p=718
24.11.2020	MEYDANNET.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	http://www.meydannet.com/haber/oku-90878.html
24.11.2020	BIANET.ORG	“SALGINDA DEPRESİF BOZUKLUKLAR ARTMIŞ OLABİLİR”	http://bianet.org/bianet/saglik/234929-salginda-depresif-bozukluklar-artmis-olabilir
24.11.2020	BURDURILKADIM.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	http://burdurilkadim.com/haber-ruh-sagligi-pandemisi-yasliyoruz-19082.html
24.11.2020	EDIRNESON HABER.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://edirnesonhaber.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/31072/

24.11.2020	AVMTREND.COM	“RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.avmtrend.com/gundem/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz_5479
24.11.2020	MIDYATGUNDEM.COM	ŞALCIOĞLU, “RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	http://www.midyatgundem.com/saglik/salcio-gluruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz-h3688.html
25.11.2020	UHAHABER AJANSI.COM	PROF. DR. EBRU ŞALCIOĞLU, “RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.uhahaberajansi.com/prof-dr-ebru-salcioğlu-ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/
25.11.2020	BEYKOZSES.COM	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ: KADINA ŞİDDET!...	http://www.beykozses.com/en-yaygin-insan-haklari-ihlali-kadina-siddet.html
25.11.2020	MEDYAEĞE.COM.TR	UZMANINDAN PANDEMİDE RUH SAĞLIĞI UYARISI!	https://www.medyaege.com.tr/uzmanindan-pandemide-ruh-sagligi-uyarisi-157692h.htm
25.11.2020	TURKUAZHABER AJANSI.COM	PROF. DR. EBRU ŞALCIOĞLU, “RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.turkuazhaberajansi.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/
25.11.2020	TWİTTER.COM/KADİNBECERİKLİ	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ: KADINA ŞİDDET!	https://twitter.com/KadinBecerikli/status/1331517678364856322
25.11.2020	BILGEHABER.NET	VİRÜSLER AYRI, DERS AYNI	https://www.bilgehaber.net/virusler-ayri-ders-ayni/704/

25.11.2020	BILGEHABER.NET	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	https://www.bilgehaber.net/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/698/
25.11.2020	URFADEGISIM.COM	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	https://www.urfadegisim.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/39110/
25.11.2020	TWİTTER.COM/ BEYKOZOLAY	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ: KADINA ŞİDDET!	https://twitter.com/BeykozOlay/status/1331544855969996800
25.11.2020	BEYKOZOLAY.COM	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ KADINA ŞİDDET!	http://www.beykozolay.com/2020/11/25/en-yaygin-insan-haklari-ihlali-kadina-siddet/
25.11.2020	UHAHABERAJANSI.COM	PROF. DR. EBRU ŞALCIOĞLU, “RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ”	https://www.uhahaberajansi.com/almanya-turk-bandirali-gemiye-mudahaleyi-savundu/#respond
25.11.2020	BIRGUN.NET	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	https://www.birgun.net/haber/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz-324156
25.11.2020	GERCEKGUNDEM.COM	KORONAVİRÜS RUH SAĞLIĞINI DA BOZDU! DÜNYA PSİKOLOJİSİNİ KORUMAYA ÇALIŞIYOR	https://www.gercekgundem.com/saglik/232414/koronavirus-ruh-sagligini-da-bozdu-dunya-psikolojisini-korumaya-calisiyor
25.11.2020	F5HABER.COM	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ: KADINA ŞİDDET!	https://www.f5haber.com/hurriyet/en-yaygin-insan-haklari-ihlali-kadina-siddet-5766159

25.11.2020	KESANPOSTASI.COM	"RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ"	https://www.kesanpostasi.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz.html
25.11.2020	HURRIYET.COM.TR	EN YAYGIN İNSAN HAKLARI İHLALİ: KADINA ŞİDDET!	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/en-yaygin-insan-haklari-ihlali-kadina-siddet-41671331
25.11.2020	URFADEGISIM.COM	"RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ"	https://www.urfadegisim.com/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz/39110/
25.11.2020	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/5750112/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz
25.11.2020	HALKINGAZETESI.NET	RUH SAĞLIMIZI PANDEMİ TEHDİT EDİYOR	http://halkingazetesi.net/ruh-saglimizi-pandemi-tehdit-ediyor/19143/
25.11.2020	GUNES.COM	RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ	http://www.gunes.com/saglik/ruh-sagligi-pandemisi-yasiyoruz-1100455
26.11.2020	PAUSEDERGI.COM	HIV VİRÜSÜNE DİKKAT	https://www.pausedergi.com/hiv-virusune-dikkat/
26.11.2020	UHAHABERAJANSI.COM	1 ARALIK DÜNYA AIDS GÜNÜ	https://www.uhahaberajansi.com/1-aralik-dunya-aids-gunu/

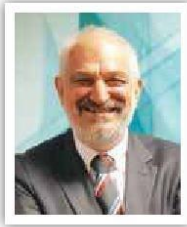
26.11.2020	TURKUZHABER AJANSI.COM	1 ARALIK DÜNYA AIDS GÜNÜ	https://www.turkuazhaberajansi.com/1-aralik-dunya-aids-gunu/
28.11.2020	REELPIYASALAR. COM	'DEĞERLER, YAŞAMDA BULDUĞUNUZ ANLAM, OLMAK İSTEDİĞİNİZ KİŞİ, YAŞAMINIZIN ARDINDAN BIRAKMAK İSTEDİĞİNİZ İZDİR'	http://reelpiyasalar.com/degerler-yasamda-buldugunuz-anlam-olmak-istediginiz-kisi-yasaminizin-ardindan-birakmak-istediginiz-izdir/11170/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.11.2020
Sayfa : 64
Tiraj : 3000
StxCm : 539

makale



Prof. Dr. Y. Birol Saygi
Beykoz Üniversitesi
birolsaygi@beykoz.edu.tr

GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN BESLENMENİN OLMAZSA OLMAZLARI

"Geçmiş hatırlayamayanlar onu tekrarlamaya mahkumdur"

George Santayana

İnsanlar dünyaya yayıldıkça bulaşıcı hastalıklar da yayılmaktadır. Modern çağımızda bile salgınlar önemli olup ancak CO-VID-19'un yaptığı gibi her salgın pandemik seviyeye ulaşmaz. Kolera, veba, çiçek hastalığı ve grip, insanlık tarihinin en vahşi katillerinden bazılarıdır. Pandemi, uluslararası olup özellikle tarih boyunca 12.000 yıllık varlığında 300-500 milyon insanı öldüren çiçek hastalığı en önemli ve vahşi olarak tanımlanmaktadır. Tarihsel olarak, bir salgının patlak vermesi ile genellikle bulaşıcılığı durdurmak için meşru halk sağlığı önlemleri olarak haklı gösterilen "hapsetme kurallarının" uygulanmasını gerektiren bağlantı dikkat çekicidir. Bir hastayı hapsetme fikri eski metinler tarafından da kanıtlanmıştır. Bu uygulamanın ilk açıklamalarından bazıları Eski Ahit'te bulunur. On dördüncü yüzyılda dünya bubonik veba tarafından ağır bir şekilde tahrip edilmiştir. "Kara Ölüm", bilindiği gibi, ilk olarak Asya'dan geldi ve Akdeniz'e yayıldı. Avrupa'da ilk noktası, kıtanın diğer bölgelerine geçmeden korkunç yıkımlara neden olduğu İtalya'dır. Salgın, Avrupa nüfusunun üçte birini yok etmiş olup nihayetinde diğer kıtalara yayılmıştır. Önemli bir yasal otorite kullanan Venedik sulh hakimleri ve şehir sağlık ofisi, asıl amacı cumhuriyetin geri kalanını daha fazla bulaşmaya karşı korumak olan sınırlama önlemleri tasarlamak için iş birliği yapmışlardır. Bu önlemler, gelen gemilerin ve yüklerinin izole edildiği, temizlendiği ve işlendiği derme çatma bir tersane olan Lazaretto'nun yaratılmasını içeriyordu. Dahası, mürettebat ve yolcular karaya izole edilerek, kırk gün boyunca hapsedilmiştir. Bu, herhangi bir yeni

enfeksiyonun tam olarak ortaya çıkması için yeterince uzun olduğuna inanılan bir dönemdi. Kırk günlük hapsetme dönemi, "karantina" terimini İtalyancadan türettiğimiz "quaranta (kırk)" olarak adlandırıldı. Karantina uygulaması, kıyı kentlerini veba salgınlarından korumak amacıyla 14. yüzyılda başlamıştır. Ticaret ve kentsel yaşam yoluyla yaratılan etkileşimler pandemilerde çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu olgu aynı zamanda bir pandeminin yörüngesini gösteren öldürücü doğasıdır. Bugün "salgın" olarak adlandırdığımız "pandemilerin" tarihsel paralellikleri, eski literatürde "hastalık", "veba", "zararlı" veya "kirlenen hastalık" gibi belirsiz tanımları mevcuttur. Klasik bağlamlarda, bu terimler ya lokalize salgınları ya da kitlesel ölüme bağlı büyük çaplı bulaşıcı hastalıkları, en azından yayılma ve etki ya da yıkım ölçeği ile değerlendirilmiştir. Tarihin bulaşıcı hastalıkların zaman çizelgesi, tüberküloz, cüzzam, kolera, grip, sıtma, sarı humma, çiçek hastalığı ve sifiliz (cinsel yolla bulaşan hastalık) gibi vakalarla sınırlıdır.

Pandemilerin Tarihi Bize Koronavirüs Hakkında Ne Söylemektedir

Salgınlar siyaseti, devrimleri, yerleşik ırksal ve ekonomik ayrımcılığı ve yayıldıkları toplumları değiştirerek kişisel ilişkileri, sanatçıların ve aydınların çalışmalarını, insan yapımı ve doğal ortamları etkilemiştir. Yüzyıllar ve kıtalar boyunca uzanan devasa kapsamda, sosyal yapılar hastalıkların yayılmasına ve gelişmesine izin vermektedir. Salgın hastalıklar toplumları kaprisli ve uyarmadan etkileyen rastgele olaylar değildir. Aksine, her toplum kendine özgü güvenlik açıkları üretmektedir. Onları incelemek toplumun yapısını, yaşam standardını ve politik önceliklerini anlamaktır. Salgın hastalıklar, gerçekte kim olduğumuza dair insanlara aynayı tutan bir hastalık kategorisidir. Yani, ölüm ve yaşama-

makale

rimizla olan ilişkimizi içermektedir. Ayrıca çevre ile olan ilişkimizi, yarattığımız inşa edilmiş ortamı ve karşılık veren doğal ortamı da yansıtmaktadır. Birbirimize karşı insan olarak sahip olduğumuz ahlaki ilişkileri göstermektedir. Bu olaylarla yüzleşmeye hazırlıklı olmanın ana kısmı, hepimizin birlikte olduğumuzu, her yerde bir kişiyi etkileyen şeyin her yerde herkesi etkilediğini, bu nedenle kaçınılmaz olarak bir bütünün parçası olduğumuzu fark etmemiz gerektiğidir. Bu gerçekten derin felsefi, dini ve ahlaki sorunları gündeme getiren bir konudur. Salgın hastalıklar tarihi kısmen şekillendirdi çünkü insanları kaçınılmaz olarak bu büyük soruları düşünmeye yönlendirdiler. Salgınlar, toplumları rastgele ve kaotik şekillerde etkilemez. Olaylar emredilir, çünkü mikroplar, insanların yarattığı ekolojik nişleri keşfetmek için seçici olarak genişler ve yayılırlar. Bu nişler kim olduğumuzu çok fazla göstermektedir. Örneğin endüstriyel devrimde, aslında işçilere ve yoksullara ne olduğunu gösterdi ve en savunmasız insanların yaşadığı durumu önemsetti. Bugünün dünyasında, yoksulluk ve eşitsizliğin yarattığı fay hatları boyunca pandemilerin derin etkileri olacağı kesindir. Salgınlar, her zaman politik baskının bir parçası olarak görülür. Daha önceki salgınları yendik ve daha güçlü çıktık. Koronavirüsde farklı olmayacaktır. Pandemilerin, ne kadar kötü olduklarına, kaç milyon öldürdüklerine veya ekonomiyi ne kadar bozduklarına bakılmaksızın, hepsi yenildi ve insan ırkı her zamankinden daha güçlü hale geldi. Tarih eğitimi ile ilgili iyi şeylerden biri, ne kadar kötü olursa olsun, geçmişten neredeyse her zaman daha kötü bir şey bulabilmenizdir. Bu olgu koronavirüs (Covid-19) için de geçerlidir. Belki de en benzer pandemi, Ocak 1918'den Aralık 1920'ye kadar süren İspanyol Gribidir. 500 milyon insanı enfekte ederek, 50 milyonu öldürmüştür. İnsanlık tarih boyunca yaşadığı pandemilerin hepsi dövdü ve insan ırkı her zamankinden daha güçlü hale geldi. Çiçek hastalığının dünyayı terörize ettiği bir zamanlar vardı, ama şimdi hepsi ortadan kaldırıldı. Kara Ölüm dövdü. İspanyol gribi dövdü. Kolera salgını dövdü. Tüm bu hastalıklardan iyileştik ve her zamankinden daha güçlü çıktık.

Mikroorganizmalar Nedir?

Mikroorganizma varlığı yaklaşık 3 milyar yıl önce ortaya çıkmıştır. Onlar sayesinde dünyamız yaşanabilir bir hale gelmiştir. İnsanlar ise kabaca 3 milyon yıldan beri var olmaya çalışmaktadırlar. Aralarındaki savaş o tarihten beri devam etmektedir ve edecektir. Kendimizi buna hazırlamamız, gerekli olan bilgiyi öğrenmemiz, öğretmemiz ve mevcut olanları da en iyi şekilde kullanmamız gerekmektedir. Louis Pasteur'un şu sözünü unutmamamız ge-



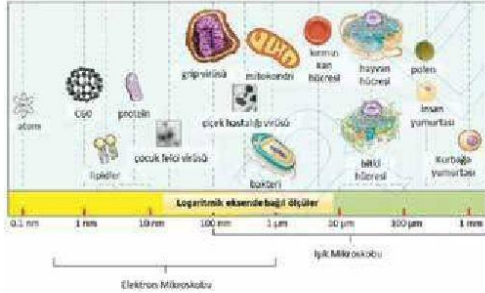
rekir; **"Doğada sonsuz küçüklüğünün rolü sonsuz büyüklüktür"**. Dünyada 500,000 ile 6,000,000 arasında farklı türde mikroorganizma olduğu tahmin edilmektedir. Tanışık olmamıza rağmen, ilk yüz yüze gelmemiz 1676 yılında Antonie Philips van Leeuwenhoek'in (Delft-Hollanda, 1632-1723) mikroskobu yapması ile olmuştur. İlk savaş 1882 de Louis Pasteur (Fransa, 1822-1895) tarafından aşının bulunması ile kazanılmıştır. Bugüne kadar bunların %5'inden daha azı olduğu kabul edilen 3,500 bakteri, 90,000 fungi (maya, küf, şapkalı mantar), 100,000 protist (alg ve protozoa) tanımlanabilmiştir. Sonuç olarak zaman içinde daha tanıyacağımız çok mikroorganizma bulunmaktadır.

Virüsler proteinlerce çevrelenmiş nükleik asitlerden oluşurlar. Tek başlarına enerjilerini sağlayamadıkları için konak hücreler olmadıkça hayatta kalamazlar. Bu nedenle canlı olup olmadıkları hakkında tartışmalar vardır. Konak hücreler gerekli temel besin elemanları ile enerjiyi sağlarlar. Bunun sonucunda nükleik asit ve protein sentezi sağlanır; çoğalırlar ve yayılırlar. Boyutları 500 nm'den küçüktür. Yapılan çalışmalarda Koronavirüs-2'nin boyutları farklı olarak tanımlanmakta olup 60-160 nm arasında olduğu belirtilmektedir. Virüsler ile ilgili hijyen tedbirlerini almak için büyüklüklerini bilmek gerekir. Şekil 1'de canlı hücreleri karşılaştırılması ve Şekil 2'de ise virüs çeşitleri şematik olarak verilmiştir. Şekil 3'te şematik gösterimi yer almaktadır. İlgili şekilden görülebileceği gibi yüzey yapıları (S-Protein, HE-Protein, M-Protein) taca benzediği için corona (taç) adını almışlardır. Neden olduğu hastalık ilk olarak 1931'de tanımlanmış olup ilk Koronavirüs (HCoV-229E) ise 1965'te insandan izole edilmiştir.

Bağışıklık Sistemimiz, Korona Virüs (COVID-19) ve Beslenme

Bağışıklık sistemi, vücudunuzun hastalıklara ve mikroorganizmalara karşı kullandığı doğal savunma mekanizmasıdır. Vücudunuzun savunma mekanizması, günlük yaşamda geliştirdiğiniz enfeksiyonlarla başarılı bir şekilde savaşmaktadır. Bu nedenle, virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez ve genellikle

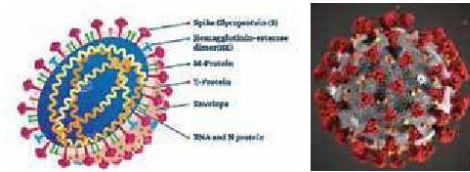
makale



Şekil 1. Hücrelerin büyüklükleri açısından karşılaştırılması



Şekil 2. Virüslerin büyüklükleri açısından karşılaştırılması



Şekil 3. Coronavirüs kesiti

fark edilmeden vücuttan uzaklaştırılır. Stres, dengesiz yaşam tarzı ve belirli biyofaktörlerin yetersiz alımı bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur. Dolayısıyla enfeksiyonlara yatkınlığımız artar. Bağışıklık sisteminizin mikroorganizmaları ortadan kaldırması ne kadar uzun olursa; öksürük gibi soğuk algınlığı semptomları, hatta ateş gibi savunma reaksiyonları meydana gelir. Bu reaksiyonlar, vücudun virüsleri ve bakterileri yasaklamak için kullandığı savunma reaksiyonlarıdır. Tüm

bunları önlemek için özellikle virüslere karşı bağışıklık sisteminizi ve sağlığını aktif olarak desteklemeniz gerekir. Vücut savunmasının özellikle kış mevsiminde güçlü tutulması çok önemlidir. Düşük nemli, ısıtılmalı ve kapalı odalarda daha sık kalmaları, kalabalık ortamlarda daha çok zaman geçirmeleri, öte yandan, bağışıklık sistemimizin kışın zayıflaması nedeniyle insanlar kış mevsiminde hastalanmaya daha yatkındır. Özellikle kışın daha az taze meyve ve sebze tüketilmektedir. Bu nedenle diyetimiz yoluyla doğal vitamin ve minerallerin alımı azalmaktadır. Aynı zamanda kış aylarında kapalı ortamlarda daha çok, açık havada daha az zaman harcanmaktadır. Kışın sonuna doğru, D3 vitamini stoklarımız azalmaktadır. Çünkü cildin güneş ışığından yeni D3 vitamini sentezlemesi zordur. Ayrıca, bağışıklık sistemi doğal olarak soğuğa, kara ve yağmura maruz kalmaktadır. Virüs mevsimlerinin özellikle yılın soğuk döneminde bu kadar yaygın olmasının nedeni budur.

Çinko, C Vitamini ve D Vitamini Biyofaktörleri Bağışıklık Sistemini Nasıl Güçlendirir?

Vücudumuzda birbirlerini karşılıklı olarak destekleyen farklı görevleri yerine getirirler. İyi ayarlanmış bir biyofaktör dengesi, enfeksiyonlarla savaşmamıza ve iyileşmemize yardımcı olur. Biyofaktör dengesi sağlanarak, yıl boyunca güçlü bir bağışıklık sistemimize güvenebiliriz.

C vitamini (askorbik asit) bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için katkıda bulunur. İnsan vücudunda çok sayıda işlevi yerine getirir. Bunlardan biri, bağışıklık sisteminizi güçlendirmektir. Mikroorganizmaları yok etmek ile sorumlu beyaz kan hücrelerinin oluşumunu uyarır, böylece vücudun savunma reaksiyonlarını hızlandırır. Ayrıca, C vitamini güçlü bir antioksidan olup metabolizmamızda oksidatif stresi azaltır. Bu ise kandaki zararlı serbest radikalleri bağladığı, vücudun antioksidan etkileri olan kendi maddelerini yeniden ürettiği ve istenmeyen hücre stresini azalttığı anlamına gelir. C vitamini vücudumuzdaki tüm bu reaksiyonlarda kullanılır. Bu yüzden hastalandığımızda C vitamini ihtiyacımız artmaktadır. İnsanlar, kendileri C vitamini üretmedikleri için günlük diyetlerinden C vitamini ihtiyaçlarını mutlaka karşılamaları gerekmektedir. Narenciyeler yüksek miktarda C vitamini kaynaklarıdır. Sağlıklı yetişkin erkekler için önerilen günlük C vitamini alımı 110 mg, kadınlar için 95 mg'dır. Sigara içenler için %40 daha yüksek bir doz (günde 155 mg ve 135 mg) önerilmektedir.

Güçlü bir bağışıklık sisteminin çinkoya ihtiyacı vardır. Çinko insan vücudunda en fazla fonksiyona sahip eser elementlerden biridir. Aynı zamanda vücutta demirden sonra en yaygın olanıdır.

makale

Vücutta çinko yetersiz ise T yardımcı, normal ve bağışıklık sistemi hücreleri aktive olmazlar. Dolayısıyla vücudumuzun savunma mekanizmaları etkili olamaz. Çinko, ayrıca virüslere de yapışarak vücuttaki hücrelere girmelerini ve çoğalmalarını önler. Bu ise insan vücudu için son derece etkili bir savunma mekanizmasıdır. Bu nedenle, yeterli çinko kaynağı bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olur, böylece birçok enfeksiyon şansı ya da 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. İnsan vücudu çinkoyu bir organda depolayamaz; birçok farklı doku ve organ hücrelerinde bulunur. Vücuda alınan çinko miktarı, diyetimiz aracılığıyla düzenli kaynaklara bağlıdır. Sağlıklı yetişkinler için günlük önerilen çinko alımı 7-10 mg'dır. Sığır eti veya peynir gibi hayvansal kaynaklı gıdalar yüksek oranda çinkoya sahiptir. Bitki bazlı gıdalar daha az çinko içermektedir. 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 diyet çinko emilimini artırır. Özellikle veganlar gibi tek taraflı diyetle sahip olanlar, bu nedenle sadece hasta olduklarında değil, çinko dengesine de dikkat etmelidir. D vitamini sadece sağlıklı kemikler için değil, aynı zamanda güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için de vazgeçilmezdir. Çeşitli süreçlerde bağışıklık sistemimizi harekete geçirir ve kontrolünde temel işlevleri yerine getirir. Modüle edici etkisi sayesinde 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 eksikliğiniz varsa, T hücreleriniz ve diğer antikörleriniz yeterince aktive edilmez ve kanımızdaki mikroorganizmalar çok iyi algılanmaz ve ortadan kaldırılamaz. D vitamini stoklarımız özellikle kışın yavaşça tükendiğinde; bağışıklık sistemini zayıflatır ve vücudu hastalanmaya daha eğilimli hale getirir. D vitamini, vücudun kendisinin üretip depolayabileceği nadir biyofaktörlerden biridir. Öncüsü, güneş ışığının (veya daha kesin olması için UV-B radyasyonunun) etkisiyle cildimizdeki kolesterolden yapılır. Karaciğerdeki

transformasyondan sonra, kış aylarında 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 giysiler), 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 üretimi 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 diyetle, D3, çinko ve C vitamini hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi düşünülmelidir. Bağışıklığı artırma fikri caziptir, ancak bunu yapabilmek yeteneği birkaç nedenden dolayı kolay değildir. Bağışıklık sistemi tek bir varlık olmayıp bir sistemdir. İyi işlemesi için denge ve uyum gerektirir. Araştırmacıların bağışıklık tepkisinin karmaşıklığı ve birbirine bağlılığı hakkında hala bilmedikleri birçok şey bulunmaktadır. Genel sağlıklı yaşam stratejilerinin oluşturulmasında bağışıklık sisteminizi üst düzeyde tutmak sağlıklı yaşam için iyi bir yoldur. İlk savunma hattı, sağlıklı bir yaşam tarzı seçmektir. Vücudun savunma sistemi her daim güçlü kılınmalıdır. Bunun için beslenme, uyku, yapılabildikçe her an hareket edilmelidir. Sonuç olarak, neredeyse maske, mesafe ve ellerin yıkanması kelimelerini bin kez duydunuz. Bu üç kelime, kendi ve çevrenizi korumanın en önemli yollarıdır. Ancak bu üç kelimenin beslenme ile olan ilişkisinin iyi bilinmesi metabolizmanın doğru beslenme ile desteklenmesi de çok önemlidir.

KAYNAKLAR

- Anon, 2020a: COVID-19 and food safety: guidance for food businesses, 7 April, WHO-FAO, 6s.
- Anon, 2020b: COVID-19 and food safety Questions and Answers, European Commission Directorate-General for Health and Food Safety, Crisis management in food, animals and plants, Food hygiene, 12 s.
- Anon, 2020c: Yeni Korona Virüs Hastalığı (COVID-19) gıda Sağlığı ve Gıda Güvenliği Üzerine, Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER) COVID-19 Görev Grubu, İstanbul Tabip Odası
- Anon, 2020d: Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19, U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health Administration OSHA 3990-03 2020, 35 s.
- Cullen, M.T. 2020: COVID-19 and the risk to food supply chains: How to respond?, FAO, 29 Mart, 7 s.
- Devres, O. 2020: Mühendisler için Mikroorganizmalar, Sars-CoV-2 ve Hiyen, Devres Teknoloji Ltd. Şti. 20 s.
- Saygı, Y. B. 2020: Korona (Covid-19) ve Gıda Güvenliği, Harman Time Dergisi, Mayıs, Yıl: 8, Sayı: 87, (ISSN 2147-6004) s. 90-96

Sağlık Beslenme

Omega-3, Omega-6 ve Omega-9

Sağlığımız açısından önemli takviyelerden biri de omega. 3, 6 ve 9 olarak adlandırılan bu yağ asitlerinin dengesi ise alımı kadar önemlidir. Cyclist Türkiye omega yağlarının dünyasını keşfe çıkıyor

Yazı PROF. DR. Y. BİROL SAYGI



Omega-3, 6 ve 9 yağ asitleri önemli diyet yağlarıdır. İlginçtir, her birinin vücudumuz için farklı sağlık yararları olup, diyetimizde omega-3, 6 ve 9 yağ asitlerinin doğru dengesini elde etmek önemlidir. Dengesizlik bir dizi kronik hastalığa katkıda bulunabilir.

Omega-3 yağ asitleri nelerdir?

Omega-3 yağ asitleri, vücudunuzun yapamayacağı bir yağ türü olan çoklu doymamış yağlardır. "Çoklu doymamış" terimi, kimyasal yapılarına karşılık gelir. Yani omega-3 yağ asitlerinin birçok çift bağa sahip olduğu anlamına gelir. "Omega-3", moleküler zincirin "omega" veya kuyruk ucundan üç karbon atomu olan kimyasal yapıdaki nihai çift bağın pozisyonunu belirtir. İnsan vücudu omega-3 üretmediğinden, bu yağlara "esansiyel yağlar" denir, yani onları diyetimizden almamız gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), haftada en az iki porsiyon yağlı balık yemeyi önerir, bu da omega-3 EPA ve DHA bakımından zengindir. Kimyasal şekillerine ve boyutlarına göre farklılık gösteren birçok omega-3 yağı türü vardır. İşte en yaygın üç tanesi ise;

Eikosapentaenoik asit (EPA): Bu 20 karbonlu yağ asidinin ana işlevi, enflamasyonu azaltmaya yardımcı

olan eikosanoid adı verilen kimyasallar üretmektir. EPA ayrıca depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olur.

Dokosaheksaenoik asit (DHA): 22 karbonlu bir yağ asidi olan DHA, beyin ağırlığının yaklaşık %8'ini oluşturur ve normal beyin gelişimi ve fonksiyonu için son derece önemlidir.

Alfa-linolenik asit (ALA): Bu 18 karbonlu yağ asidi, süreç çok verimli olmamasına rağmen EPA ve DHA'ya dönüştürülebilir. ALA esas olarak vücut tarafından enerji için kullanılır.

Omega-3 yağları insan hücre zarlarının önemli bir parçasıdır. Ayrıca, aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi başka önemli işlevi bulunmaktadır:

Kalp sağlığının iyileştirilmesi:

Omega-3 yağ asitleri "iyi" HDL kolesterolü artırabilir. Ayrıca trigliseritleri, kan basıncını ve arteriyel plak oluşumunu azaltabilirler.

Zihinsel sağlığı destekleme:

Omega-3 almak depresyon, şizofreni ve bipolar bozukluk semptomlarını azaltabilir. Ayrıca risk altında olanlar için psikotik bozukluk riskini de azaltabilir.

Kilo ve bel boyutunun azaltılması:

Omega-3 yağları kilo yönetiminde önemli bir rol oynar ve bel çevresinin azaltılmasına yardımcı olabilir.

Karaciğer yağının azaltılması:

Diyetinizde omega-3 tüketmek karaciğerinizdeki yağ miktarını

azaltmaya yardımcı olabilir.

Bebek beyin gelişiminin desteklenmesi:

Omega-3'ler bebeklerde beyin gelişimi için son derece önemlidir.

Enflamasyonla mücadele:

Omega-3 yağları anti-enflamatuardır, yani vücudunuzdaki bir dizi kronik hastalığa katkıda bulunabilecek enflamasyonu azaltabilirler.

Demansi önleme:

Diyetinde Omega-3 yağları yüksek fazla balık yiyen insanlar, yaşlılıkta beyin fonksiyonunda daha yavaş bir düşüş eğilimindedir. Omega-3'ler yaşlılarda hafızayı geliştirmeye de yardımcı olabilir.

Kemik sağlığının desteklenmesi:

Daha yüksek omega-3 alımı ve kan seviyeleri olan insanlar daha iyi kemik mineral yoğunluğuna sahip olma eğilimindedir.

Astımın önlenmesi:

Omega-3 alımı, özellikle erken yaşlarda astım semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.

Ne yazık ki, batı diyeti yeterli omega-3 içermemektedir. Eksiklik obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıklara katkıda bulunabilir.

Omega-6 yağ asitleri nelerdir?

Omega-3 yağ asitleri gibi, Omega-6 yağ asitleri de çoklu doymamış yağ





asitleridir. Tek fark, son çift bağın, yağ asidi molekülünün Omega ucundan altı karbon olmasıdır. Omega-6 yağ asitleri gerekli olup onları diyetinizden mutlaka almanız gerekir. Bu yağlar öncelikle enerji için kullanılır. En yaygın Omega-6, arazidonic asit (ARA) gibi daha uzun omega-6 yağlarına dönüştürülebilen linoleik asittir. EPA gibi ARA da eikosanoid üretmek için kullanılır. Bununla birlikte, ARA tarafından üretilen eikosanoidler daha pro-enflamatuardır. Pro-enflamatuar eikosanoidler bağışıklık sistemindeki önemli kimyasallardır. Bununla birlikte, çok fazla üretildiğinde, iltihabı ve enflamatuar hastalığı arttırabilirler. Omega-6 yağları gerekli olmasına rağmen, modern batı diyeti gereğinden çok daha fazla omega-6 yağ asidi içerir. Diyetle Omega-6'nın Omega-3 yağ asitlerine önerilen oranı 4:1 veya daha azdır. Bununla birlikte, batı diyetinin oranı 10:1 ile 50:1 arasındadır. Bu nedenle, Omega-6 yağları doğru

miktarlarda gerekli olmasına rağmen, gelişmiş dünyadaki çoğu insan Omega-6 alımını azaltmayı amaçlamalıdır. Bununla birlikte, bazı Omega-6 yağ asitleri kronik hastalık semptomlarının tedavisinde faydalar göstermiştir.

Gama-linolenik asit (GLA), çuha çiçeği yağı ve hodan yağı gibi belirli yağlarda bulunan bir omega-6 yağ asididir. Tükendiğinde, çoğu dihomogama-linolenik asit (DGLA) adı verilen başka bir yağ asidine dönüştürülür. Konjuge linoleik asit (CLA), bazı sağlık yararları olan başka bir omega-6 yağ formudur. Örneğin, bir çalışmada, günde 3,2 gram CLA takviyesi almanın insanlarda vücut yağ kütlelerini etkili bir şekilde azalttığını bulmuştur.

Omega-9 yağ asitleri nelerdir?

Omega-9 yağ asitleri mono doymamış, yani sadece bir çift bağları vardır. Yağ asidi molekülünün Omega ucundan dokuz karbon bulunur. Oleik asit, diyetle en yaygın omega-9 yağ asidi ve en

yaygın tekli doymamış yağ asididir. Omega-9 yağ asitleri kesinlikle "temel" değildir, yani vücut tarafından üretilirler. Aslında, omega-9 yağları vücuttaki çoğu hücrede en bol bulunan yağlardır. Bununla birlikte, diğer yağ türleri yerine omega-9 yağ asitleri açısından zengin gıdaların tüketilmesinin bir dizi yararlı sağlık etkisi olabilir.

Yapılan bir çalışmada, yüksek tekli doymamış yağ diyetlerinin, diyabetli hastalarda plazma trigliseritlerini %19 ve "kötü" çok düşük yoğunluklu lipoprotein (VLDL) kolesterolü %22 azaltabildiğini bulmuştur. Bir başka çalışma, tekli doymamış yağda yüksek beslenen diyetlerin insülin duyarlılığını geliştirdiğini ve enflamasyonu azalttığını saptamıştır. Aynı çalışma, yüksek tekli doymamış yağ diyetleri yiyen insanların doymuş yağda yüksek diyet yiyenlere göre daha az enflamasyona ve daha iyi insülin duyarlılığına sahip olduğunu bulmuştur.●

Sağlıklı Beslenme



Hangi yağlar bu yağları içerir?

Omega-3, -6 ve -9 yağ asitlerini diyetinizden kolayca alabilirsiniz. Bununla birlikte, her birinin doğru dengesini elde etmek önemlidir. Batı diyeti gereğinden çok daha fazla omega-6 yağı ve yeterli omega-3 yağı içermez. İşte omega-3, -6 ve -9 yağ asitleri bakımından zengin gıdaları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

Omega-3 yağları yüksek gıdalar

En iyi Omega-3 EPA ve DHA kaynağı, yağlı balıktır. Öte yandan ALA esas olarak kabuklu yemişlerden ve tohumlardan elde edilir. Günlük Omega-3 alımı için resmi standartlar yoktur, ancak çeşitli kuruluşlar öneriler sunmaktadır. ABD Tıp Enstitüsü Gıda ve Beslenme Kurulu'na göre, günde yeterli omega-3 alımı erkekler için 1,6 gram ve kadınlar, 19 yaş ve üstü yetişkinler için 1,1 gramdır. Bazı gıdaların bir porsiyonunda omega-3'lerin miktarları ve türleri: Somon (4 gram EPA ve DHA), Uskumru (3 gram EPA ve DHA), Sardalye (2,2 gram EPA ve DHA), Hamsi (1 gram EPA ve DHA), Chia tohumları (4,9 gram ALA), Ceviz (2,5 gram ALA), Ketan tohumu (2,3 gram ALA).

Omega-6 yağları yüksek gıdalar

Omega-6 yağları rafine bitkisel yağlarda ve bitkisel yağlarda pişirilen gıdalarda büyük miktarlarda bulunur. Kabuklu yemişler ve tohumlar ayrıca önemli miktarlarda Omega-6 yağ asitleri içerir. ABD Tıp Enstitüsü Gıda ve Beslenme Kurulu'na göre, günde Omega-6'nın yeterli alımı, erkekler için 17 gram ve kadınlar için, 19-50 yaş arası yetişkinler için 12 gramdır. Bazı gıdaların 100 gramında Omega-6 miktarları: Soya yağı (50 gram), Mısır yağı: 49 gram, (Mayonez: 39 gram), Ceviz (37 gram), Ayçiçeği tohumları (34 gram), Badem (12 gram), Kaju fıstığı (8 gram). Görüldüğü gibi, diyetinizden fazlasıyla omega-6 almak çok kolaydır.

Omega-9 yağları yüksek gıdalar

Omega-9 yağları, bitkisel ve tohum yağlarının yanı sıra fındık ve tohumlarda da yaygındır. Omega-9'lar için gerekli alım önerileri yoktur, çünkü bunlar gerekli değildir. Bazı gıdaların 100 gramında omega-9 miktarları şunlardır: Zeytinyağı (83 gram), Kaju fıstığı yağı (73 gram), Badem yağı (70 gram), Avokado yağı (60 gram), Fıstık yağı (47 gram), Badem (30 gram), Kaju fıstığı (24 gram), Ceviz (9 gram).

Omega-3-6-9 takviyesi almalı mıyız?

Kombine omega-3-6-9 takviyeleri genellikle bu yağ asitlerinin her birini omega-3: 6: 9 için 2:1:1 gibi uygun oranlarda sağlar. Bu tür yağlar, batı diyetinde daha fazla tüketilmesi gereken omega-3 yağ alımını artırmada yardımcı olabilir. Ayrıca, bu yağlar sağlıklı bir yağ asitleri dengesi sağlayarak Omega-6 ile Omega-3 arasındaki denge 4:1'den azdır. Bununla birlikte, çoğu insan zaten çok fazla Omega-6 tükettiğinden ve Omega-9'lar vücut tarafından üretildiğinden, bu yağlarla takviye etmeye genel bir gerek yoktur.

Bu nedenle, diyetinizi iyi bir omega-3, -6 ve -9 yağ asitleri dengesi elde etmeye odaklamak en iyisidir. Bu, haftada en az iki porsiyon yağlı balık yemek, yemeklerde ve salata sosu için zeytinyağı kullanmayı içermelidir. Buna ek olarak, rafine bitkisel yağlar ve kızarmış yiyeceklerin tüketiminizi sınırlandırarak Omega-6 alımını sınırlandırılmalıdır. Diyetle yeterli Omega-3 alınmazsa, kombine Omega-3-6-9 takviyesi yerine tek başına bir Omega-3 takviyesi almak en iyisidir.

Omega 3-6-9 takviyeleri nasıl seçilir?

Diğer yağlar gibi çoklu doymamış yağ asitleri de sıcaklık ve ışığa maruz kaldıklarında kolayca oksitlenirler. Bu nedenle, bir Omega-3-6-9 takviyesi satın alıyorsanız, soğuk preslenmiş olanı seçilmelidir. Bu, yağın sınırlı sıcaklık ile ekstrakte edildiği ve yağ asidi moleküllerine zarar verebilecek oksitlenmeyi en aza indirdiği anlamına gelmektedir. Oksitlenmemiş bir takviye aldığınızdan emin olmak için E vitamini gibi bir antioksidan içeren ve en yüksek omega-3 içeriğine sahip bir takviye seçilmelidir. İdeal olarak porsiyon başına 0,3 gramdan fazla olmalıdır. Ayrıca, EPA ve DHA'nın ALA'dan daha fazla sağlık faydası olduğundan, keten tohumu yağı yerine balık veya alg yağı kullanan bir takviye seçilmelidir. Kombine omega-3-6-9 takviyesi yerine bir omega-3 takviyesi seçilmesi iyidir. Kombine bir takviye satın alıyorsanız, yüksek konsantrasyonda EPA ve DHA olanı seçilmelidir.®

UZAKTAN EĞİTİMDE BAŞARI NASIL ARTAR?

'Okulda gibi hissedin'

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi öğretim üyesi klinik psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışma konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlukları yenebilirler. Örneğin, dersten en az bir saat önce uyanmak, dışarı çıkacakmış gibi giyinmek, kendilerine ait özel bir çalışma ortamı oluşturmak, günlük ve haftalık ders programları yapmak, bilgisayardan dersleri 'kamera açık bir şekilde' düzenli takip etmek ve tele-



fon gibi uyarımları ders sırasında kapatmak gibi başarıyı artıracak birçok faktör var" dedi.

Rutinlerin hem verimi artırıp hem de hayatı kolaylaştırdığını belirten Prof. Şalcıoğlu, "Rutin ile monotonluğu birbirine karıştırmamak lazım. Rutini olan insanlar daha az depresif olurlar. Rutin kavramına daha çok 'program' olarak bakmak gerekir" diye konuştu.

Prof. Dr. Şalcıoğlu'na göre, üniversite öğrencileri için kampüs ortamından uzak kalmak zor olsa da dersleri sınıftaymış gibi takip etmek önemli ve gerekli.

GRETA, EYLEMLERİ İNTERNETE TAŞIYOR 17 yaşındaki iklim aktivisti Greta Thunberg, İsveç Parlamentosu önünde cuma günü düzenlediği çevre eylemine koronavirüs vakalarındaki artış nedeniyle ara vereceğini ve eylemlerini artık internet üzerinden yapacağını duyurdu. Thunberg, Ağustos 2018'den beri cuma günleri okula gitmek yerine başkent Stockholm'deki parlamento binası önünde çevre sorunlarına dikkat çekmek için eylem yapıyordu.

SİYER AN SONUÇLAR 10 11 12 21 25 49
BÜYÜK 35 milyon 791 bin 147'er TL, DÖVRETTİ 5 BİLETLER 23.191.339'er TL, BÜYÜK 482.992'er TL, BÜYÜK 26.25'er TL, BÜYÜK 3.057'er TL



MERSİN'DE KİMYASAL TESİS Yaşam hakkı için birleştiler

ABDİN YAĞMUR

Mersin'deki çevre örgütleri, baro ve siyasi partiler, Karaduvvar Mahallesi'nde kurulmak istenen polipropilen tesisinin tarım ve yerleşim alanlarının arasında olduğu için insan sağlığını, doğayı ve tarımsal ürünleri etkileyeceği görüşündedir. Tesisin 50 kilometre çapında bir alanı etkileyeceği, olası bir kazada 26 ton TNT'ye eşdeğer bir patlamanın olabileceği de çevrecilerin iddiaları arasında. Bu iddialar, polipropilen tesisinin çevresel etkilerinin yükünü kaldırmaz" dedi.

Mersin Kent Konseyi Başkanı Faik Burakgazi, "Kimyevi tesislerimizin yok. Haklarımız, hukukumuzu korumaya çalışıyoruz" ifadelerini kullandı. CHP Mersin İl Başkanı Adil Aktay da "Akla zarar bir durum. Polipropilen kimyasal bir testtir ve özel bir alanı kullaması gerekir" dedi. ■ MERSİN

MÜFREDATTAN ÖĞRETİM YÖNTEMİNE KADAR YENİLİK GEREKİYOR

DÖNÜŞÜM ŞART

Eğitimdeki zorunlu değişime uyum sağlamak zor. İnterneti, kişisel bilgisayarı olan öğrenciler yeni düzene alıştı elbette ama aynı şeyi öğretmenler ve anne-babalar için söylemek her zaman geçerli değil. En büyük kırılmamız eğitimde yaşadığına dikkat çeken eğitim uzmanı Hatice Yılmaz, "Belediye 10-15 yılda gelebilecek eğitime teknolojiyi kullanma düzeyine üç ayda ulaşacak. Pandemiye kadar sadece bazı üniversitelerin kullandığı uzaktan öğretim yöntemi anaokuluna kadar indi. Bugün öğretim dilimize uzaktan öğretimle ilgili Zoom, Google Meet, Microsoft Office, Padlet, Kahoot, Web 2.0 araçları gibi pek çok yeni sözcük eklendi. Üstelik çocuklar bu teknolojilere öğretmenlerinden çok daha kolay adapte oldular. Pandemi bize başka bir öğrenme-öğretme ve iletişim yöntemi daha olduğunu geri dönemeceğimize gösterdi" dedi.

Türkiye nüfusunun neredeyse üçte birinin örgün eğitimin içinde olduğunu dikkat çeken Yılmaz, eğitime gerekli dönüşümlerin yapılmamasının çok olumsuz sonuçları olacağını vurgulayarak, yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

Müfredat dönüşümü:

Hali hazırda bizde ve neredeyse tüm dünyada uygulanan müfredatın kurgusu her dersin konu dizilişini diğer derslerden bağımsız olarak planlanmıştır. Ve öğretim programı sanki tek bilgi kaynağı öğrenmenin gibi tasarlanmıştır.

Müfredatta yapılacak dönüşümle her sınıf düzeyinde müfredatın bütünsel veya multi-disipliner olarak kurgulanması öğrencilerin öğrendikleri konulara farklı disiplinlerin bakmasını sağlayacak biçimde, akıl yürütme ve çıkarım yapabilmeleri geliştirilecektir. Ayrıca bütünsel öğretim yöntemiyle öğrencilere kazandırılacak becerilerin STEM atölyeleri ile zenginleştirilmesi öğrencinin tasarım ve üretim becerisi geliştirilmesine destek olacaktır.

Öğretim yöntemlerinin dönüşümü:

Öğretim yöntemlerimizin yeniden kurgulanması beyin ve beynin öğrenme yöntemleri ile ilgili yapılan araştırmaları dikkate almak gereki-



ÖNCELİK ÖĞRETİMDE OLMALI

Okul sisteminin kalitesinin öğretmenin kalitesinin önüne geçmeyeceğini hepimiz biliyoruz. Eğitim öğretim sistemimizi dönüştürmek için gerçekten istiyorsak öncelikli öğretmenlik mesleğinin dönüşümüne vermek zorundayız. 80 milyonluk ülkemizin ve gençlerimizin geleceğini 1 milyon 500 bin öğretmenimize emanet ediyoruz. Bu nedenle Milli Eğitim Bakanlığı, sivil toplum örgütleri ve öğretmen sendikaları el ele vererek öğretmenlik mesleğinin dönüşümü için gerekli adımları atmalıdır.

Öğretmen adaylarının seçim yöntemini de değiştirmek zorundayız.

Öğretmen adaylarının seçiminde merkezi sınav sonucuna göre adayın fiziksel ve ru-

sal sağlık, konuşma, yazma, kendini ifade edebilme ve iletişim kurma becerilerinin öğretmene uygunluğunun ölçülmesi gerekiyor.

Öğretmen adaylarının çift ana dalda eğitim almaları veya sertifikalı programlarına katılmaları sağlayarak okul bitiminde mesleğe kabul edilmeyen veya mesleğini yürütmeyen öğretmenlerin hayati devam ettirebilmelerini sağlayacak besceri kazandırmak gerekiyor.

Öğretmen adaylarının öğrenim süresinin son iki yılında yarımlı okullarda öğretmenlik deneyimi yaşamaları ve tecrübesizliği ilgili portfolyo dosyası oluşturulmasını sağlamalıyız.

Çalışan öğretmenlerin için:

Her dört yılda bir alan sınavı yapmak öğretmenlerin kendilerini güncellemelerini sağlayacaktır. Öğretmenler bakanlıkça belirlenecek alanlarda ya da sinavlarda başarıyla oldukları alanlarda sertifikalı almayla yönlendirilebilir. Başarıyla devam etmesi durumunda öğretmenlerin görevine son verilebilir.

Gerekli görülürse durumlarında öğretmen psikolojik teste yönlendirilebilir. Okul müdürlerinin okul yöneticisi olabilmeleri sağlanmalı bu amaçla en az iki yıllık "Eğitim Yönetimi" eğitimi alma zorunluluğu getirilmelidir.

TBMM'DE 'SESSİZ KİTAP' OKUMA EYLEMİ

CHP Ordu Milletvekili Mustafa Adigüzel, Fatsa'da çevre sorunlarına dikkat çekmek ve yaşam alanlarını korumak için gerçekleştirilen kitap okuma eylemini, TBMM Genel Kuruluna taşıdı. Adigüzel, Fatsa'da çevre kirliliğine dikkat çekmek için günde yarım saat kitap okuma etkinliği yaptığını kaydederken, "Ben de onlara destek vermek için kürsüde sessizce kitap okuyorum. Susmak da



bazen iyi bir ifade yöntemidir" dedi. Adigüzel, konuşmasının son bir dakikasında sessizce "Altın Ölümler" kitabını okudu. ■ ANKARA / Cumhuriyet

PAPA: EVLİLİK DEMEDİM 'Eşcinseller dışlanamaz'

Papa Francis dünya kamuoyunda geniş yer bulan 'Eşcinseller de aile kurma hakkına sahip. Sahip olmamız gereken şey bir medeni birlik yapmasıdır; bu şekilde yaşayarak kapsayıcı bir toplum olmalıyız" sözlerinin çarpıtıldığı ve bağlamından dışına çıkarıldığını söyledi. Bir mektup yayınlayan Papa, dünyaca ünlü Rus yönetmen Evgeny Afineevsky'nin belgeseli "Francesco"da, "evlilik değil aile içinde şiddet ve ayrımcılığa maruz kalmama çağrısı yaptığını" söyledi. Francis mektupta, "Eşcinsel evliliği konuşmak yer-

siz. İhtiyaçımız olan şey, bir arada bulunmaya ilgilidir bir yasa. Bunun korunmasına hakları var. Benim savundüğüm şey budur" ifadelerini kullandı. "Eşcinsel insanların aile içinde olmaya hakkı vardır. Onlar Tanrı'nın çocukları. Kimseyi bu yüzden alımdan almaz ya da hayatı imkansız hale getirmeyiz" diyen Papa, aile hayatında ayrımcılık yapılmaması vurgusunu yaptı. Papa Francis'in görüşleri, eşcinsel evliliklere ilişkin "Ahlaki bir çöküntü" diyen safları 16. Benedict'e göre radikal buluyordu. ■ Haber Merkezi

KYK BAŞVURU SÜRESİ UZATILDI

Gençlik ve Spor Bakanlığı Mehmet Muharrem Kasapoğlu, 2020-2021 eğitim öğretim yılı için burs ve kredi başvuru süresini 8 Kasım'a dek uzatıldığını duyurdu. Burs ve kredi haklarından yararlanmak isteyen öğrenciler başvuru-

larını e-Devlet üzerinden gerçekleştirebilecek. Daha önce başvuru yapan ancak değişikliğe yapacak isteyen öğrenciler de 8 Kasım'a dek e-Devlet'e giriş yaparak başvurabilecek. ■ ANKARA / Cumhuriyet



Otuzmili Doğa Tırpan (9) doğuştan gelen müzik yeteneğiyle küçük yaşta başladığı piyano eğitiminin ardından yetenek sınavını kazanarak Yaşar Üniversitesi Müzik Bölümü'ne kabul edildi. Ümraniye Baradon Güzel Sanatlar Lisesi'nde taahhütlü otuzmili piyanist Doğa Tırpan, duyduğu her şeyi evdeki oyuncak piyanoda çalmaya başlayınca 11 yaşında ailesi tarafından müzik eğitimine yönlendirildi. Gitar ve bağlama da çalan Doğa Tırpan, ilk ve ortaokul yıllarında Yaşar Üniversitesi Süreli Eğitim Merkezi Müzik Akademisi'nde piyano eğitimine devam etti. Tırpan, ulusal ve uluslararası yarışmalarda ödülleri kazanarak Türkiye'nin yurt dışındaki etkinliklerinde çok kez başarıyla temsil etti. Tırpan, İzmir Otizm Orkestrası ve Korosunda da piyanist olarak görev yapıyor.

UZAKTAN EĞİTİMDE BAŞARI NASIL ARTAR?

'Okulda gibi hissedin'

Baykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi öğretim üyesi klinik psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, "Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışmaya konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlanarak yenilebilirler. Bunun için, derslerin en az bir saat önce uyanmak, dışarı çıkacakmış gibi giyinmek, kendilerine ait özel bir çalışma ortamı oluşturmak, günlük ve haftalık ders programını yapmak, bilgisayarından dersleri 'kamera açık bir şekilde' düzenli takip etmek ve tele-

fon gibi uyarıları ders sırasında kapatmak gibi başarıyı artıracak birçok faktör var" dedi. Rutinlerin hem verimliliği artırır hem de başarıyı kolaylaştırarak belirlenir. Rutin ile monotonluğu birbirine karıştırmamak lazım. Rutini olan insanlar daha az depresif olurlar. Rutin kavramına daha çok 'program' olarak bakmak gerekir" diye konuştu. Prof. Dr. Şalçoğlu'na göre, üniversite öğrencileri için kampüs ortamından uzak kalmak zor ve dersleri sınıfı dışına taşıyarak takip etmek önemli ve gerekli.

COCUK VAKFI'NDAN EĞİTİM VE ÖĞRETİM HAREKETİ ÇAĞIRISI

Çocuk Vakfı'ndan "Eğitim ve Öğretim Hareketi" çağırısı yapıldı. Hareket ile öncelikle çocuk görüşü alınarak eğitim sisteminin yenilenmesi amaçlanıyor. Çocuk görüşü alınarak eğitim gören çocukların katılımı ve görüşlerinin alınabilmesi için ise Türkiye Çocuk Meclisi'nin kurulması gerekiyor. Çocuk hakları kültürü temelinde ve bilimsel yöntemlerle ülke çapında çocuk görüşü alınması Eğitim ve Öğretim Hareketi'nin temel ilkesi olarak belirlendi.

Hareket'in diğer ilkesi ise partililerle birlikte çalışmaya uygun ve örnek yapıda bir model olarak Türkiye Eğitim Konseyi'nin kurulmasına dayandır.

Vakfın açıklamasında, "Okulların tekrar eski işlevi doğrultusunda açılmasıyla eğitim açığının giderilemeyeceği görüşünü savunuyoruz. Eğitim ve öğretim sisteminin bütün bileşenlerinin güncellenmesi gerekiyor" denildi.

Çocuk Vakfı Başkanı ve Eğitim ve Öğretim Hareketi Sözcüsü Mustafa Ruhi Şirin, bu konuda şunları söyledi:

"Dünyanın büyük değişim içinde olduğu bir dönemde ülkemiz bir eğitim sistemiyle çocuklarımızı okutuyoruz. Salgın sonrası ortaya çıkan eğitim ve öğretim açığını giderilemeyecek işleviyle çalışmamız gerekiyor. Bu hareket Eğitim ve Öğretim Hareketi ile 'çocuğa ve çocuk görüşü'ne saygı temelinde eğitim sisteminin amaç ve işlevinin güncellenmesi yanında hedeflerinin de yenilenmesini öneriyoruz. Doğmuş ve doğacak çocuklarımızın en önemli ilgisine sahip olmalıyız. Türkiye'nin En Büyük Çocuk Ödevi için Eğitim ve Öğretim Hareketi'ne destek vermeye davet ediyoruz."

ÇOCUK MECLİSİ KURULSUN

5 öneri ise şöyle:
■ Çocuk görüşü alınması için Türkiye Çocuk Meclisi kurulması,
■ Özbekiyada Türkiye Eğitim Konseyi oluşturulması,
■ Türkiye Eğitim Politikası ve Strateji Belgesi'nin hazırlanması,
■ Çocuk ve yetişkin görüşü alınarak eğitim ve öğretimin sisteminin amaç, işlev ve hedeflerinin yenilenmesi,
■ Milli Eğitim Temel Kanunu'nun yeniden hazırlanmasına öncülük edilmesi.

**DR. PINAR
SAYAN:**

Dağlık Karabağ'da halklar sürece dahil edilmeli



Fotoğraf: AA

'KÜÇÜK DÜŞÜRÜCÜ BARIŞ DAYATILMAMALI

ERMENİLERE küçük düşürücü "kazanın barışı" dayatılırsa, iki halk arasında düşmanlık derinleşebilir. Unutulmamalı ki askeri üstünlük halklar arası düşmanlığın önüne geçemez.

KALICI BARIŞ İÇİN HALK KATILIMI ŞART

ŞU ana kadar müzakereler hep devlet başkanı ve dış işleri seviyesinde yürütüldü. Oysa kalıcı bir barış tesis edebilmek için halkların süreci sahiplenmesini sağlamak önemli.

DAĞLIK KARABAĞ'IN STATÜSÜ NE OLACAK

ANLAŞMADA, Dağlık Karabağ'ın statüsünden hiç bahsedilmiyor. Bence insanların kafasını en çok karıştıran bu. Görünen o ki konun detayları hakkında hâlâ müzakereler devam ediyor.

İNSANİ BİR KRİZ GELİYOR OLABİLİR

AZERBAYCAN'da ilk savaşla yerinden edilen yüz binler şimdi geri dönebilecek ama bu sefer de 120 bin Ermeni yerinden olacak. Kış ve salgın koşullarında ciddi bir insani kriz geliyor olabilir. **s.10**

DR. PINAR
SAYAN:

Dağlık Karabağ'da halklar sürece dahil edilmeli



Fotoğraf: AA

'KÜÇÜK DÜŞÜRÜCÜ BARIŞ DAYATILMAMALI'
ERMENİLERE küçük düşürücü "kazanın barışı" dayatılırsa, iki halk arasında düşmanlık derinleşebilir. Unutulmamalı ki askeri üstünlük halklar arası düşmanlığın önüne geçemez.

KALICI BARIŞ İÇİN HALK KATILIMI ŞART

ŞU ana kadar müzakereler hep devlet başkanı ve dış işleri seviyesinde yürütüldü. Oysa kalıcı bir barış tesis edebilmek için halkların süreci sahiplenmesini sağlamak önemli.

DAĞLIK KARABAĞ'IN STATÜSÜ NE OLACAK

ANLAŞMADA, Dağlık Karabağ'ın statüsünden hiç bahsedilmiyor. Bence insanların kafasını en çok karıştıran bu. Görünen o ki konun detayları hakkında hâlâ müzakereler devam ediyor.

İNSANI BİR KRİZ GELİYOR OLABİLİR

AZERBAIJAN'da ilk savaşla yerinden edilen yüz binler şimdi geri dönebilecek ama bu sefer de 120 bin Ermeni yerinden olacak. Kış ve salgın koşullarında ciddi bir insani kriz geliyor olabilir. s.10

GÜNLÜK

www.evrensel.net



evrensel

emek evrenselidir

16 Kasım 2020 Pazartesi • 19. Sayı: 7011 • Fiyat: 2 TL

'Adanın iki yakası da Kıbrıs halkının'

CUMHURBAŞKANI Tayyip Erdoğan ve MHP Genel Başkanı Devlet Bahçeli'nin kapalı Maraş ziyareti tepki yağdı. Bir haftadır eylem yapan Kıbrıslılar, dün yapılan ziyaret nedeniyle yaptıkları açıklamalarda, Maraş'ta piknik yapmanın kısırtıcı olduğuna dikkat çektiler. Adanın her iki yanının da Kıbrıslılara ait olduğunu vurguladılar. s.7



Fotoğraf: DHA

0 istifa etti gitti biz eridik bittik!



Fotoğraf: DHA

Ülkenin en yoksullarının milli geliri Angola milli gelirinin altına düştü. Mata Otomotiv işçileri, 'Ekonomi bakanı istifa etse ne olacak, biz bittik' dedi.

YOKSULLUK DİP YAPTI

2013 yılında 3 bin 800 dolar olan en yoksulun milli geliri, 2019'da 2 bin 837 dolara geriledi. Böylece 2013'te Ukrayna, Kosova ve Ermenistan ortalamasında olan düzey 2019'da Angola ve Papua Yeni Gine düzeyine indi. İçinde bulunduğumuz 2020'de ise daha da gerileyip Gana ve Kongo Cumhuriyeti ortalamasına inmesi bekleniyor. s.6

FEDAKARLIK YAPACAK HALİMİZ KALMADI

BAKAN Berat Albayrak'ın istifasını 'geç gelen karar' diye yorumlayan Mata Otomotiv işçileri Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın 'acı reçete' ve 'fedakarlık' açıklamalarına tepki gösterdi: Pazarı artık, dolduramadığımız için pazar arabasıyla gitmiyoruz. Havalara sığdırmaya çalışıyoruz. Fazla mesai yapmazsak geçineceğiz. Daha neyin fedakarlığı. s.5

HABER SADECE SÖYLENEN ŞEY DEĞİLDİR

Fatih Polat'ın yazısı sayfa 7'de

'ALBAYRAK VAKASI'NIN SİYASETTEKİ ANLAMI

BUGÜN ülkemizde, 18 yıllık AKP iktidarının üstünde biçimlenen tek adam yönetimi ve bu yönetimin aile ayağı sınıfsal, egemen sınıflar birliğinin etkin unsuru olarak, etkin bir ekonomik güce de sahiptir. Bu yüzden de Albayrak'ın istifası tartışmaları "damat bakan" olmanın ötesinde, aile-sermaye-tek adam yönetimi bünyesinde değerlendirilmeli. İhsan Çaralan'ın yazısı sayfa 3'te

Van'da mültecilerle dayanışmaya engel

MÜLTECİ ölümleriyle gündeme gelen Van'a giden Mülteci Dayanışma Ağı'nın Van Gölü'ne karanfil bırakmasına izin verilmedi. Serhat Göç Araştırmaları Derneği Eş Başkanı Hanife Güzel, yakıcı bir sorun haline gelen mültecilerin uğradıkları hak ihallerine, statüsüzlük durumlarına, mülteci cinayetlerine karşı mücadeleyi büyüceklerini söyledi. s.8



SERMAİYENİN YENİ HAFİF PİYADELERİ
Ercüment Akdeniz'in yazısı sayfa 5'te

Bakanın dediği gerçekleşti sıra acil önlemlere geldi



Fotoğraf: DHA

'HASTANELER DOLDU, TAŞTI'
İTO Sekreteri Osman Küçükosmanoğlu, Sağlık Bakanının 2 hafta önce 'Salgın İstanbul'da kontrolden çıkarsa Türkiye'de kontrolden çıkar' sözlerini hatırlatarak "Gelişen noktada durum budur. Hastane kapasiteleri doldu, taşmak üzere" dedi.

DAHA AZ ÖLÜM MÜMKÜNDÜ
TTB Covid İzleme Kurulu üyeleri, 'Pandeminin 6 ay' raporunda 'fırtına kapıda' dediklerini hatırlatarak, "O gün bizleri hedefe koymak yerine önlem alınsaydı bugün daha az hastalık ve ölüm yaşanır. Acil önlemler başka çare yok" dedi. s.2

SEMPTOM GÖSTEREN SAĞLIKÇILARA 'ÇALIŞIN' TALİMİ s.2



Fotoğraf: DHA

Tek adam sistemi yargıyı bitirdi

DENGE ve Denetimle Ağı, Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'ne geçişle birlikte yargının durumu ele alan bir rapor hazırladı. Raporda yargının işler acısı karnesi ortaya konuldu: ■ Hakimler ve savcılar mesleğe girenken nesnel, iyakate dayalı karar vermiyor. ■ Üzun tutukluluk süreleri ve yargılama süreçlerindeki belirsizlikler sürüyor. ■ Vatandaşların güvenli siyasi parti tercihlerinden bağımsız azaltmaya devam ediyor. s.7

Karantina koşusunda yaşam hakkı ihlali

AVUKAT Vedat Ece, Silivri 5 ve 9 No'lu Kapalı Cezaevinde karantina koşullarında 30 kişi öldüğüne karantina sürecinin başlatılmadığını belirterek: "30 kişi öldüğüne sonra 'On beş gün sayacağız' diyorlar. Mahpuslar aylarca bu koşullarda kalıyor. Mahpusların yaşam hakkı ellerinden alınıyor" dedi. s.3

Kurkut ailesi adalet bekliyor

DIYARBAKIR'da 2017 Newroz'un da polis kurşunuyla yaşamını yitiren Üniversite Öğrencisi Kemal Kurkut'un ölümüne ilişkin açılan davada salı günü karar verilmesi bekleniyor. Ağabey Ercan Kurkut, davadan bir beklentilerinin olmadığını söyleyerek, "Bu tiyatro bitsin" dedi. s.8

10 EKİM PROTİSTOSUNA YENİDEN SORUŞTURMA s.8



SEVİT RIZA BİRÇOK KENTTE ANILDI s.8

Ruh sağlığı pandemisi yaşıyoruz

Dünyada yaklaşık 600 milyon kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu kaydeden Klinik Psikolog Prof. Dr. Şalcıoğlu, Covid-19 salgınının bu sayıyı daha da artıracığına dikkat çekti. Psikolog Ünal ise çocukların ruh sağlığını korumak için yetişkinlere büyük rol düştüğünü vurguladı

DÜNYAYI etkisi altına alan koronavirüs salgınında hem beden sağlığını hem de ruh sağlığını korumak büyük önem taşıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarıyla, 322 milyon kişi ise depresif bozuklukla savaşıyor. Ancak uzmanlar bu sayının Covid-19 ile birlikte artmış olabileceğini vurguluyor.

Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Covid-19'un yanı sıra dünyanın 'ruh sağlığı pandemisi' yaşadığına dikkat çekti. Alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunlar dahil edildiği takdirde ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısının artacağını dile getiren Prof. Dr. Şalcıoğlu, şöyle konuştu: "Modern dünyada insanların uyku dışındaki zamanlarının yüzde 60'ın çalışarak geçiyor. Sanayileşmiş dünyanın iş yerlerinde ruh sağlığı sorunları oldukça yaygın görülüyor. Batı ülkelerinde yapılan araştırmalara göre 27 Avrupa ülkesinde, çalışanların yüzde 22'sinde iş stresinin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini, İngiltere'de her altı çalışandan birinde anksiyete, depresyon, strese bağlı ruh sağlığı sorunu yaşıyor."

ENGELLERE YÖNELİK ÇÖZÜM OLUŞTURUN

Prof. Dr. Şalcıoğlu, tam bir ruh sağlığına sahip olmanın psikolojik sorunlardan arınmış olmakla mümkün olduğunu belirterek bazı tavsiyelerde bulundu:

- Yaşamınızı anlamlı kılan ve ona yön veren değerlerinizi tanımlayın.
- Gündelik yaşamınızı ve davranışlarınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin.
- Duygu ve düşünceleriniz süreçte size engel oluşturabilir. Bu iç engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretmeye çalışın.

■ **Haber Merkezi**

Yetişkinler çocukların ruh sağlığını korumalı

SALGIN yetişkinler kadar çocuk ve gençlerin de ruh sağlığını büyük ölçüde etkiledi. Bu süreçte çocuklar ve gençlerin ruh sağlığını korumak için yetişkinlere önemli sorumluluklar düştüğünü hatırlatan Psikolog Ezgi Ünal, "Yetişkinler hem kendilerinin hem de çocuklarının ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmanın, çocuklarla aktiviteler yapmanın, kaliteli zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığa ve bilinçlenmeye yönelik geçirilen zamanların anahtar niteliğinde olduğunu unutmamalı" diye konuştu.

**Sizde değil
bizde**

750 milyon dolar gömüzlendi Ankara'da... Ne için? Dinazorlu ortam için. Niye? O dönemin fıskiye sevdalısı belediye reyizi seviyor diye... Şimdi ne oldu?



oldu. Fissis diye... 750 milyon dolar ya
Kaç doz korona aşısı alınırdı acaba?
FATİH projesi gibi kayboldu gitti valla-
hi. UFO lar aldı götürdü neredeyse.
Neyse ki kafası kopmuş dinozor-
lara, kimsenin ilgilenmediği hayalet
tema parkında bu paralar gitti. Fissis-
kiye.

Sorumlusu kim? Yok. Bu para hepimizin, bu para hepimizin cebinden çıktı gitti. Gidenlerdeeee bir tek dinozoru bekledim, bir tek dinozoru düşledim gidenlerden...

Yüksek İstisare Komitesi'nde çalışan bireylerin hiçbir şekilde hükümsenin görüş ve fikirlerini yansıtmadığını da öğrendikçe ya Allah razı olsun. Peki o komiteye yerleştirilen bireylerin fikirlerini, sözlerini, açıklamalarını hükümseniye bağlamadığı bir ortamda o komiteye ne gerek var? Allahın maaslar, ödenekler filan da bizim cepten çıkıyor. Bizi de temsil etmiyor komite, adını taşıdığı makam da temsil etmiyor. Peki neyi temsil ediyor o zaman?

Bir Banaç ağılıyor bak gözleri yaşlı
Twitter, Instagram, Tiktok, Snappet ya
da YouTube üzerinden değil. Telefon
hattından. Neyse ki makamlar kimse-
yi temsil etmiyormuş. Peki kim kimi
temsil ediyor? Birişi bizimle eğleni-
yor mudur nedir? Peki eğlenenlerin
makamları da o makamları temsil
etmiyor mudur acaba? Müdür müdür
müdür gibi bir ortam.

Daha iki gün önce ya yine demokrasî, hak, hukuk rüzgârı yapıldı. Ertesi gün hemen geri vitese takıldı. Ne şanzıman kaldı, ne dişli. Döne döne vallahî de Hadron çarpıştırısında dönen atom altı parçacıkları gibi olduk. Ne nerede olduğumuz belli, ne nereye gittiğimiz... Hayzenberg'in demokrasîsi gibi bir şey. Ya vardır, ya yoktur ama nerededir, bak iste onu bilemeyiz. Çok güzel: kafa vallahî, bravo canım. Ey Nobel, gör bizi gör.

[illegible]

Kaç cümlükten, hangi internet sitesi-ne gireceğimize, nerede ne zaman du-racağımıza, durmayacağımıza, nereye-ne kaç arız yapıp kaçına filan hep siz karar verdiniz, ormanları, dağları ona-biz paketlediniz, köylüyü köyünde, çiftçiyi tarlasından ettiniz. Her şeyin ne olacağına siz karar verdiniz ama hiçbir şeyin de sorumluluğunu kabul etme-diniz. Horolop sorolop diyen, daha içi-lafi bir araya getiremeyen, neredeyse-adını yazamayarı, sahte kullanı-ları kendisini öven bireyleri filan hep siz gözünüzü soktunuz. Biz de bunlara trenе bakar gibi baktık.

Sorun sizde değil bizde vallahi.

Ruh sağlığı pandemisi yaşıyoruz

Dünyada yaklaşık 600 milyon kişiye kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu kaydeden Klinik Psikolog Prof. Dr. Şalıcıoğlu, Covid-19 salgınının bu sayıyı daha da artıracığına dikkat çekti. Psikolog Ünal ise çocukların ruh sağlığını korumak için yetişkinlere büyük rol düştüğünü vurguladı.

İstanbul sis altında kaldı

İSTANBUL'da dün sabah saatlerinde oluşan sis, eşsiz manzaraları ortaya çıkardı. Sis nedeniyle 15 Temmuz Şehitler Köprüsü ve Fatih Sultan Mehmet Köprüsü neredeyse görün-

mez hale geldi. Araçlar köprü üzerinde güçlükle ilerlerken görüş mesafesinin zaman zaman sıfıra düşmesi nedeniyle İstanbul Boğazı transit gemi geçişine kapatıldı. Sis nedeniyle bazı

Şehir Hatları seferleri de iptal oldu. Öte yandan kimi yurttaş sis altında balık tutarken kimisi de ortaya çıkan manzarayı cep telefonu ile ölümsüzleştirdi.

■ Haber Merkezi



EDİRNE'DE 90 YILIN EN KURAK YILI

EDİRNE'de kış ve yazın ardından sonbaharın da kurak geçmesi nedeniyle Meriç ve Tunca nehirlerindeki su seviyesi düştü. Bulgaristan'da başlayan, Edirne'den geçen ve taşkınların yaşandığı Meriç Nehri'nde kuraklık nedeniyle kum adacıkları oluştu. Adacıklar üzerinde martıların avlandığı nehrin debisi 2 yıl önce saniyede 222 metreküp olurken, bu yıl aynı gün 59 metreküpe

debi bu yıl aynı gün ise saniyede 2 metreküp ölküldü. Meteorolojin verilerine göre 2020 Edirne için su 90 yılın en kurak yılı oldu.

Edirne Ziraat Odası Başkanı Hüseyin Arabacı, yağış olmama halinde buğdayda sıkıntı olacağını söyledi: "Şu an bu dönemimizde daha düşük nehir debilerimizin suyu. Kasım ayı geçtiğimiz yıllar

baktığımızda çok yağış aldığımız aylardan biriydi. Kısa girdik dediğimiz bu günlerde artık yağışların iyi olmasını bekliyoruz ki, en azından toprağımız taban suyu oluşsun. Nehir debilerimizde su seviyesi yükselsin, barajlarımız dolunsun istiyoruz. Şu an buğdayları ektik ve bu dönemde bir yağış oldu, ilerleyen günlerde yağmur yağmazsa sıkıntı olabilir." ■ **DHA**



Doğayı savunanlar bir kez daha kazandı

İZMİR'in Güzelbahçe ilçesindeki değerli tarım arazileri ve doğal sit alanı üzerinde yapılmak istenen 'Go-kart' pistine karşı bölge halkının mücadelesi bir kazanıma daha sonuclandı. İzmir 5. İdare Mahkemesi, Yelki bölgesinde yapılması planlanan 'Go-kart' pistini kapsayan yeni imar planına karşı açılan davada yürütmeyi durdurma kararı verdi.

Karta hayır,
silkдете evet.

Mahkeme kararında, parsellerin bölünmünün dikili tarım arazisi kapsamında sayıldığı ve yer yer zeytinlik olduğu göze alınarak alanın Go-karpişi şeklinde bir kullanımın tarımsal bütünlüğün bozulmasına sebep olduğu belirtildi. ■ **Aycan Karadağ**



BarCün

'Kara Şimşek' yürüteçle hayata tutundu

SAMSUN'da arka bacakları felçli olduğu için sahibi tarafından hayvan bakım merkezine bırakılan köpek, takılan tekerlekli yürüteç sayesinde yeniden yürümeye başladı.

Takılan yürüteçle tekrar yürümeye başlayan ve "Kara Şimşek" adı verilen köpek, bakım merkezinin maskotu haline geldi. Yürüteç takıldıktan sonra köpeğin çok hızlı hareket etmeye başladığını anlatan bakım merkezi müdürü veteriner hekim Parla Tabatabacı, "Arka-



daşlarımız adını, "Kara Şimşek" koydu. Diğer köpeklerle çok uyumlu. Etrafta kedi ve köpeklerle

oyun oynayarak tekrar yürümenin mutluluğunu yaşıyor" diye konuştu.

**Yetişkinler çocukların
ruh sağlığını korumalı**

SALON'un yetişkinler kadar çocuk ve gençler de ruh sağlığını büyük ölçüde etkiledi. Bu süreçte çocuklar ve gençlerin ruh sağlığını korumak için yetişkinlere önemli sorumluluklar düştüğünü hatırlatan Psikolog Ezgi Ulun, "Yetişkinler hem kendilerini hem de çocuklarını ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmam, çocuklara aktiviteler yapmam, kalesini zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığı ve bilinçlenmeye yönelik geçiren zamanları anlatır niteliğinde olduğunu unutmamak" diye konuştu.

ENERJİ, SAVAŞ
Dış Politika



ODTÜ Mezunları Derneği'nden panel

ODTÜ Mezunlar Derneği, bu akşam Youtube üzerinden enerji, savaş ve dış politika konulu panel düzenleyecek. Panel TMMOB Makine Mühendisleri Odası Enerji Çalışma Grubu Başkanı Oğuz Türkylmaz, Uluslararası Kılıns Üniversitesi Kıdemli Öğretim Görevlisi Necdet Pamir ile gazeteci ve köşe yazarı Murat Yetkin konuşmacı olarak katılacak. Panelin moderatörlüğünü ise gazetemizin Ankara temsilcisi Nurcan Gökdemir yapacak. Saat 20.30'da Youtube'da canlı yayımlanacak panelde enerjinin uluslararası arenadaki ilişkileri tartışılacak. ■ **Haber Merkezi**

**Go Karta hayır,
Bisiklete evet.**



2013



A



Ruh sağlığı için en güzel ilaç hobi

■ Türkiye'de 9 aydır etkisi görülen koronavirüs her yaştan insanların psikolojisini olumsuz etkiledi. İzolasyon günlerinde 'Bu süreci nasıl atlatacağız?'ın cevabını Psikolog Ezgi Ünal verdi: Yetişkinler çocuklarının ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmalı, aktiviteler yapmalı. Kaliteli zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığa ve bilinçlenmeye yönelik geçirilen zamanların anahtar olduğunu unutmamalı. S/10



Ruh sağlığı için en güzel ilaç hobi

■ Türkiye'de 9 aydır etkisi görülen koronavirüs her yaştan insanların psikolojisini olumsuz etkiledi. İzolasyon günlerinde 'Bu süreci nasıl atlatacağız?'ın cevabını Psikolog Ezgi Unal verdi: Yetişkinler çocuklarının ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmalı, aktiviteler yapmalı. Kaliteli zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığa ve bilinçlenmeye yönelik geçiren zamanların anahtarı olduğunu unutmamak. S/10



LİTREDE 37 KURUŞ ZAM KOVİD AŞISI PETROLÜN ATEŞİNİ ÇIKARDI BENZİN 7 TL'Yİ AŞTI

AYRINTILAR S/4TE

BİDEN'DAN DİKKAT ÇEKEN ÇIKIŞ

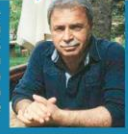
Trump'a soruşturma için baskı yapmam

■ ABD seçimlerine hile karıştıma ilişkin iddiaları ardı ardına reddeden Trump, hâfifinin günlük istihbarat briefing almasına da onay vererek başkanlığı devretmede bir adım daha attı. Kritik adımı ardından Biden'dan dikkat çeken açıklama geldi. Beyaz Saray'ın geçiş sürecinde samimi şekilde işbirliği yaptığını kaydeden Biden, Trump'a soruşturma açılması için siyasi pozisyonunu kullanmayacağını ve adalet bakanlığına baskı yapmayacağını söyledi. S/6

64 YAŞINDA HAKA YÜRÜDÜ

Mehmet Çetin'i kaybettik

■ Ankara'da bir süredir ilik kanseri tedavisi gördüğü hastanede Covid virüsü kapı Mehmet Çetin 64 yaşında hayatını kaybetti. Yönelişler dergisinin kurucularından olan ve Türkiye Yazarlar Birliği'nde bir dönem yönetim kurulu üyeliği yapan Çetin, son olarak dört dillik 'Tanzimat' tan Günümüze Türk Şiiri Antolojisi'ne imza atmıştı. S/2



KADINA EL KALDIRANA YAPTIRIM YOK

10'u adliyeye ön kapıdan girdi 7'si arkadan çıktı

■ 'Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Günü'nde vahim tablo... CHP'li Gamze Akkış ilgezi ise sekiz yılda 25 bin kişi hakkındaki kadına şiddet gerekçesiyle işlem yapıldığını ancak 18 bini için kovuşturmayla yer yok' kararı verildiğini belirtti. Faillerin yüzde 73'ünün serbest kaldığını kaydetti. 2012'de faillerin yüzde 47'si için verilen 'takipsizlik' kararı geçen yıl yüzde 82'ye ulaştı. S/3

KARAR

26 KASIM 2020 PERŞEMBE

www.karar.com

FİYATI: 1.25 TL



YARGIDA FATURA MUHALEFETE

Erdoğan'ın ortaya atıp ortakların itirazı üzerine son verdiği "yargı reformu" tartışmalarında fatura CHP'ye kesildi. Ana muhalefet partisini yargıya talimat vermekle suçlayan Cumhurbaşkanı, hakimlere seslendi: "Benim ne kadar size talimat verme hakkım yoksa ana muhalefettekilerin de yok. Bu talimatlar verilirken yargının sessiz kalması kabullemiyorum."

BUNLARI ÖDÜLLENDİRECEK HALİMİZ YOK

■ Türkiye'nin gündemine taşıdığı hukukta reformu 'fitne' çıkışıyla bitiren Cumhurbaşkanı dikkat çeken mesajlar verdi: ■ Kapsamlı reformları birer birer hayata geçireceğiz. Yatırım ikliminin ayrılmaz bir parçası olan hukuk reformlarını da hızlandırıyoruz. ■ (Anın'ın sözleri) Yeminli Türkiye düşmanlarını anladık, yıllarca bu mücadeleyi birlikte verdikimiz kimilerinin de aynı trene binmesine de demeli. Filanlar niye hâli hapisteymiş. Bunları ödüllendirecek halimiz yok.

HAKİMLER, SAVCILAR NEDEN GEREGİNİ YAPMIYOR

■ u teröristlerden birinin yazdığı kitabı herkesin okumasının tavsiye edilmesini ben reddetti. ■ Değerli yargı mensupları Anayasa'nın 138. maddesi beni ne kadar muhatap alıyorsa benim dışındakileri de muhatap alıyor. 138. maddesi eze eze kullanımları karşı gereken adımları ne atıyorsunuz. Size birliğin talimatı verme hakkı var mı? Bu talimatlar verilirken niçin gereğini yapmıyorsunuz? Anladığımız karşısında yargının sessiz kalmasını kabullemiyorum. S/9

138. MADDE HAKİM BAĞIMSIZLIĞININ TEMİNATI

■ Mahkemelerin bağımsızlığına yer verilen Anayasa'nın 138. maddesinde "Hakimler, görevlerinde bağımsızdır; Anayasaya, kanuna ve hukuka uygun olarak vicdani kanaatlerine göre hüküm verirler" ifadesi yer alıyor. Yargının bağımsızlığı ilkesi vurgulanıyor.

HÜKÜMETE MHP ÜZERİNDEN SERT ELEŞTİRİLER



Kılıçdaroğlu, Akşener'i 111 Parti Genel Merkezi'nde ziyaret etti.

Büyük ortak esir alınmış vaziyette

■ CHP ve İYİ Parti liderlerinin gündeminde hükümet kanadından gelen çıkışlar vardı. Kılıçdaroğlu "Türkiye savruluyor. Cumhurbaşkanlığı'nın büyük ortaklığı küçük ortakları tarafından esir alınmış" dedi. Seçim çağrısında bulunan Akşener de "Muhtemelen partili cumhurbaşkanlığı sisteminin Erdoğan çok istedi ama kararının öyle olmadığı anlaşık. Bahçeli çıkıp erken seçim çağrısı yaparsa vaziyetleri kötü. Arkadaşlar açısından yandı gülüm keten helva" diye konuştu. S/8

Kim yargılanacak kim istifa edecek Bahçeli karar veriyor

DAVUTOĞLU: ■ (Anın'ın Kavalı ve Demirtaş'la ilgili sözleri) Kendisine de söyledim. Bunlar geç kalmış ifadeler. ■ AK Parti eleştirildiği 90'lı yıllara döndü, kimlik değiştiriyor. Bunu kitlelerin görmesi lazım. Oy verdikleri parti yok artık. ■ Son iki yıldır kimin istifasının kabul edileceğine, kimin yargılanması gerektiğine nihai noktada Bahçeli karar veriyor. Bahçeli, yargının bağımlı hale gelmesinden sorumlu olan kişi. Bu çok vahim bir tablo. S/8



Yüzde 10 oy alana ülkeyi teslim etti

BABACAN: ■ Pandemiye çocuklar evde. Onların alışkanlık bozacak hakaretlerin yayınlanması çok yanlış. RTÜK küçük ortanın yayınlarına 18 yaş sınırı koyusun. ■ İktidar, muhalefet hiç fark etmiyor küçük ortak ne kadar siyasetçi varsa hesaba bağlanarak fırca çekiyor. ■ Seçilen cumhurbaşkanı yüzde 10 oy alması bir genel başkanı emleketi teslim etti. Milli irade yüzde 10 oy alması birinin devleti esir alması mı? S/9

Babacan'a sorduklarımız 'Sadakat' sorusu AKİF BEKİ S/16

BİRİ ARTI 4'TE BİRİ EKİ 72'DE

Türkiye'de denek uygulamaları yapılan Çin aşısı ile BioNTech'in Covid aşısı Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde klinik deneklerde muhafaza ediliyor. Yüzde 90'un üzerinde etkil olduğu açıklanan Pfizer/BioNTech'in geliştirdiği dozlar ekisi 72'de. Çin aşısı ise artı 4 derece soya sahip dolaplarda bekletiliyor. (FOTOĞRAFLAR: DHA)

'POZİTİF'LER TABLOYA GERİ DÖNDÜ

24 saatte 28 bin vaka

■ Pozitif vakaların yeniden gösterilmeye başlanacağını belirten Sağlık Bakanı, 25 Kasım tablosunda 28 bin 351 vaka olduğunu açıkladı. İstanbul, Bursa, Kocaeli ve İzmir'in üçünü zirveye yansıdığını belirtti. Aşı çalışmalarına değinen Koca: "Çin menşeli aşısı aralık, ocak ve şubatı toplam 50 milyon doz için sözleşme imzalandı. Almanya'da 25 milyona kadar görüne sürüyor. Riskli gruplara ücretsiz uygulanacak. Bunun dışında vatandaş almak isterse fiyatta üst limit koyarak cezalandırma sağlanacak" dedi. S/7

Bu muhalefetin ülkeye verdiği zararlar İBRAHİM KIRAS S/7

Reformun patladığı nokta AHMET TAŞGİRETTEN S/8

İttifakın gizemi MUSTAFA KARALIĞLU S/9

Nerede kalmıştık! AYI BAYRAMOĞLU S/6

Hukuk serferberliğinde İlk somut adım HAKAN ALBAKIR S/11

İlk seçim Erdoğan referandumunu olacak



KARAR TV'ye konuşan ANAR Genel Müdürü İbrahim Uslu "İlk seçim Başkanlık Sistemi ve Cumhurbaşkanı Erdoğan'la ilgili bir referandum olacak. Muhalefet 'Erdoğan referandumu' yapacak" dedi.

KARAMOLLAĞLU: AK PARTİ'DE DE 'BU BOYLE GİTMEZ' DİYENLER ARTIYOR S/8

'Ruh sağlığı salgını yaşıyoruz'

■ Bütün dünyada Kovid-19'un yanı sıra 'ruh sağlığı pandemisi' yaşandığına dikkati çeken Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bu süreçte alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları ve stresle birlikte ruh sağlığı sorunları yaşayanların sayısının artacağını dile getirdi. Ruh sağlığının psikolojik sorunlardan arınarak kazanılacağını söyleyen Prof. Dr. Şalcıoğlu, şu tavsiyeleri verdi: "Yaşamınızı anlamlı kılan ve yön veren değerlerinizi tanımlayın. Gündelik yaşamınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin. Duygu ve düşünceleriniz süreçte size engel oluşturabilir. Bu engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretin." Salgının çocuk ve gençlerin de ruh sağlığını etkilediğini kaydeden Psikolog Ezgi Ünal ise "Yetişkinler çocuklarının ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmalı, aktiviteler yapmalı. Kaliteli zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığa ve bilinçlenmeye yönelik geçirilen zamanların anahtar olduğunu unutmamalı" dedi. -**KARAR**

T.C.İSTANBUL ANADOLU(SULH HUKUK MAH.) SATIŞ MEMURLUĞU 2018/35 SATIŞ	
TAŞINIMIN AÇIK ARTIRMA İLANI	
Satılmasına karar verilen taşınmazın cinsi, niteliği, kıymeti, adedi, önemli özellikleri :	
1 NÖ'LU TAŞINIMIN ÖZELLİKLERİ : İstanbul İl, Kartal İlçe, 11609 Ada, 8 Parsel, YAKAĞICI Mahalle/Köyü, yakacak mahalleri 11609 ada 8 parsel mahallin cumhuriyet mahallesine adnan kahveci cadesinde batısında 550m. mesafesinde konaklar konusundadır. apresite rustemasa sokak 13 kapı noda bitişten bulunun biranya binaşık zemin kat + 2 normal katı beraberinde karkas sisteme kapalı işareti edilmis binanın bulunduğu alanın nitelikli taşınımıdır. zemin kat daire dördüncü kat bahçe korulu ve bahçeden müstakil girişli asfaltlı 70 m ² bir yüzölçümüne kapalı olduğundan görülenemsin mahalinde edinilen bilgi ve bina dışından yapılaşımca denetlenen 2+1 konumda satış malzeme ve işçiliğe işareti edilmiş darısalan salon açık parkte alduran parker kapalı yapıya aygılıyıcı poç döğmalere alıcılara iş testatısı sosa isimnal satış usulü malzeme ve işçiliğe işareti edilmiş 80 m ² yüzölçümüne daireda ikamet edilmektedir. 2. normal kat daire; daireye bina içinden devam eden betonarme merdivenle ulaşılabilir kapalı olan daire görülenemsin lakirali akti kat planında ölçümü bilgisi edinilmiş 2+1 konumunda 85 m ² nin yüzölçümüne elektrik su kombisi sistemine doğalgazkaloriferli daireda ikamet edilmektedir.besideyle teknik akti yapı hizmetlerinin bulunduğubölgede toptan taşıyan araçların taşıma masraflarına işareti çevresinde konut yerleşimi yoğunludur.	
Adresi : İstanbul İl, Kartal İlçe, Adnan Kahveci Cad. Rustemasa Sok. Dış Kapı No : 13 Yüzölçümü : 167.65 m ²	
Nispeti Durumu : kartal belediye başkanırlı emniyet ve güvenlik müdürlüğü 26/10/2018 tarih : E- 24075 sayılı yazıyla kararlaştırılarak 04/05/2018 tarihinde 11/02/2013 tasdik tarihi ile 11/02/2013 tasdik tarihi ile 5 kullanıyapılama ilanı planı değişikliği yapılmıştır.	
Kıymeti : 800.000 TL'li KDV ORAN : %15 Kaydındaki Şerhiht : topta kaydındaki bildirilmiştir.	
1. Satış Günü : 27/10/2021 günü 11:30 - 11:40 arası 2. Satış Günü : 25/02/2022 günü 11:30 - 11:40 arası Satış Yeri : Mezat Salonu 1 - İstanbul Anadolu Adalet Sarayı B Blok - 4. kat KARTEL / ISTANBUL.	
Satış şartları :	
1) Alınacak artırı suretile yapılacak. Birinci artırmanın yirmi gün öncesinden, artırma tarihinden önceki gün sonuna kadar esatis.uyp.gov.tr adresinden elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırma tarihinden itibaren değeri %50 sini ve ruhaniyi alacaklar satışa alacakları toplamını ve satış giderlerini geçmek şartı ile ihale olur. Birinci artırmda istekli bulunmadığı takdirde elektronik ortamda birinci artırmanın sonraki beşingünden, ikinci artırma gününden önceki gün sonuna kadar elektronik ortamda teklif verilebilecektir. Bu artırmda da malın tahmin edilen değeri %50 sini ruhaniyi alacaklar satışa alacakları toplamının %50'sini aşmayacaktır.	
2) Artırımları satırak edebilecekler, tahmini edilen değerin %20'si oranında pey akması veya bu miktar kadar banka teminat mektubu vermek zorundadırlar. Satış peşin para iedir, aksi isteseğinde (10) günü geçmemek üzere süre verilebilir. Damga vergisi, KDV,1/2 topta harcı iteletilim masraflarına tabiidir. Tebliğli Harc, taşınımın azami tutardan vergiler satış bedelinin ödenir. (Alacaklı rehlini olan alacaklıların satış tutarı üzerinden ruhan hakları vardır. Gümrük resmi ve ak varlığı gibi Devlet tekelindeki muayyen eşya ve akardan alınmış lazzen gelen eşya ve rehin, ehlinin alacaklarına sonra gelir).	
3) İşletki sabitli alacaklarda diğer ilerlerin (T) bu gayrimenkul üzerindeki hakkını özellikle fak ve giderlere dair olan iddialarını dayanağı belgeler ile (15) günü içinde damızime bildirmeleri lazımdır; aksi takdirde hakim takip işleii sabit olmaksızla peylasmadan haric bırakılacaktır.	
4) Satış bedeli hermen veya verlen mühllet içinde ödemesne lre ve illas Kanununun 133 üncü maddesi gereğince hıla feshedilir. İhtiyale katılıp daha sonra ihale bedeline yatırmamak sureti ile halahalen fiyade sebep olan tüm alıcılar ve kefillett teklifi ettikleri bedeli ve iş nae halinde arasındaki farkları ve diğer zararlarını ve ayrıca temerrüt fazlasından müsatesilen mesnet alacaklardır. İhtila fureti ve temerrüt faizi ayrıca hukuka huzet koalmaksızna damızime tahsil olunacak. Bu hususta öncelikli temerrüt bedelinin alınmasıdır.	
5) Sarmatane, ilan tarihinden itibaren herkeskin görüşmelesini için daireda açık olup diğeri verilidiki takdirde alışverişin ayrılcaya bir örneğı gönderilebilir.	
6) Satışa ilişkin edelerinin şartnameyı gömmüş ve müdürcekarı kabul etmiş satış alacakları, başkaca bilgil almaları ihtiyacın 19/3/25 Sayılı dosya numarasya müdürlüğümüze basvırmaları önlenir. 11/17/2011/(KKM İln No: 126) (İlgili haberine irtfak hakkı sahipleri de dahildir. * Bu önek, bu Yönetmelikte öneki uygulamada kullanılan Örnek 64'e karşılık gelmektedir.	

Resmi internet : www.ilan.gov.tr

Rsmn: 126/2027



RUH SAĞLIĞI PANDEMİSİ YAŞIYORUZ

■ **UZMANLAR**, Kovid-19 pandemisi öncesi dünya üzerinde 600 milyona yakın kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu ve bu sayının pandemi süresince yaşam koşullarının etkilenmesiyle artmış olabileceğini belirtti. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorun-

ları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geldiğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pandemisi bile diyebiliriz' dedi. Şalcıoğlu "Ruh sağlığından bahsedildiği zaman çoğunlukla psikolojik sorunlar ve bozukluklar akla gelir. Oysa; ruh sağlığının tamamlayıcı bileşeninin esenlik olduğu unutulmamalıdır. Tam bir ruhsal sağlığa sahip olmak duygusal, psikolojik ve sosyal esenliğe sahip olmayı gerektirir. Duygusal esenlik mutluluk, olumlu duygular yaşama, haz almayı barındırırken, psikolojik esenlik bireyin yaşamın anlamı ve amacına dair bir anlayışla seçtiği doğrultuda kendi potansiyelini gerçekleştirmek için çaba göstermesini içerir" diye konuştu.

Kendimizi nasıl koruyabiliriz?

- 1** Öncelikle yaşamınızı anlamlı kılan ve ona yön veren değerlerinizi tanımlayın.
- 2** Gündelik yaşamınızı ve davranışlarınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin.
- 3** Yaşam içinde değerlerinizle uyumlu eylemlere farkındalıkla girin.
- 4** Duygu ve düşünceleriniz süreçte size engel oluşturabilir. Bu iç engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretmeye çalışın.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

MEDİKAL PLUS
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.11.2020
Sayfa : 60
Tiraj : 10600
StxCm : 592

SAĞLIK

Ruh sağlığını koruma önerileri

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde beden sağlığı kadar ruh sağlığını korumanın da önem kazandığını söylüyor. Beyazyürek, "Ruh sağlığını korumak için kişilerin bir sanatla meşgul olması ve kendini hayata bağlayacak bir hobi bulması çok önemli." diyor.



Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

Covid 19 virüsünden kendimizi korumaya çalıştığımız bugünlerde ruh sağlığımızı da ihmal etmememiz gerekiyor. Her yıl 10 Ekim'de kutlanan Dünya Ruh Sağlığı günü, ruh sağlığının önemini bir kez daha hatırlatıyor. Her yıl farklı bir temayla kutlanan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması, "Herkes için ruh sağlığı, ruh sağlığına daha fazla yatırım ve erişim" olarak özetleniyor.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada 1 milyara yakın insan ruhsal bozuklukla yaşıyor. Her yıl 3 milyon kişi alkol kullanımından ölüyor ve her 40 saniyede

bir kişi intihar ederek hayatını kaybediyor. Ve şimdi, dünyanın dört bir yanındaki milyartarca insan, Covid-19 virüsünün hem beden hem de ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileriyle mücadele ediyor.

Ruh sağlığın terim anlamı

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ruh sağlığı kişinin kendisi ve çevresiyle denge, uyum halinde olmasına deniyor. Dünya Ruh Sağlığı Günü ile ilgili açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde beden sağlığı kadar ruh sağlığını da korumanın önemli olduğunu söylüyor. Bu dönemde kişinin ruh sağlığını koruması için sanatın herhangi bir dalı ile meşgul olması ya da kendini hayata bağlayacak bir hobi edinmesini söyleyen Beyazyürek, toplumun ruh sağlığını korumasının yolunun sanattan geçtiğini düşünüyor.

"Sanata ve sanatçıya değer verilmesi"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Sanata ve sanatçısına değer vermeyen bir toplumun ruh sağlığından bahsedemeyiz. Maalesef sanat ve sanatçı yeterince değer görmüyor. Küçük Prens kitabının yazarı Antoine de Saint-Exupéry'nin çok sevdiğim bir sözü var: "Beni kahreden ne bu soluk yüzler, ne bu çökük avurtlar; onların arkasında kaybolan Mozart'lar..." Biz hep açlık, sefalet konuşuyoruz. Daha lüks araba, daha lüks ev gibi maddi değerlerin peşindeyiz. Oysa bunların da ardında bir insanı insan yapan değerler, güzellikler var. Maalesef bu değerler

ve güzellikler ortaya çıkmadan yok olup gidiyor" diyor.

"Sanatın iyileştirici etkisi var"

"Sanata yatırım yapan ve sanatsal uğraşı içinde olanlar pandemi dönemini daha kolay ve sağlıklı atlattılar" diyen Profesör Beyazyürek, sanatın ruh sağlığı üzerindeki korucuyu ve iyileştirici etkisini şu sözlerle anlatıyor: "Benim ruh sağlığı konusundaki en beğendiğim tanım, ünlü Psikiyatrist Sigmund Freud'un yaptığı tanımdır. Freud'a 'Sen hep hastalıkla uğraşıyorsun. Sence sağlıklı ruh hali nedir?' diye soruyorlar. Freud da 'Sevebilen ve çalışabilen insan, ruh sağlığını korur' diyor. Bu çok önemli; sevmek ve çalışmak... İnsanlar pandemi döneminde aylarca eve kapandılar. Sevdikleri bir sanat dalı ile uğraşanlar ya da hobisi olanlar bu dönemi daha rahat atlattılar. Eğer bir müzik aleti çalışırsanız, eve kapanma size iyi bile gelmiştir; rahat rahat enstrümanınızı çalmışsınızdır. Edebiyatla meşgulseniz, rahat rahat romanınızı, şiirinizi yazabilmişsinizdir. Resim yapıyorsanız da aynı durum geçerli. Hatta biz resmi terapide çok kullanırız. Freud der ki, resim bastırılmış duyguların bir çeşit dışa vurumudur. Sanat, eve kapanma döneminde en etkili başa çıkma yöntemidir. Örneğin ben de 3.5 ay evde kaldım; bana 3.5 dakika gibi geldi. Pandemi döneminde ve sonrasında insanlar ruh sağlıklarını korumak için kendilerine bir hobi de edinebilirler. Arkadaşlarınızla görüşebilirsiniz. Sizi hayata bağlayacağınızı düşündüğünüz bir dolu şey yapabilirsiniz."



"65 yaş üstü insanları eve kapatmayalım"
Pandemi döneminde çocukların ruh sağlığını korumada evde aile ile oynanan oyunlarınolumlu etkileri olduğunu ebeveynleriyle daha fazla yakın iletişimde oldukları için bu dönemi rahat ve sağlıklı atlattıkları kanısında. Pandeminin aile bireyleri arasında iletişimi artırdığını, insanları temizlik ve düzene teşvik ettiğini vurgulayan Beyazyürek, bu dönemde 65 yaş üstüne getirilen/getirilecek kısıtlamaları doğru bulmadığını belirterek, "65 yaş üzerindeki insanların eve kapatılması, kısıtlama getirilmesi doğru değildir. 65 yaş üzeri insanlarda damar sertliği,

şeker hastalığı, bunama gibi ek rahatsızlıklar var. Bu yaş gurubunun yüzde 99'una doktorlar 'Gez, dolaş, temiz hava al, hafif yürüyüşler yap' diyorlar. Dünya Ruh Sağlığı Günü vesilesiyle bir kez daha söylemek istiyorum. 65 yaş üzerindeki insanları virüsten koruyacağız derken hem ruh hem de beden sağlıklarını bozmayalım."

Profesör Beyazyürek ruh sağlığını korumanın formülünü 10 madde ile sıralıyor:

- 1-) Sanatla uğraşın, sanatsal faaliyetleri takip edin.
- 2-) Kendinize yeni hobiler bulun.
- 3-) Uzun zamandır okumadığınız kitapları okuyun.

4-) Aile bireyleri ve akrabalarınızla iletişimi kesmeyin.

5-) Sevdiğiniz arkadaşlarınız ve dostlarınızla zaman geçirin.

6-) Şartlar elverdiği oranda seyahat planları yapın.

7-) Evcil bir hayvan edinin ya da çiçek yetiştirin.

8-) Çocuklarınızla ya da sevdiklerinizle oyunlar oynayın.

9-) 65 yaş üstü olanlarla iletişime geçin, onlara yardım edin.

10-) Sizi hayata bağlayacağını düşündüğünüz faaliyetlerde bulunun.



Uzaktan eğitim tavsiyesi

UZAKTAN eğitimde öğrencilerin nasıl daha fazla başarılı olacağı konusunda çevrimiçi bir söyleşi gerçekleştiren Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışma konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlukları yenebilirler. Örneğin, dersten en az bir saat önce uyanmak, dışarı çıkacakmış gibi giyinmek, kendilerine ait özel bir çalışma ortamı oluşturmak, günlük ve haftalık ders programları yapmak, bilgisayardan dersleri 'kamera açık bir şekilde' düzenli takip etmek ve telefon gibi uyaranları ders sırasında kapatmak gibi başarıyı artıracak birçok faktör var" dedi.

Başarının sırrı nedir?

Pandemiyle birlikte 'uzaktan eğitim' kavramı hayatımıza iyice girdi. İlköğretimden üniversiteye kadar eğitim ve öğretimin her kademesinde artık uzaktan eğitim olmazsa olmaz!.. Covid-19 salgını bittiğinde bile eğitimde hibrit eğitim modelinin devam etmesi bekleniyor. Ancak öğrencilerin uzaktan eğitime uyum sağlaması ve istenilen başarıyı yakalaması o kadar da kolay olmuyor. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde uyum ve adaptasyon sorunları; bunlara ilişkin kaygı ve korkular ortaya çıkıyor. Yapılan araştırmalarda "Uzaktan Eğitim Sürecini En İyi Yöneten 2'nci Vakıf Üniversitesi" olarak başarıyla tescillenen Beykoz Üniversitesi'nde düzenlenen çevrimiçi söyleşide, öğrencilerin uzaktan eğitimde nasıl daha fazla başarılı olabileceği konusu ele alındı.

Adaptasyon becerisi gerekiyor

Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, uzaktan eğitim olanaklarını kullanarak öğrencilerle yaptığı çevrimiçi söyleşide, "Öz düzenleme becerilerine en fazla ihtiyaç duyduğumuz zaman dilimlerindeyiz. Bu beceriler, kişilerin yaşamlarında benimsedikleri uzun vadeli hedefler doğrultusunda sergiledikleri davranışlar ve duygular üzerinde kontrol sağlama yetilerini oluşturuyor. Şu anda yaşadığımız durum, adaptasyon becerisi gerektiriyor" dedi.



Uzaktan eğitimde telefonu kapatın

Uzaktan eğitimde öğrencilerin nasıl daha fazla başarılı olacağı konusunda çevrimiçi bir söyleşi gerçekleştiren Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışma konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlukları yenebilirler. Örneğin, dersleri en az bir saat önce uyanmak, dışarı çıkacakmış gibi giyinmek, kendilerine ait özel bir çalışma ortamı oluşturmak, günlük ve haftalık ders programları yapmak, bilgisayardan dersleri 'kamera açık bir şekilde' düzenli takip etmek ve telefon gibi uyarıları ders sırasında kapatmak gibi başarıyı artıracak birçok faktör var" dedi. Şalcıoğlu, uzaktan eğitim olanaklarını kullanarak öğrencilerle yaptığı çevrimiçi söyleşide, "Öz düzenleme becerilerine en fazla ihtiyaç duyduğumuz zaman dilimlerindeyiz. Bu beceriler, kişilerin yaşamlarında benimsedikleri uzun vadeli hedefler doğrultusunda sergiledikleri davranışlar ve duygular üzerinde kontrol sağlama yetilerini oluşturuyor. Şu anda yaşadığımız durum, adaptasyon becerisi gerektiriyor" dedi. Prof. Dr. Şalcıoğlu'na göre, üniversite öğrencileri için kampüs ortamından uzak kalmak zor olsa da dersleri sınavıya kadar takip etmek önemli ve gerekli. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bu dönemde yükseköğretim ortamı ile tanışma durumunun olduğunu belirten Şalcıoğlu, bu nedenle liseden yeni mezun olma ve üniversiteye geçiş olan öğrencilerin bazı adaptasyon zorlukları yaşayabileceğini vurguluyor. Üniversite ortamıyla sosyal bağ öğrencilerin kendilerinin kurması gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Şalcıoğlu, "Bu dönemde öğrencilerin çevrimiçi platformlarda yapılan söyleşi ve oturumlara katılmalarının da faydalı olacağını düşünüyorum. Sosyal gelişim ve adaptasyon açısından bu oturumlar önemli. Bu oturumlarla öğrenciler hem etkileşim sağlayabilirler hem de üniversiteli olma hissiyatını tadabilirler" diye konuştu.

NASIL BAŞARILI OLUNUR?

- Öğrenciler uyku düzenlerini iyi planlamalı. Saat 09:30'da başlayacak ders için 08:00'de uyanmak gerekir.
- Uyandıktan sonra sokaja çıkacakmış gibi giyinmek faydalı... Uykuyu ve yatağı çağrıştıran uyarıları ortadan kaldırmak da gerekiyor.
- Öğrenciler yemek ihtiyaçlarını ders aralarında gidermeli.
- Uzaktan eğitim sürecinde olan öğrenciler günlerini ders programına göre düzenlemeli.
- Aylık, haftalık ve günlük planlar yapmak başarıyı artırır.
- Ders programı görünür bir yerde olmalı çünkü öğrenciye o saatlerde neler yapacağını hatırlatır.
- Öğrenciler kendilerine özel çalışma alanları yaratmalı ve bu alanda çalışma dışında başka aktiviteler yapılmamalı.
- Bilgisayar mevcut ise telefondan ziyade derslere katılırken mutlaka bu araç kullanılmalı.
- Dersler düzenli takip edilmeli.
- Ders sırasında telefon kapatılmalı. Bu olmuyor ise dikkati dağıtan bildirimleri kapatmak da etkili bir yöntemdir.
- Öğrenciler, uzamadan, yatmadan çalışma duruşunu koruyarak ders dinlemeli.
- Derslerde kamera açılmalı çünkü hocaların ve arkadaşlarının kendisini gördüğünü bilen öğrencinin dersi dikkati ve adaptasyonu daha yüksek olur.
- Derslerde not almak, dersi dinlemeyi ve motivasyonu artırır. Hocanın ağzından çıkan her şeyi not almaya çalışmak stres yaratabilir. Bunun için ders başlıklarını ve dikkat çekici noktaları not almak daha faydalı.
- Ders dinlenirken zaman zaman dikkat dağılabilir ama öğrenciler dersi dinlemeyi bırakmamalı. Her dikkati dağıldığında öğrenci tekrar dikkatini derse yönlendirse odaklanmayı başaracaktır.
- Pandemi döneminde öğrenciler, dersleri dışında çevrimiçi oturum ve söyleşileri de takip etmeli. Bu sosyal gelişim ve adaptasyona katkı sağlarken, üniversiteli olma hissiyatını da gençlere yaşatır.

KIZILIRMAK

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

SAMSUN

SİYASİ

Yayın Tarihi : 18.11.2020

Sayfa : 11

Tiraj : 246

StxCm : 168



BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!

Kış aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendireceğimizi öğrenmemiz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor.

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sisteminizin zayıflamasından daha fazla korkuyoruz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek, soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklendiğinde bağışıklık sisteminizin güçlü olması daha da önem kazanıyor. Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendiririz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunmasını belirten Saygı, "Genel sağlıkla beslenme yönetimine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için en önemli adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı ko-
runduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendikçe daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın" Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denilince nelerin kastedildiğini bilmiyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi azaltmak, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarımızdaki 'iyi' bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolamaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korur. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seviyenizi her zaman gözlemlemelisiniz."

Bağışıklık destekleyici gıdalar
Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek büküsel bazı protein

alımı, sağlıklı bir bağışıklık sisteminin destekleyen dokuların oluşmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bükü bazı protein kaynakları antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı göre, savunma sistemimiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sisteminizi destekliyor. Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli.

Vitaminleri besinlerden alın
A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlemesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kuru zencefil ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitamini ise bağışıklık sistemi açısından önemli olduğunu söylüyor. "E vitamini antioksidan olup, vücutta serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamini vücutta yeterli bulduğunda hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. E vitamini faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. İspanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Besin maddeleri her zaman doğal gıda formlarında en çok biyoyararlıdır."

Düzenli egzersiz yapın
Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olan düzenli egzersiz yapmak; kardiyovasküler sağlığa faydalı olduğu gibi kan basıncını düşürüp, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. "Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sisteminin katkısında bulunabilir" diyor Saygı, "Bağışıklık sisteminin hücreleri ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesini, işlevini verimli bir şekilde yapmasını sağlayan iyi dolgu görevi ederek bağışıklık sisteminin doğrudan etkileri" diyor.

"Bağışıklık hücrelerini çoğaltın"
Bağışıklık sisteminde değişik mikroplara farklı şekilde yanıt veren çok sayıda hücre türü var. Prof. Dr. Birol Saygı "Hangi bağışıklık hücreleri hangi sayıda yükselmeli?" sorusunu şu şekilde yanıtlıyor: "Bilim adamları şimdiye kadar cevabı bilmiyorlar. Bilinen şey vücudun sürekli olarak bağışıklık

hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretebileceğinden çok daha fazla lenfosit üretir. Ekstra hücreler, bazıları herhangi bir olayı gerçekleştirmeden önce, bazıları ise savaş kazanıldıktan sonra, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini çıkarırlar. Sonbaharda zamanı gelince savunma yapıyorlar nasıl dokülrse vücudumuzda da ölmesi gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre sayısının gerektiğini bilmemektedir."

Bağışıklık sistemi ve yaş
Yaşlandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da artırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalarla ilgili şu bilgileri veriyor: "Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulguları hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özelekle pnömöni, 65 yaş üstü kişilerde ölüme sebebiyet veren başlıca nedenler... Bağışıklığın yaşla ilgili tepkisi tam anlamıyla çözülememesi de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücreleri üretmekten kaynaklandığını gözlemlediler."

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin yolları

- 1-) Sigara içmeyin.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyeğin.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın.

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

HATAY SÖZ

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

HATAY

SİYASİ

Yayın Tarihi : 18.11.2020

Sayfa : 7

Tiraj : 532

StxCm : 177

Bu kış bağışıklığımızı daha fazla korumalıyız!

Kiş aileleriyle birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüse mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmenin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor.

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sisteminizin zayıflamasından daha fazla korkuyoruz. Bunun nedeni ise önceki kış, savunmasız kalmak... Oysa kış demek; soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenece bağışıklık sisteminizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunuculuğu belirten Saygı, "Genel sağlığı beslenme yöntemlerine uymak, bağışıklık sistemimizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın" Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kastedildiği bilmiyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi az indirmek, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarımızdaki 'iyi' bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolamaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçiminizin her zaman öncelik olmalıdır."

Bağışıklık destekleyici gıdalar Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyerek büküsel bazı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sistemini destekleyen dokuların

oluşturulmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bükü bazı protein kaynakları antoksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sisteminiz için su da çok önemli. Enfeksiyönlü savaşıran vücudunuzun sıvı ihtiyacı arttırdığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sisteminizi destekliyor. Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

C vitamini almak şart! Bağışıklık sistemini desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitaminin bağışıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor: "C vitamini vücudunuzun enfeksiyondan



korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikor oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapamaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini almalıyız. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve gilektr."

Vitaminleri besinlerden alın A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlemesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitaminin ise bağışıklık sistemi açısından önemini şu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücudtaki serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamininin vücudu çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmekte. E vitamininin faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. Ispanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermeyebilir. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Besin maddeleri her zaman doğal gıda formlarında en çok biyoyararlıdır."

Düzenli egzersiz yapın Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olan düzenli egzersiz yapmak, kardiyovasküler sağlığa faydalı olduğu gibi kan basıncını düşürüp, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. "Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunabilir" diyor Saygı. "Bağışıklık sisteminin hücreleri ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesini, işlerini verimli bir şekilde yapmasını sağlayan iyi dolayımı taşıyıcı olarak bağışıklık sisteminin doğrudan etkiler" diyor.

"Bağışıklık hücrelerini çoğaltın" Bağışıklık sisteminde değişik mikroplara farklı şekilde yanıtı veren çok sayıda hücre türü var. Prof. Dr. Birol Saygı "Hangi bağışıklık hücrelerini hangi sayıda yükseltmeliyiz?" sorusunu şu şekilde yanıtlıyor: "Bilin adamlar şimdiye kadar cevabı bilmiyorlar. Bilinen şey, vücudun sürekli olarak bağışıklık hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretilenlerden çok daha fazla lenfosit üretilir. Ekstra hücreler, bazılarının herhangi bir eylem gerçekleştirilmeden önce, bazılarının ise savaş kazanıldıktan sonra, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini yok ediyorlar. Sonbaharda zamanı gelince sararmış yapraklar nasıl dökülürse vücudunuzda da ömresi gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre karışımının gerektiğini bilmemektedir."

Bağışıklık sistemi ve yaş Yaşandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da artırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalarla ilgili şu bilgileri veriyor: "Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölüme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermekte. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özellikle pnömoni, 65 yaş üstü kişilerde ölüme sebebiyet veren başlıca nedenler... Bağışıklığın yaşla ilgili tepkisi tam anlamıyla çözülmemişse de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyönlü savaşmak için daha az T hücreleri üretilmekten kaynaklandığını gözlemlediler."

Bağışıklık sisteminin güçlenmesinin yolları 1-) Sigara içmeyin. 2-) Düzenli egzersiz yapın. 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun. 4-) Yeterli ve dengeli beslenin. 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyeğin. 6-) Bol su için. 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun. 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun. 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin. 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın. (Haber Merkezi)

HAMLE

HAFTADA 2 GÜN YEREL GAZETE

NİĞDE

SIYASI

Yayın Tarihi : 18.11.2020

Sayfa : 6

Tiraj : 1150

StxCm : 235

BU KIŞ BAĞIŞIKLIĞIMIZI DAHA FAZLA KORUMALIYIZ!

Kış aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirusla mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor. Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kiş, bağışıklık sisteminizin zayıflamasından daha fazla korkunuz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kiş demek; soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sisteminizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunduğunu belirten Saygı, "Genel sağlıklı beslenme yöntemlerine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın"

Aslında birçok kiş sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kastedildiği biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi azaltmak, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarımızdaki "iyi" bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yaşadığınız her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolmaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korur. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

Bağışıklık destekleyici gıdalar

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek bitkisel bazı protein alımı,

sağlıklı bir bağışıklık sistemini destekleyen dokuların oluşmasına ve onanmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazı protein kaynakları antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sistemimiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken

sistemi açısından önemini şu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücuttaki serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamininin vücudu çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. E vitamininin faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. Ispanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız



vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sistemini destekliyor. Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebzeli yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

C vitamini almak şart!

Bağışıklık sistemini desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitamininin bağışıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor: "C vitamini vücudunuzun enfeksiyondan korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikör oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapamaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini almalıyız. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve çilektir."

Vitaminleri besinlerden alın

A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlenmesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitamininin ise bağışıklık

bağışıklık hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretileceğinden çok daha fazla lenfosit üretir. Ekstra hücreler, bazıları herhangi bir eylem gerçekleşmeden önce, bazıları ise savaş kazanıldıktan sonra, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini çıkarırlar. Sonbaharda zamanı gelince sararmış yapraklar nasıl dökülürse vücudumuzda da ölmesi gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre sayısının gerektiğini bilmemektedir."

Bağışıklık sistemi ve yaş

Yaşlandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da artırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalarla ilgili şu bilgileri veriyor: "Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölüme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özellikle pnömöni, 65 yaş üstü kişilerde ölüme sebebiyet veren başlıca nedenler..."

Bağışıklığın yaşa bağlı tepkisi tam anlamıyla çözülememişse de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücreleri üretmekten kaynaklandığını gözlemlediler."

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolları

- 1-) Sigara içmeyin.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyein.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın.

Editor Note: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır. (Haber Merkezi)

Bu kış kendimizi daha fazla korumalıyız!

Kış aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor.

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sisteminizin zayıflamasından daha fazla korkuyorsunuz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek; soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sisteminizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunmasını belirten Saygı, "Genel sağlıklı beslenme önerilerine



Prof. Dr. Y. Birol Saygı

uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı konduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın"

Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kasıldığı biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi azaltmak, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarınızda 'iyi' bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı

canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolamaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve tursular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

Bağışıklık destekleyici gıdalar

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sisteminizi destekleyen dokuların oluşturulmasına ve onanmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazlı protein kaynakları antioksi-

danları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sisteminiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sisteminizi destekliyor. Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık artıran amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

C vitamini almak şart!

Bağışıklık sisteminizi desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitamininin bağışıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor:

"C vitamini vücudunuzun enfeksiyondan korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikor oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapamaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini almalıyız. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve çilektir."

HABER MERKEZİ

A wooden cutting board with a carrot, cherry tomatoes, and broccoli.



A vitamini de vücudumuzun bağışıklık sisteminin düzenlenmesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç. A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Seydi E. vitaminin ise bağışıklık sistemi açısından önemini şu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücuttaki

"Bağışıklık hücrelerini çoğaltın"
Bağışıklık sistemindeki mikropoları farklı şekillerde yeniltiler ve çok sayıda hücreyi yarattı. Prof. Dr. Birol Saygı "Tıbbi bağışıklık hücrelerini hangi sayıda ürettirmeliyiz?" sorusuna şu şekilde yanıtlıyor: "Bilinmeyen bir sınırdır. Bunu cevapla bilmiyoruz. Bilinmeyen şey, vücudun sürekli olarak bağışıklık hücrelerini üretmesi... Sipheşiz, tıbbi tedavilerden çok daha fazla enfeksiyözü tedavi eder. Eksik hücreler, bazıları herhangi bir eylem gerektirmeden önce, bazıları

hücebrelerin yaşla birlikte hücre içi tepkisi tam anlamıyla çalışmaması, hücrelerin çoğalmemesi de bu yaşla birlikte insanların yaşam riskin T hücrelerinde muhtemelen yaşla birlikte artmasıyla ilgili olarak teyit edilebilir. Bu sonuçlar, hücre içi tepkisi daha az T hücreleri üreten kişilerin kaynaklanmasından dolayı gözlemlenmiştir."

Bağımsızlık sistemi güclendirmenin yolları

- 1-) Sigara içmeyi.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kullandığınız nuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyin.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız azaltın.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninizi dikkat edin.
- 10-) Stresin azaltmaya çalışın.

yla
azı
mı
en,
ik-
ak
esi
di-

ini
a
slz
lo-
geli
ini
n.
az,
rtli
ize
tir-

Bu kış bağışıklığımızı daha iyi korumalıyız



KIŞ aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve korona-virüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor.

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sistemimizin zayıflamasından daha fazla korkuyoruz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek;

soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Kovid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sistemimizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunduğunu belirten Saygı, "Genel sağlıklı beslenme yönergelerine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle destek-

lendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın"

Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kastedildiğini biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi azaltmak, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarındaki "iyi" bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolaşmaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

Bağışıklık destekleyici gıdalar

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyerek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sistemini destekleyen dokuların oluşturulmasına ve onanmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazlı protein kaynakları antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor.

HABER MERKEZİ

Bu kış bağışıklığımızı daha fazla korumalıyız!

Kış aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor



Kiş aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sisteminizin zayıflamasından daha fazla korkunuz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sisteminizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savundugunu belirlen Saygı, "Genel sağlıklı beslenme yönergelerine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldıncılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İyi bakterileri çoğaltın"

Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kast edildiği bilmiyor. Sigara içmek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi aza indirmek, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarınızda 'iyi' bak-



teriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolaşmaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

Bağışıklık destekleyici gıdalar

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sisteminizi destekleyen doküman oluşturulmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazlı protein kaynakları antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sisteminiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sisteminizi destekliyor. Çorbalarda, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

C vitamini almak şart!

Bağışıklık sisteminizi desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitamini bağış-

ıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor: "C vitamini vücudunuzun enfeksiyondan korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikor oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapamaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini alın. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve çilektir."

Vitaminleri besinlerden alın

A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlemesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitamini ise bağışıklık sistemi açısından önemini şu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücuttaki serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamininin vücudu çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. E vitamininin faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. Ispanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Besin maddeleri her zaman doğal gıda formlarında en çok biyoyararlıdır."

Düzenli egzersiz yapın

Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olan düzenli egzersiz yapmak; kardiyovasküler sağlığını faydalı olduğu gibi kan basıncını düşürüp, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. "Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunabilir" diyor Saygı, "Bağışıklık sisteminin hücreleri ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesini, işlerini verimli bir şekilde yapmasını sağlayan iyi dolaşımı teşvik ederek bağışıklık sisteminin doğrudan etkiler" diyor.

"Bağışıklık hücrelerini çoğaltın"

Bağışıklık sisteminde değişik mikroplara farklı şekilde yanıt veren çok sayıda hücre türü var.

Prof. Dr. Birol Saygı "Hangi bağışıklık hücrelerini hangi sayıda yükseltmeliyiz?" sorusunu şu şekilde yanıtlıyor: "Bilim adamları şimdiye kadar cevabı bilmiyorlar. Bilinen şey, vücudun sürekli olarak bağışıklık hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretebileceğinden çok daha fazla lenfosit üretir. Ekstra hücreler, bazıları herhangi bir etylem gerçekleşmeden önce, bazıları ise savaş kazanıldıktan sonra, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini çıkarırlar. Sonbahar da zamanı gelince sararmış yapraklar nasıl dökülürse vücudumuzda da ölmesi gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre karışımını gerektiğini bilmemektedir."

Bağışıklık sistemi ve yaş

Yaşlandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da artırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalara ilgili şu bilgileri veriyor: "Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermekte. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özellikle pnömoni, 65 yaş üstü kişilerde ölme sebebiyet veren başlıca nedenler... Bağışıklığın yaşla ilgili tepkisi tam anlamıyla çözülememişse de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücreleri üretmekten kaynaklandığını gözlemlediler."

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

- 1-) Sigara içmeyin.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyein.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın.

Bu kış bağışıklığımızı daha fazla korumalıyız!



KİŞİ aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendiririz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, "Yer yüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur" diyor.

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sistemimizin zayıflamasından daha fazla korkuyoruz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek; soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sistemimizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunmasını belirten Saygı, "Genel sağlıklı beslenme yönergelerine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır" diyor.

"İYİ BAKTERİLERİ ÇOĞALTIN"

Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kastedildiği biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi azaltmak, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise

Saygı şöyle açıklıyor: "Probiyotikler bağırsaklarımızdaki 'iyi' bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolaşmaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

BAĞIŞIKLIK DESTEKLEYİCİ GIDALAR

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sisteminin destekleyen dokuların oluşturulmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazlı protein kaynakları antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sistemimiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttırdığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sisteminizi destekliyor. Çorbalara, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

C VİTAMİNİ ALMAK ŞART!

Bağışıklık sisteminizi desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitamini bağışıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor:

"C vitamini vücudunuzun enfeksiyonlardan korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikör oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapmaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini almalıyız. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve çilektir."

VİTAMİNLERİ BESİNERDEN ALIN

A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlenmesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitamininin ise bağışıklık sistemi açısından önemini şu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücuttaki serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamininin vücutta çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. E vitamininin faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. Ispanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız yer yüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Besin maddeleri her zaman doğal gıda formlarında en çok biyoyararlıdır."

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN

Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olan düzenli egzersiz yapmak; kardiyovasküler sağlığına faydalı olduğu gibi kan basıncını düşürüp, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. "Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunabilir" diyen Saygı, "Bağışıklık sisteminin hücreleri ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesini, işlerini verimli bir şekilde yapmasını sağlayan iyi dolaşımı teşvik ederek bağışıklık sisteminin doğrudan etkiler" diyor.

"BAĞIŞIKLIK HÜCRELERİNİ ÇOĞALTIN"

Bağışıklık sisteminde değişik mikroplara farklı şekilde yanıt veren çok sayıda hücre türü var. Prof. Dr. Birol Saygı "Hangi bağışıklık hücrelerini hangi sayıda yükseltmeliyiz?" sorusunu şu şekilde yanıtlıyor: "Bilim adamları şimdiye kadar cevabı bilmiyorlar. Bilinen şey, vücudun sürekli olarak bağışıklık hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretebileceğinden çok

daha fazla lenfosit üretir. Ekstra hücreler, bazıları herhangi bir eylem gerçekleştirmeden önce, bazıları ise savaş kazanıldıktan sonra, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini çıkarırlar. Sonbaharda zamanı gelince sararmış yapraklar nasıl dökülürse vücutta da ölmeleri gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre sayısının gerektiğini bilmemektedir."

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE YAŞ

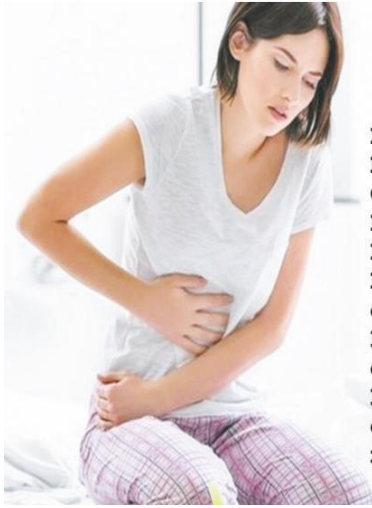
Yaşlandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da artırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalarla ilgili şu bilgileri veriyor: "Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermekte. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özellikle pnömoni, 65 yaş üstü kişilerde ölüme sebebiyet veren başlıca nedenler..."

Bağışıklığın yaşa bağlı tepkisi tam anlamıyla çözülememiş de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücreleri üretmekten kaynaklandığını gözlemlediler."

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

- 1-) Sigara içmeyin.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyin.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın.

(HABER MERKEZİ)



Güçlü vücut bağırsak!

Havaların soğumasıyla, hastalıklar kapıyı çalıyor. Grip ve soğuk algınlığına bir de COVID-19 ekleniyor. Uzmanlar, bu hastalıklarla mücadelede güçlü bağışıklığın önemine dikkat çekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vücut direncini artıracak reçeteyi açıkladık

BAĞIRSAKLARI KORUYUN: Sağlıklı vücut için sağlıklı bağırsaklara sahip olmak gerekiyor. Bunun yolu da 'iyi bakteriler' denilen probiyotiklerden geçiyor. Yoğurt, kefir ve turşu bağırsakları koruyor.

BAKLAGİLLER SÖFRAYA: Yağsız et, nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyerek bitkisel bazlı protein alımı vücuda güç veriyor. Hastalıklardan koruyor.

C VİTAMİNİ ŞART: Bağışıklığın güçlenmesinde kilit rol oynuyor. Portakal ve greyfurtun yanı sıra elma, kırmızıbiber ve çilekte de bolca C vitamini bulunuyor.

VİTAMİNLERDEN GÜÇ ALIN: Patates, kırmızıbiber ve havuçta bulunan A vitamini bağışıklığı düzenler. E vitamini bulaşıcı hastalıklardan korur. Badem, fındık, ıspanak ve brokoli de bolca bulunur.

ÇORBASIZ OLMAZ: Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze- et yemekleri de bağışıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri destekliyor.

NEHİR

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ANTALYA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 24.11.2020

Sayfa : 7

Tiraj : 280

StxCm : 270

Virüsler farklı; ders ortak!..

Dünya Sağlık Örgütü, 1 Aralık Dünya AIDS Günü'nün temasını "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" olarak belirledi. Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Covid-19 salgınının insanlık için bir uyanma çağrısı olduğunu, toplumların güç birliği oluşturarak bu tür krizleri yönetebileceğini söylüyor. Kaptan, "Covid-19, bizlere şunu öğretti; bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildi! Covid-19 salgınıyla mücadelede ayrımcılığı ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, hem HIV hem de

Covid-19 virüslerine son vermenin anahtarı olacaktır ve olmalıdır" diyor.

Dünya Covid-19 virüsüyle mücadele ederken, insanlığın hayatına giren diğer virüsler de iş başında... Bunların en korkunçlarından biriyse, HIV (Human Immunodeficiency Virus) yani İnsan Bağışıklık Yetermezliği Virüsü olarak adlandırılan ve AIDS hastalığına neden olan virüs... Dünyada halen yaklaşık 40 milyon kişinin HIV ile enfekte olduğu düşünülüyor. Kan yoluyla ve cinsel ilişki sırasında bulaşan bu virüsün vücutta girmesiyle hastalıklarla savaşmamızı sağlayan bağışıklık sistemi zarar görüyor ve yok oluyor.

GÜN, DAYANIŞMA GÜNÜ! Her yıl 1 Aralık Dünya AIDS Günü olarak kabul ediliyor. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, Dünya AIDS Günü'nün temasını "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" olarak belirledi. 1 Aralık Dünya AIDS Günü, HIV / AIDS konusunda farkındalık yaratmak ve pandemi karşısında uluslararası dayanışma göstermek için dünyanın her yerinden insanları bir araya getiriyor: getirmeyi amaçlıyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19 krizi aynı zamanda insanlık için bir uyanma çağrısı da olmuştur. Toplumlar birlikte bir güç oluşturarak bu tür krizlerin yönetiminin önemini anlamışlardır. Bu yılı Dünya AIDS Günü'ne

eşitsizliklere ışık tutarak ve bu eşitsizlikleri gidermeye yardımcı olmak için üzerimize düşeni yaparak katılmamız. Bu sorumluluk sadece hükümetlerin değil, sivil toplum kuruluşları, sağlık çalışanları ve her düzeyde bireye düşen toplumsal bir sorumluluktur" diye konuşuyor.

VİRÜSLERLE BAŞA ÇIKMANIN ANAHTARI NE? 1 Aralık Dünya AIDS Farkındalık Günü nedeniyle bir açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19, bizlere şunu öğretti; bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir! Covid-19 salgınında toplumlarımızda var olan yerleşik eşitsizliklere tanık olundu; salgından en çok yoksul ve savunmasızların olumsuz etkilendiği ortaya çıktı. Bu nedenle, damgayı ve ayrımcılığı ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, çarpışan HIV ve Covid-19 salgınlarına son vermenin anahtarı olacaktır ve olmalıdır" diyor.

PANDEMİDEN ALINACAK DERSLER Pandemiyle mücadelenin dünyaya HIV gibi diğer virüslerle başa çıkmak için önemli dersler verdiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Covid-19 mücadelesinde yaşadıklarımızı; dünya

çapında HIV / AIDS önleme, tedavi ve bakımında ilerlenmesini teşvik etmekte. 2020'de dünyanın tüm dikkati Covid-19 salgını nedeniyle sağlığa odaklandı. Ancak geçim kaynaklarının ve ekonominin de ne denli önemli olduğu ortaya çıktı. Bu durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi ve hala geçerliliğini korumakta. Covid-19 tüm dünyaya; sağlıkta eşitsizliğin azaltılması gerekliliğini, insan haklarının önemini, kadın-erkek eşitliği, sosyal koruma ve ekonomik büyüme gibi diğer kritik konularla pandeminin bağlantılı olduğunu bir kez daha göstermiş oldu. Aynı durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi."

HIV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIYOR? Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, AIDS'in erken dönemde saptanması ve diğer insanlara bulaşının önlenmesi çok önemli. Bu nedenle belirli ve bulguların bilinmesi gerekiyor. HIV'li kişilerden kan, sperm, vajinal salgı gibi vücut sıvılarının sağlıklı kişilere aktarılması toplumun tüm kesimlerine öğretilmeli. "HIV, HIV taşıyan bir kişiden yalnızca belirli vücut sıvılarıyla bulaşır. Bu sıvılar kan, meni, pre-seminal sıvılar, rektal sıvılar, vajinal sıvılar ve anne sütü..." diyor Kaptan, şu bilgileri veriyor: "HIV bulaşması ancak bu sıvılar bir mukoza veya hasarlı doku ile temas ederse veya doğrudan kan dolaşımına (bir iğne veya şırıngadan) enjekte edilirse mümkün. Mukoza zarları

rektumun, vajinanın, penisin açıklığının ve ağzın içinde bulunur. Ayrıca; HIV; hamilelik, doğum (doğum sancıları ve doğum olarak da adlandırılır) veya emzirme sırasında HIV'li bir kadından çocuğuna geçebilir. Buna HIV'in aniden çocuğa geçmesi deniyor."

ÖNCE EĞİTİM, SONRA KORUNMA HIV riskinizi azaltmak için, cinsel ilişkide prezervatif doğru kullanmak çok önemli. Her açıdan zararlı olan uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu enjekte etmek, HIV bulaşımı yönünden de en büyük risklerden biri... AIDS'ten korunmada bilimsel verilerin ışığında tüm dünyanın kabul ettiği tek yöntemin "eğitim" olduğunu vurgulayan Profesör Kaptan, "Tüm toplum hastalığın bulaşma yolları ve korunma yöntemleri hakkında bilinçlendirilmeli" diyor. Bu noktada başta hekim ve hemşire olmak üzere tüm sağlık personeline önemli görevler düştüğünü belirten Kaptan, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Hemşirelerin önemli görev ve sorumlulukları arasında özellikle AIDS'li bireyin gözlem ve değerlendirilmesi ile verilecek bakımın planlanması ve uygulanması var. Ancak tüm sağlık personelinin yanı sıra hekim ve hemşireler bu hastalığın önlenmesinde, eğitim vermede başrolde... Bu eğitim öncelikle korunma ve yayılmayı kapsamakta ve bu ilke ve uygulamaların

öğretilecek bireylerin bilinçlenmesinin sağlanmasını içermekte. Aynı zamanda hemşireler AIDS'in yayılmasını önleme ve AIDS'ten korunma konusunda bireylere gerekli bilgi ve deneyimleri kazandırılmasında sağlık eğitimcisi olarak anahtar role sahip."

"HIV'LİLERİN SAĞLIK HİZMETLERİNE ERIŞİMİ AZALDI" Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, Covid-19 krizi, HIV ile yaşayan insanların, hayat kurtaran sağlık hizmetlerine erişimleri de dahil olmak üzere karşılaştıkları zorlukları daha da şiddetlendirdi. Kronik hastalığı olanlar, HIV'le yaşayanlar özellikle kadın, yaşlı, çocuk risk grupları gibi marjinal risk grupları, HIV'e karşı daha da savunmasız hale geldi. Bununla birlikte, Covid-19 krizi aynı zamanda insanlık için bir uyanma çağrısı da olmuştur. Toplumlar birlikte bir güç oluşturarak bu tür krizlerin yönetiminin önemini anlamışlardır" diyor Kaptan, sözlerini şu şekilde sürdürüyor: "Birçok açıdan, bir halk sağlığı tehdidi olarak AIDS'in yenilmesi, dünyanın Covid-19'a nasıl tepki verdiği bağlamda bir teoriye ortaça çıkmıştır. Aynı zamanda başta hekim ve hemşireler olmak üzere tüm sağlık çalışanlarının zincirin en uç noktasında olan kişisine kadar ne denli önemli oldukları, onlara yönelik korunma, barınma ve ücret politikalarının yeniden gözden geçirilmesi de vurgulanmıştır."

HABER MERKEZİ

VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAKI!..

Dünya Sağlık Örgütü, 1 Aralık Dünya AIDS Günü'nün temasını "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" olarak belirledi.

Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Covid-19 salgınının insanlık için bir uyanma çağrısı olduğunu, toplumların güç birliği oluşturarak bu tür krizleri yönetebileceğini söylüyor. Kaptan, "Covid-19, bizlere şunu öğretti; bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir! Covid-19 salgınıyla mücadelede ayrımcılığı ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, hem HIV hem de Covid-19 virüslerine son vermenin anahtarı olacaktır ve olmalıdır" diyor. Dünya Covid-19 virüsüyle mücadele ederken, insanlığın hayatına giren diğer virüsler de iş başında... Bunların en korkunçlarından biriyse, HIV (Human Immunodeficiency Virus) yani İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü olarak adlandırılan ve AIDS hastalığına neden olan virüs... Dünyada halen yaklaşık 40 milyon kişinin HIV ile enfekte olduğu düşünülüyor. Kan yoluyla ve cinsel ilişki sırasında bulaşan bu virüsün vücuda girmesiyle hastalıklarla savaşmamızı sağlayan bağışıklık sistemi zarar görüyor ve yok oluyor.

GÜN, DAYANIŞMA GÜNÜ! Her yıl 1 Aralık Dünya AIDS Günü olarak kabul ediliyor. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, Dünya AIDS Günü'nün temasını "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" olarak belirledi. 1 Aralık Dünya AIDS Günü, HIV / AIDS konusunda farkındalık yaratmak ve pandemi karşısında uluslararası dayanışma göstermek için dünyanın her yerinden insanların bir araya getiriyor; getirmeyi amaçlıyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19 krizi aynı zamanda insanlık için bir uyanma çağrısı da olmuştur. Toplumlar birlikte bir güç oluşturarak bu tür krizlerin yönetiminin önemini anlamışlardır. Bu yılki Dünya AIDS Günü'ne eşitsizliklere ışık tutarak ve bu eşitsizlikleri gidermeye yardımcı olmak için üzerimize düşeni yaparak

katılmamız. Bu sorumluluk sadece hükümetlerin değil, sivil toplum kuruluşları, sağlık çalışanları ve her düzeyde bireye düşen toplumsal bir sorumluluktur" diye konuşuyor.

VİRÜSLERLE BAŞA ÇIKMANIN ANAHTARI NE? 1 Aralık Dünya AIDS Farkındalık Günü nedeniyle bir açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19, bizlere şunu öğretti; bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir! Covid-19 salgınında toplumlarımızda var olan yerleşik eşitsizliklere tanık olundu; salgından en

durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi ve hala geçerliliğini korumakta. Covid-19 tüm dünyaya; sağlıkta eşitsizliğin azaltılması gerekliliğini, insan haklarının önemini, kadın-erkek eşitliği, sosyal koruma ve ekonomik büyüme gibi diğer kritik konularla pandeminin bağlantılı olduğunu bir kez daha göstermiş oldu. Aynı durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi."

HIV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIYOR? Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, AIDS'in erken dönemde saptanması ve diğer insanlara bulaşının önlenmesi



çok yoksul ve savunmasızların olumsuz etkilendiği ortaya çıktı. Bu nedenle, damgayı ve ayrımcılığı ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, çarpışan HIV ve Covid-19 salgınlarına son vermenin anahtarı olacaktır ve olmalıdır" diyor.

PANDEMİDEN ALINACAK DERSLER Pandemiyle mücadelenin dünyaya HIV gibi diğer virüslerle başa çıkmak için önemli dersler verdiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Covid-19 mücadelesinde yaşadıklarımız; dünya çapında HIV / AIDS önleme, tedavi ve bakımında ilerlenmesini teşvik etmekte. 2020'de dünyanın tüm dikkati Covid-19 salgını nedeniyle sağlığa odaklandı. Ancak geçim kaynaklarının ve ekonominin de ne denli önemli olduğu ortaya çıktı. Bu

çok önemli. Bu nedenle belirti ve bulguların bilinmesi gerekiyor. HIV'li kişilerden kan, sperm, vajinal salgı gibi vücut sıvılarının sağlıklı kişilere aktarılmasını toplumun tüm kesimlerine öğretilmeli. "HIV, HIV taşıyan bir kişiden yalnızca belirli vücut sıvılarıyla bulaşır. Bu sıvılar kan, meni, pre-seminal sıvılar, rektal sıvılar, vajinal sıvılar ve anne sütü..." diyor Kaptan, şu bilgileri veriyor: "HIV bulaşması ancak bu sıvılar bir mukoza veya hasarlı doku ile temas ederse veya doğrudan kan dolaşımına (bir iğne veya şırıngadan) enjekte edilirse mümkün. Mukoza zarları rektumun, vajinanın, penisin açıklığının ve ağzın içinde bulunur. Ayrıca; HIV; hamilelik, doğum (doğum sancıları ve doğum olarak da adlandırılır) veya emzirme sırasında HIV'li bir kadından çocuğuna geçebilir. Buna HIV'in anneden çocuğa geçmesi deniyor."(Haber Merkezi)

MİLYONLARCA İNSAN DEPRESYONA GİRDİ!

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Covid-19 pandemisi öncesi dünya üzerinde 600 milyona yakın kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu ve bu sayının pandemi süresince yaşam koşullarının etkilenmesiyle artmış olabileceğini belirtti

ZEYNEP VURAL

Kurumsal Esenlik Zirvesi'nde konuşan Şalcıoğlu, "Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geldiğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pandemisi bile diyebiliriz" dedi. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Covid-19 virüsünün neden olduğu hastalığı 'pandemi' ilan edeli neredeyse bir yıl oldu. Covid-19 pandemisi sürerken bir yandan beden sağlığımızı korurken bir yandan da ruh sağlığımızı da korumamız önemli. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geldiğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pandemisi bile diyebiliriz" dedi.

Psikolojik esenlik önemli

Kurumsal Esenlik Zirvesi'nde konuşan Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, ruh sağlığı yönünden psikolojik esenlik kavramını de-



Ruh sağlığımızı nasıl koruyabiliriz?

Tam bir ruh sağlığına sahip olmanın psikolojik sorunlardan arınmış ve esenliğe erişmiş olmakla mümkün olduğunu belirten Şalcıoğlu yaşamın farklı alanlarında bize yön verecek "değerler" benimsemenin ruh sağlığındaki önemini vurguladı. "Değerler, yaşamda bulduğunuz anlam, olmak istediğiniz kişi, yaşamınızın ardından bırakmak istediğiniz izdir. Örneğin, iyi bir ebeveyn olmak, iş yaşamında katkılarla fark yaratmak değerlere örnektir" diyen Şalcıoğlu bazı tavsiyelerde bulundu.

- 1-) Öncelikle yaşamınızı anlamlı kılan ve ona yön veren değerlerinizi tanımlayın.
- 2-) Gündelik yaşamınızı ve davranışlarınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin.
- 3-) Gündelik yaşam içinde değerlerinizle uyumlu eylemlere farkındalıkla girin.
- 4-) Duygu ve düşünceleriniz sürece size engel oluşturabilir. Bu iç engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretmeye çalışın.



Ebru Şalcıoğlu

ğerlendirdi. 16-19 Kasım 2020 tarihlerinde dört gün boyunca "wellbeing" yani "esenlik" kavramının konuşulduğu zirvede insanlık ve kapsayıcı şekilde çalışan bağışlığını artıran, verimliliği önemseyen ve daha sürdürülebilir bir iş hayatı için konuşmalara yer verildi. Şalcıoğlu konuşmasında modern dünyada insanların uyku dışındaki zamanlarının %60'ını çalışarak geçirdiğini ve sanayileşmiş dünyanın iş yerlerinde ruh sağlığı sorunlarının oldukça yaygın görüldüğüne işaret etti. Batı ülkelerinde yapılan araştırmaları özetleyen Şalcıoğlu 27 Avrupa ülkesinde, çalışanların %22'sinde iş stresinin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini, İngiltere'de her altı çalışandan bi-

rinde anksiyete, depresyon, strese bağlı ruh sağlığı sorunu görüldüğünü açıkladı.

Üç boyutlu esenlik

Ruh sağlığı sorunlarının çalışanların verimliliğini düşürerek iş hayatında ciddi maddi kayıplara yol açtığını söyleyen Profesör Şalcıoğlu "iş yerlerinde stres yönetimi, mindfulness (bilinçli farkındalık, şefkat eğitimleri düzenlenerek çalışan sağlığını desteklemek olumlu sonuçlar yaratıyor. Ancak unutmamak gerekir ki ruh sağlığı sorunları geliştirmiş bir kişi bu eğitimlerden sınırlı fayda sağlayacaktır. Anksiyete ve depresyon gibi sorunlar psikolojik ve psikiyatrik tedaviler gerekti-

rir" dedi. Esenlik kavramının önemini vurgulayan Şalcıoğlu "Ruh sağlığından bahsedildiği zaman çoğunlukla psikolojik sorunlar ve bozukluklar akla gelir. Oysa; ruh sağlığının tamamlayıcı bileşeninin esenlik olduğu unutulmamalıdır. Tam bir ruhsal sağlığa sahip olmak duygusal, psikolojik ve sosyal esenliğe sahip olmayı gerektirir. Duygusal esenlik mutluluk, olumlu duygular yaşama, haz almaya barındırırken, psikolojik esenlik bireyin yaşamın anlamı ve amacına dair bir anlayışla seçtiği doğrultuda kendi potansiyelini gerçekleştirmek için çaba göstermesini içerir. Sosyal esenlik ise kişinin toplumsal yaşama katılımı ve toplumun bir parçası olmasıdır" dedi.

Covid-19, insanlık için bir uyanma çağrısıdır!

Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Covid-19 salgınının insanlık için bir uyanma çağrısı olduğunu, toplumların güç birliği oluşturarak bu tür krizleri yönetebileceğini söylüyor

SERPİL YILDIRIM

İSTANBUL- Dünya Covid-19 virüsüyle mücadele ederken, insanlığın hayatına giren diğer virüsler de iş başında... Bunların en korkunçlarından biriyse, HIV (Human Immunodeficiency Virus) yani İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü olarak adlandırılan ve AIDS hastalığına neden olan virüs... Dünyada halen yaklaşık 40 milyon kişinin HIV ile enfekte olduğu düşünülüyor. Kan yoluyla ve cinsel ilişki sırasında bulaşan bu virüsün vücudunda girmesiyle hastalıklarla savaşmamızı sağlayan bağışıklık sistemi zarar görüyor

ÖNCE EĞİTİM, SONRA KORUNMA

HIV riskinizi azaltmak için, cinsel ilişkide prezervatif doğru kullanmak çok önemli. Her açıdan zararlı olan uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu enjekte etmek, HIV bulaşımı yönünden de en büyük risklerden biri... AIDS'ten korunmada bilimsel verilerin ışığında tüm dünyanın kabul ettiği tek yöntemin "eğitim" olduğunu vurgulayan Profesör Kaptan, "Tüm toplum hastalığın bulaşma yolları ve korunma yöntemleri hakkında bilinçlendirilmeli" diyor. Bu noktada başta hekim ve hemşire olmak üzere tüm sağlık personeline önemli görevler düştüğünü belirtti.



ve yok oluyor.

GÜN, DAYANIŞMA GÜNÜ!

Her yıl 1 Aralık Dünya AIDS Günü olarak kabul ediliyor. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, Dünya AIDS Günü'nün temasını "Küresel dayanışma, paylaşılan sorumluluk" olarak belirledi. 1 Aralık Dünya AIDS Günü, HIV / AIDS konusunda farkındalık yaratmak ve pandemi karşısında uluslararası dayanışma göstermek için dünyanın her yerinden insanları bir araya getiriyor; getirmeyi amaçlıyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19 krizi aynı zamanda insanlık için bir uyanma çağrısı da olmuştur. Toplumlar birlikte bir güç oluşturarak bu tür krizlerin yönetiminin önemini anlamışlardır. Bu yılki Dünya AIDS Günü'ne eşitsizliklere ışık tutarak ve bu eşitsizlikleri gidermeye yardımcı olmak için üzerimize düşeni yaparak katılmalıyız. Bu sorumluluk sadece hükümetlerin değil, sivil toplum kuruluşları, sağlık çalışanları ve her düzeyde bireye düşen toplumsal bir sorumluluktur" dedi.

VİRÜSLERLE BAŞA ÇIKMANIN ANAHTARI NE?

1 Aralık Dünya AIDS Farkındalık Günü nedeniyle bir açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Covid-19, bizlere şunu öğretti; bu süreçte herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir! Covid-19 salgınında toplumlarımızda var olan yerleşik eşitsizliklere tank olundu; salgından en çok yoksul ve savunmasızların olumsuz et-



Prof. Dr. Gülten Kaptan



kilendiği ortaya çıktı. Bu nedenle, damgayı ve ayrımcılığı ortadan kaldırmak, insanı merkeze koymak, insan hakları ve cinsiyete duyarlı yaklaşımlara dayandırılan stratejiler oluşturmak, çarpışan HIV ve Covid-19 salgınlarına son vermenin anahtarı olacaktır ve olmalıdır" diyor.

PANDEMİDEN ALINACAK DERSLER

Pandemiyle mücadelenin dünyaya HIV gibi diğer virüslerle başa çıkmak için önemli dersler verdiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Covid-19 mücadele-sinde yaşadıklarımız; dünya çapında HIV / AIDS önleme, tedavi ve bakımında ilerlenmesini teşvik etmekte. 2020'de dünyanın tüm dikkati Covid-19 salgını nedeniyle sağlığa odaklandı. Ancak geçim kaynaklarının ve ekonominin de ne denli önemli olduğu ortaya çıktı. Bu durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi ve hala geçerliliğini korumakta. Covid-19 tüm dünyaya; sağlıkta eşitsizliğin azaltılması gerekliliğini, insan haklarının önemini, kadın-erkek eşitliği, sosyal koruma ve ekonomik büyüme gibi diğer kritik konularla pandeminin bağlantılı olduğunu

bir kez daha göstermiş oldu. Aynı durum HIV ortaya çıktığında da geçerliydi."

HIV VİRÜSÜ NASIL BULAŞIYOR?

Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, AIDS'in erken dönemde saptanması ve diğer insanlara bulaşının önlenmesi çok önemli. Bu nedenle belirti ve bulguların bilinmesi gerekiyor. HIV'li kişilerden kan, sperm, vajinal salgı gibi vücut sıvılarının sağlıklı kişilere aktarılmasında toplumun tüm kesimlerine öğretilmeli. "HIV, HIV taşıyan bir kişiden yalnızca belirli vücut sıvılarıyla bulaşır. Bu sıvılar kan, meni, pre-seminal sıvılar, rektal sıvılar, vajinal sıvılar ve anne sütü..." diyor Kaptan, şu bilgileri veriyor: "HIV bulaşması ancak bu sıvılar bir mukoza veya hasarlı doku ile temas ederse veya doğrudan kan dolaşımına (bir iğne veya şırıngadan) enjekte edilirse mümkün. Mukoza zarları rektumun, vajinanın, penisin açıklığının ve ağzın içinde bulunur. Ayrıca; HIV; hamilelik, doğum (doğum sancıları ve doğum olarak da adlandırılır) veya emzirme sırasında HIV'li bir kadından çocuğuna geçebilir. Buna HIV'in anneden çocuğa geçmesi denir."



Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Covid-19 pandemisi öncesi dünya üzerinde 600 milyona yakın kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu ve bu sayının pandemi süresince yaşam koşullarının etkilenmesiyle artmış olabileceğini belirtti.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Covid-19 virüsünün neden olduğu hastalığı "pandemi" ilan edeli neredeyse bir yıl oldu. Covid-19 pandemisi sürerken bir yandan beden sağlığımızı korurken bir yandan da ruh sağlığımızı da korumamız önemli. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geliğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pandemisi bile diyebiliriz" dedi.

"Psikolojik esenlik çok önemli"
Kurumsal Esenlik Zirvesi'nde konuşan Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, ruh sağlığı yönünden psikolojik esenlik kavramını değerlendirdi. 16-19 Kasım 2020 tarihlerinde dört

ness (bilinçli farkındalık, şefkat eğitimleri düzenlenerek çalışan sağlığını desteklemek olumlu sonuçlar yaratıyor. Ancak unutmamak gerekir ki ruh sağlığı sorunları gelişmiş bir kişi bu eğitimlerden sınırlı fayda sağlayacaktır. Anksiyete ve depresyon gibi sorunlar psikolojik ve psikiyatrik tedaviler gerektirir" dedi. Esenlik kavramının önemini vurgulayan Şalcıoğlu "Ruh sağlığından bahsedildiği zaman çoğunlukla psikolojik sorunlar ve bozukluklar akla gelir. Oysa; ruh sağlığının tamamlayıcı bileşeninin esenlik olduğu unutulmamalıdır. Tam bir ruhsal sağlığa sahip olmak duygusal, psikolojik ve sosyal esenliğe sahip olmayı gerektirir. Duygusal esenlik mutluluk, olumlu duygular yaşamak, haz almaya barındırır, psikolojik esenlik bireyin yaşamın anlamı ve amacına dair bir anlayışla seçtiği doğrultuda kendi potansiyelini gerçekleştirme için çaba göstermesini içerir. Sosyal esenlik ise kişinin toplumsal yaşama katılımı ve toplumun bir parçası olmasıdır" dedi.

Ruh sağlığımız nasıl koruyabiliriz?
Tam bir ruh sağlığına sahip olmanın psikolojik sorunlardan arınmış ve esenliğe erişmiş olmakla mümkün olduğunu belirten Şalcıoğlu yaşamın farklı alanlarında bize yön verecek "değerler" benimseninin ruh sağlığındaki önemini vurguladı. "Değerler, yaşamda bulduğunuz anlam, olmak istediğiniz kişi, yaşamınızın ardından bırakmak istediğiniz



gün boyunca "wellbeing" yani "esenlik" kavramının konuşulduğu zirvede insanlık ve kapsayıcı şekilde çalışan bağliliğini artıran, verimliliği önemseyen ve daha sürdürülebilir bir iş hayatı için konuşmalara yer verildi. Şalcıoğlu konuşmasında modern dünyada insanların uyku dışındaki zamanlarının %60'ını çalışarak geçirdiğini ve sanayileşmiş dünyanın iş yerlerinde ruh sağlığı sorunlarının oldukça yaygın görüldüğüne işaret etti. Batı ülkelerinde yapılan araştırmaları özetleyen Şalcıoğlu 27 Avrupa ülkesinde, çalışanların %22'sinde iş stresinin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini, İngiltere'de her altı çalışandan birinde anksiyete, depresyon, strese bağlı ruh sağlığı sorunu görüldüğünü açıkladı.

Üç boyutlu esenlik
Ruh sağlığı sorunlarının çalışanların verimliliğini düşürerek iş hayatında ciddi maddi kayıplara yol açtığını söyleyen Profesör Şalcıoğlu "iş yerlerinde stres yönetimi, mindful-

izdir.

Örneğin, iyi bir ebeveyn olmak, iş yaşamında katkılarıyla fark yaratmak değerlere örnektir" diyen Şalcıoğlu bazı tavsiyelerde bulundu.

1-) Öncelikle yaşamınızı anlamlı kılan ve ona yön veren değerlerinizi tanımlayın.

2-) Gündelik yaşamınızı ve davranışlarınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin.

3-) Gündelik yaşam içinde değerlerinizle uyumlu eylemlere farkındalık girin.

4-) Duygu ve düşünceleriniz süreçte size engel oluşturabilir. Bu iç engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretmeye çalışın.



Ruh sağlığı pandemisi yaşıyoruz

Haber Merkezi

Dünyada yaklaşık 600 milyon kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu kaydeden Klinik Psikolog Prof. Dr. Şalcıoğlu, Covid-19 salgınının bu sayıyı daha da artıracağına dikkat çekti. Psikolog Ünal ise çocukların ruh sağlığını korumak için yetişkinlere büyük rol düştüğünü vurguladı.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgınında hem beden sağlığını hem de ruh sağlığını korumak büyük önem taşıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarıyla, 322 milyon kişi ise depresif bozuklukla savaşıyor. Ancak uzmanlar bu sayının Covid-19 ile birlikte artmış olabileceğini vurguluyor.

Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Covid-19'un yanı sıra dünyanın 'ruh sağlığı pandemisi' yaşadığına dikkat çekti. Alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunlar dahil edildiği takdirde ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısının artacağını dile getiren

Prof. Dr. Şalcıoğlu, şöyle konuştu: "Modern dünyada insanların uyku dışındaki zamanlarının yüzde 60'ın çalışarak geçiyor. Sanayileşmiş dünyanın iş yerlerinde ruh sağlığı sorunları oldukça yaygın görülüyor. Batı ülkelerinde yapılan araştırmalara göre 27 Avrupa ülkesinde, çalışanların yüzde 22'sinde iş stresinin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini, İngiltere'de her altı çalışandan birinde anksiyete, depresyon, strese bağlı ruh sağlığı sorunu yaşıyor."

ENGELLERE YÖNELİK ÇÖZÜM OLUŞTURUN

Prof. Dr. Şalcıoğlu, tam bir ruh sağlığına sahip olmanın psikolojik sorunlardan arınmış olmakla mümkün olduğunu belirterek bazı tavsiyelerde bulundu:

- Yaşamınızı anlamlı kılan ve ona yön veren değerlerinizi tanımlayın.
- Gündelik yaşamınızı ve davranışlarınızı benimsediğiniz değerleri temel alarak yönlendirin.
- Duygu ve düşünceleriniz süreçte size engel oluşturabilir. Bu iç engelleri anlamaya ve aşmaya yönelik çözümler üretmeye çalışın.

Yetişkinler çocukların ruh sağlığını



korunmalı

Salgın yetişkinler kadar çocuk ve gençlerin de ruh sağlığını büyük ölçüde etkiledi. Bu süreçte çocuklar ve gençlerin ruh sağlığını korumak için yetişkinlere önemli sorumluluklar düştüğünü hatırlatan Psikolog Ezgi Ünal, "Yetişkinler hem kendilerinin hem de çocuklarının ruh sağlığını korumak için hobilere zaman ayırmanın, çocuklarla aktiviteler yapmanın, kaliteli zaman geçirmek diye tabir ettiğimiz farkındalığa ve bilinçlenmeye yönelik geçirilen zamanların anahtar niteliğinde olduğunu unutmamalı" diye konuştu.

“Ruh sağlığı pandemisi”



➤ Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, Covid-19 pandemisi öncesi dünya üzerinde 600 milyona yakın kişide kaygı ve depresif bozukluklar olduğunu ve bu sayının pandemi süresince yaşam koşullarının etkilenmesiyle artmış olabileceğini belirtti. Kurumsal Esenlik Zirvesi’nde konuşan Şalcıoğlu, “Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geldiğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pande-

misi bile diyebiliriz” dedi. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Covid-19 virüsünün neden olduğu hastalığı ‘pandemi’ ilan edeli neredeyse bir yıl oldu. Covid-19 pandemisi sürerken bir yandan beden sağlığımızı korurken bir yandan da ruh sağlığımızı da korumamız önemli. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre dünya üzerinde 264 milyon kişi kaygı bozukluklarından, 322 milyon kişi depresif bozukluklardan muzdarip. Covid 19 salgının yaşamımızdaki olumsuz etkileri nedeniyle bu sayılarda artış olması beklenir bir durum. Diğer yandan bu tabloya alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları, travmatik olaylar sonrası ortaya çıkan stres sorunları gibi sorunları da dahil edersek ruh sağlığı sorunları yaşayan insanların sayısı çok daha artacaktır. Geldiğimiz duruma bir nevi ruh sağlığı pandemisi bile diyebiliriz’ dedi.