

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
03.12.2020	PLASFED DERGİ	KORONAFÖBİDEN KORUNMA YOLLARI	50	606	5000
8.12.2020	HÜRRİYET	FÜLYA SOYBAŞ - TÜRKİYE BUNU KONUSUYOR	22	188	194824
13.12.2020	CUMHURİYET PAZAR	FİGEN ATALAY - ÇOCUKLARIN KAYGILARINI DİNLEYİN	1	185	25207
13.12.2020	CUMHURİYET PAZAR	FİGEN ATALAY - ÇOCUKLARIN KAYGILARINI DİNLEYİN	3	185	25207
16.12.2020	MİLLİYET	KORONAVİRÜSLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	16	46	128962
24.12.2020	SABAH LA GÜNAYDIN	YÜKSEL AYTUĞ – ZEYTİN DALININ MUCİZELERİ	1	126	193832
24.12.2020	SABAH LA GÜNAYDIN	YÜKSEL AYTUĞ – ZEYTİN DALININ MUCİZELERİ	2	126	193832
30.12.2020	GIDA TÜRK	BİTKİSEL SÜTLER	22	699	3000
30.12.2020	GIDA TÜRK	BİTKİSEL SÜTLER	23	699	3000
30.12.2020	GIDA TÜRK	BİTKİSEL SÜTLER	24	699	3000
30.12.2020	GIDA TÜRK	BİTKİSEL SÜTLER	25	699	3000
30.12.2020	GIDA TÜRK	BİTKİSEL SÜTLER	26	699	3000

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
1.12.2020	DRINK TECH	İÇECEĞİNİZİN RAF ÖMRÜ ÇALIŞMASINA İHTİYACI VAR MI ?	58	2728	5000
2.12.2020	İSTANBUL	NECDET BULUZ	5	109	5356
9.12.2020	KOCAELİ	EVDE KALDIKÇA ATIŞTIRDIK	1	172	1714
9.12.2020	ÇUKUROVA MERHABA	PANDEMİDE EVDE KALDIK ALIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK	2	212	572
10.12.2020	HATAY SÖZ	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKCA ATIŞTIRDIK!	7	135	532
10.12.2020	KIRKLAR HABER	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIK! ATIŞTIRMALIKLARIN ZARARLARI	3	279	1500
16.12.2020	BBN HABER	VİRÜSLE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	9	153	602
17.12.2020	KOCAELİ	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	11	183	1714
17.12.2020	KIRKLARELİ	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	5	113	1287
18.12.2020	BİNGÖL	KORONAVİRÜSLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	4	170	500

23.12.2020	HATAY EXPRES	EVDE KALDIK, ALIŖTIRDIKÇA ATIŖTIRDIK!	7	229	551
23.12.2020	KIZILIRMAK	TOPLUMDA ŖİDDET YAPYILDI	11	216	246
25.12.2020	ALİAĞA EKSPRES	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE ŖİDDET DE YAYILDI	10	248	379

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.12.2020	HABEROFISI.COM .TR	VİRÜSLER FARKLI DERS ORTAK	https://www.haberoфизи.com.tr/tr/haberler/sabah/saglik/virusler-farkli-ders-ortak-4s1BthAens5p
1.12.2020	BEYKOZSES.COM	VİRÜSLER FARKLI; DERS ORTAK!..	http://www.beykozses.com/virusler-farkli-ders-ortak.html
1.12.2020	UHAHABERAJANS I.COM	1 ARALIK DÜNYA AIDS GÜNÜ	https://www.uhahaberajansi.com/1-aralik-dunya-aids-gunu/#respond
1.12.2020	TURKUAZHABERA JANSI.COM	1 ARALIK DÜNYA AIDS GÜNÜ	https://www.turkuazhaberajansi.com/1-aralik-dunya-aids-gunu/#respond
1.12.2020	SABAH.COM.TR	VİRÜSLER FARKLI DERS ORTAK	http://www.sabah.com.tr/saglik/2020/12/01/virusler-farkli-ders-ortak
1.12.2020	LIDERHABER.ORG	VİRÜSLER FARKLI DERS ORTAK	https://www.liderhaber.org/virusler-farkli-ders-ortak-671071h.htm
7.12.2020	BEYKOZSES.COM	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!...	http://www.beykozses.com/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik.html

7.12.2020	GASTRONOMITURKEY.COM	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://www.gastronomiturkey.com/haber/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik-h11585
7.12.2020	EDIRNESONHABER.COM	“EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK”	https://edirnesonhaber.com/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik/32317/
7.12.2020	EDIRNESONHABER.COM	“EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK”	https://edirnesonhaber.com/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik/32317/
7.12.2020	AVMTREND.COM	EVDE KALDIK ATIŞTIRMALIĞI ABARTTIK !	https://www.avmtrend.com/gundem/evde-kaldik-atistirmaligi-abarttik_5543
7.12.2020	YASAMICINGIDA.COM	“EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK”	https://www.yasamicingida.com/beslenme/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik/
7.12.2020	ANTALYABURADA.COM	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	http://www.antalyaburada.com/haber/13949/
8.12.2020	HABEROFISI.COM.TR	GÜNDE 16 SAAT ‘BESLENİYORUZ’! EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/sabah/saglik/gunde-16-saat-besleniyoruz-evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik-Ss1BThqr79Yt
8.12.2020	MOBIL.ANTALYABURADA.COM	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://mobil.antalyaburada.com/haber/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik/13949/

8.12.2020	HURRIYET.COM.TR	FULYA SOYBAŞ	https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/fulya-soybas/koronadan-kacayim-derken-kalbedikkat-41682560
8.12.2020	VERYANSINTV.COM	KORONAVİRÜSE YAKALANMAYACAĞIZ DERKEN KALP SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN	https://www.veryansintv.com/koronaviruse-yakalanmayacagiz-derken-kalp-sagliginizdan-olmayin
8.12.2020	SABAH.COM.TR	GÜNDE 16 SAAT 'BESLENİYORUZ'! EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/12/08/gunde-16-saat-besleniyoruz-evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik
8.12.2020	SABAH.COM.TR	GÜNDE 16 SAAT 'BESLENİYORUZ'! EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	http://www.sabah.com.tr/saglik/2020/12/08/gunde-16-saat-besleniyoruz-evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik
8.12.2020	LIDERHABER.ORG	GÜNDE 16 SAAT 'BESLENİYORUZ'! EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://www.liderhaber.org/gunde-16-saat-besleniyoruz-evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik-674091h.htm
8.12.2020	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/5863460/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik
09.12.2020	VIRUSHABERLERI.COM	Günde 16 saat 'besleniyoruz'! Evde kaldık, atıştırdıkça atıştırdık!	https://www.virushaberleri.com/gunde-16-saat-besleniyoruz-evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik/
10.12.2020	HATAYSOZ.COM	ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!	http://www.hataysoz.com/haber/atistirdikca-atistirdik--35553.html

11.12.2020	GIDA2000.COM	EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK	https://www.gida2000.com/evde-kaldik-atistirdikca-atistirdik.html
14.12.2020	KIRKLARELI GAZETESİ.COM. TR	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.kirklareligazetesi.com.tr/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/21370/
15.12.2020	FORMSANTE. COM.TR	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.formsante.com.tr/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/
15.12.2020	KENT34HABER. COM	COVID-19 ŞİDDETİ DE TETİKLİYOR!	https://www.kent34haber.com/covid-19-siddeti-de-tetikliyor/18700/
15.12.2020	ARASTAHABER. COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	http://www.arastahaber.com/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-6671h.htm
15.12.2020	SONGUN GAZETESİ.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.songungazetesi.com/2020/12/15/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/
15.12.2020	WINALLY.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.winally.com/2020/12/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/
15.12.2020	HABER.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.haber.com/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-477542/

15.12.2020	MEDYAGAZETE.COM	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.medyagazete.com/m/saglik/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-h53585.html
15.12.2020	KADINVEKADIN.NET	KORONAVİRÜSLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.kadinvekadin.net/koronavirusle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi.html
15.12.2020	EDIRNESON HABER.COM	“CORONAYLA BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI”	https://edirnesonhaber.com/coronayla-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/33090/
15.12.2020	HEDEFHALK.COM	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.hedefhalk.com/haber/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-1642448
15.12.2020	GUNAYDINALI AGA.COM	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	http://www.gunaydinaliaga.com/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-31297h.htm
15.12.2020	EGEHAKIMİYET.COM	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	http://www.egehakimiyet.com/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-19515h.htm
15.12.2020	TR.RADAR.BG	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	http://tr.radar.bg/tr/2020-12-15/article/19697595_Covid_19_vir%C3%BCs%C3%BCyle_birlikte_toplumda_%C5%9Fiddet_de_yay.html
15.12.2020	CNNTURK.COM	COVİD-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.cnnturk.com/saglik/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi

15.12.2020	TURKISH.SHAFAQNA.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5581085
15.12.2020	MYNET.COM	COVID-19 ŞİDDETİ DE TETİKLİYOR!	https://www.mynet.com/covid-19-siddeti-de-tetikliyor-110106674521
15.12.2020	MYNET.COM	COVID-19 ŞİDDETİ DE TETİKLİYOR!	https://www.mynet.com/covid-19-siddeti-de-tetikliyor-110106674521
15.12.2020	KENT34.COM.TR	COVID-19 ŞİDDETİ DE TETİKLİYOR!	https://www.kent34haber.com/covid-19-siddeti-de-tetikliyor/18700/
16.12.2020	HABERTURK34.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.haberturk34.com/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi/
16.12.2020	MILLİYET.COM.TR	KORONAVİRÜSLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.milliyet.com.tr/egitim/koronavirusle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi-6380730
16.12.2020	KOCAELİGAZETESİ.COM.TR	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/5888773/covid-19-virusuyle-birlikte-toplumda-siddet-de-yayildi
19.12.2020	SAGLIKTA YENİLİKLER.COM	COVID-19 VİRÜSÜYLE BİRLİKTE TOPLUMDA ŞİDDET DE YAYILDI	https://sagliktayenilikler.com/covid-19-ile-birlikte-toplumda-siddet-artti-mi/

24.12.2020	SABAH.COM.TR	YÜKSEL AYTUĞ	https://www.sabah.com.tr/gunaydin/yazarlar/aytug/2020/12/24/hatipoglu-hocadan-evlilik-dersi
24.12.2020	GATHER.COM.TR	HATİPOĞLU HOCA'DAN EVLİLİK DERSİ	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/hatipoglu-hoca-dan-evlilik-dersi/2c574331a79a4fb8a1096b709194fa1c

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

PLASFED DERGİ
3 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL Medya
SANAYİ

Yayın Tarihi : 1.11.2020
Sayfa : 50
Tiraj : 5000
StxCm : 606

PANO



Sera ELBAŞOĞLU/NP İstanbul Beyin Hastanesi, Klinik Psikolog
"99 DEPREMİ SONRASI GİBİ"

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



Yrd. Doç. Dr. Sinem CANKARDAŞ/Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi
Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog
"BİLGİLENE DÜZEYİ ÇOK ÖNEMLİ"

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



Murat ERGENE/İK Uzmanı, Ergene Consulting Türkiye Başkanı
"KRİZ KOMİTESİ OLUŞTURULMALI"

Kriz anında nasıl davranılacağını belirleyen bir şirket ve kriz planı oluşturulmalı. Salgın sırasında haberleşme nasıl sağlanmalı, işler aksamadan nasıl yönetilmeli, çalışan ve yönetim kadroları hangi durumda, nasıl hareket etmeli gibi konular, bu plan kapsamında düzenlenmeli. Şirketlerde bilinen en yaygın uygulama ise öncelikle bir kriz komitesinin oluşturulmasıdır. Bugün tüm dünyada şirketler dijital altyapısını acilen evden çalışmaya imkan verecek şekilde düzenliyor. Birçok şirket, kişisel bilgisayarları üzerinden şirket sistemlerine çalışanlarının evden erişebilmelerine yetki veriyor. Beyaz yakalılar evden çalışabilir. Üretim devam ediyorsa, mavi yakalılar işe gitmek zorunda. Bu nedenle şirketler tüm çalışanlarına eşit davranarak en az iki hafta idari izin verebilir. Bazı şirketler koronavirüs nedeniyle çalışma saatlerini azaltsa da çalışanlara normal ücretlerini ödemeye devam ediyor.



Uzm. Dr. Esra Uğurlu KOÇER/Bayındır İçerenköy Hastanesi
ve Bayındır Levent Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı
"PANİK VİRÜSTEN DAHA BULAŞICI"

Bu gibi süreçlerde özellikle işverenler ve yöneticilerin süreçle ilgili alınan kararlarda, uygulanan kısıtlama ve önlemlerde şeffaf olması çalışanların kaygılarını azaltılmasında faydalıdır. Alınan önlemlerde şeffaf olmanın yanı sıra adaletli bir yönetim sergilemek ve çalışma sisteminde gerçekten risk grubu oluşturan kişileri öncelikli korumaya alacak şekilde bir düzenlemeye geçmek uygun olacaktır. İnsanlar çalıştıkları kurumlarda kendilerini güvende hissetmek ve önemsendiklerini, kendilerine eşit davranıldığını görmek isterler. Hepimiz stresli durumlara kişisel özelliklerimiz, travmatik deneyimlerimiz ve içinde bulunduğumuz şartlar dahilinde farklı tepkiler veririz. Belirsizlik hepimiz için ciddi bir problem. Kaygı ve panik virüsten daha bulaşıcı olabilir. Bu süreçte, bağımsızlık sistemimizi güçlü tutmak için kaygımızı kontrol etmeliyiz.

[illegible]

4



68 ruhlu sizi
hiç terk etmez

İPEK ÖZBEY

8



HAZAL OCAK

Hayat
kısa kuşlar
uçuyor

Cumhuriyet

13 ARALIK 2020 SATI 1605 Cumhuriyet gazetesinin ana sayfası

@CumhuriyetPazar @cumhuriyet.pazar

2



FIGEN YANK

Fırtınada pişen
muffin bir başka

Tuğçe Kılınç

Tuğçe Kılınç'ı dinlerken
perdede sürekli değişen kı-
sa metrajlı macera filmlerini
izliyor gibi hissediyorsunuz.

Enseyi karartma

Erkan Can ve Güven Kırış, sohbetin, kahkahanın ve neşenin zirve yaptığı gezi programları hazırlıyor. Çekimleri şu sınırlar ara verdiler. Pandemiyle sınırlar kapatılmadan hemen önce Avrupa'dan dönmüşlerdi.

Karantina sürerken, yani bu yaz karavanla Ege kıyılarını gezdiler. İlki, "Erkan Can ve Güven Kırış ile", karavan maceraları ise "Erkan Can ve Güven Kırış Karavanda" adıyla beIN CONNECT'te yayında.

Can, "Beyin çalışmazsa batarsın. Bir izci her zaman çıkış yolu bulur" diyor. Kırış ise gezi kültürü aşılamak gibi bir hedeflerinin de olduğunu vurguluyor: "Giden senle dönen sen aynı kişi olmuyor. Herkes gezebilirse..."



5
HİLAL KÖSE

2

Beethoven yemek yaparsa

Beethoven bir gün arkadaşlarını yemeğe davet eder. Yemekler o kadar kötüdür ki kimse bir lokma yiyemez. Ama o aldırmandan karını bir güzel doyurur.

» VECDİ SEVİĞ

4

Madenciler Günü'nü unuttunuz mu?

» MUSTAFA K. ERDEMOL

6

Ölüp giden kedinin ardından

Bir kedinin cadde ortasında ölü-
müne tanık oldum. Yazarken
içim acıyor. Çırpını gözlerimin
önünden gitmiyor. Her şey bir
film karesinde gibi olubitti.

» ATAOL BEHRAMOĞLU

4

2020, sanatın en zor yılı

» EMRAH KOLUKISA

7

Çocukların kaygılarını dinleyin

» FİGEN ATALAY

3

'Hepsi'nden geriye Gülçin kaldı

» DENİZ ÜLKÜTEKİN

6

Gülçin Ergül

» PATİ GÜNLÜKLERİ • DENİZ YAVAŞOĞULLARI 3 / » STATİK ENERJİ • ÖZGE MUMCU AYBARS 3 / » MOZAIK • HÜSEYİN EDEMİR 8

Prof. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde çocukların kaygı, korku, öfke, sıkıntı, bıkkınlık gibi duygular hissedebileceğini, bu duygularla ilişkili olarak belirli durumlardan kaçınma, ebeveynlere fazla yapışma, içe kapanma, ilgisizlik ya da saldırganlığın gözlemlenebileceğine dikkat çekiyor.

Çocukların arkadaşı teknoloji oldu

'Korkma' demeyin



REHBER ODASI

FIGEN ATALAY



Çocuklar, en aktif ve sosyal olmaları gereken yaşlarında evlerde kalmak zorunda ve bu durum onları çok zorluyor. Arkadaşlarından ve oyunlarından uzaktalar, eğitim yaşamları sürekli değişiyor.

Bu süreçte çocukların olumsuz duygularında artış görülebileceğine dikkat çekten, Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi öğretim üyesi, klinik psikolog Prof.Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Bu duygu ve davranışlar bazen kendiliğinden ortadan kalkabilir, bazen de çocukların hayatlarına devam etme veya sorumluluklarını yerine getirme konusunda zorluklar yaratabilir" diyor. Şalcıoğlu'nun önerileri şöyle:

● **2 yaşına kadar:** Yaklaşık 2 yaşına kadar çocuklar, pandemi tehlikesini anlamazlar fakat ailedeki kaygıyı hissederek etkilenirler.

Sık sık ağlama, ebeveynlerin yanından ayrılmama, oyuncaklarıyla oynamama gibi davranışlar görülebilir. Bu durumda aile çocuğa güvenli ortam oluşturmalı, ağladığında istiyorsa sarılmalı, birlikte oyun oynamalı.

● **Ölüm kavramını öğrenince:** 2 yaşından itibaren ve yaş büyüdükçe çocuklar pemdenin somut etkilerini ve ölüm kavramını daha iyi anlarlar ve bu

yüzden olumsuz duygular yaşama ihtimalleri artar. Bazı çocuklar parmak emme, altını ıslatma veya emzik kullanımı gibi bebekliğe geri dönme davranışları sergileyebilirler. Çocuga kızılmamalı ve aşırı tepkiler verilmemeli. Yaşananları anlamlandırmakta zorlanan bu tür çocuklara sorun sormaları, duygularını ifade etmeleri için alan açmak önemli.

Konuşmak bir seçenek olduğu gibi daha küçük çocukların resim yaparak, oyuncaklarla canlandırma yaparak, oyunlarla öyküler yazarak kendilerini ifade etmeleri sağlanabilir.

"Korkacak bir şey yok", "sakın korkma" gibi uyarılar yapmak sakıncalıdır. Çocuğun duygusunu onaylamak, pek çok insanın böyle hissettiğini söylemek duyguyu normalleştirerek daha kolay başa çıkılır hale getirir.

● **Ergenlik dönemi:** Ergenlikte sıkça görülen öfke patlamaları bu dönemde artabilir veya aynı ortamda bulunulduğu için etkisi daha fazla hissedilebilir. Öfke anlarında tartışmaktansa bir süre geçtikten sonra daha sakin bir şekilde konuşmak önemlidir.

Ergen çocuklar, kaygı ve korkularını belli etmemek adına ailelerine gülmek için görünmek de isteyebilirler. Ailelerin çocuklarındaki değişimleri gözlemlemesi faydalı olacaktır. Bu durumda da duyguların normalleştirilmesi önemli.

RUTİN NİYE ÖNEMLİ?

Yapılandırılmış bir zaman içinde rutinini sürdürmesi ve bunun için kuralların olması çocuklar için güven vericidir. Bu rutinlerin en başında beslenme ve uyku alışkanlıkları gelmelidir. Çevrimiçi eğitimde okullardaki gibi belirli bir düzenin olması çocuklar için yararlı olacaktır. Erken den kalıp, pijamalarını çıkartarak yeni kıyafetler giymek, kahvaltısını yapmak ve ders kitaplarının hazırlanması rutinlerini devam ettirecektir. Özenle planlanabilmeleri için çocuklar günlerini planlayabilir ve planlarını görebilecekleri bir yere asabilirler.

ARKADAŞSIZLIK ZOR...

Arkadaşlardan uzak kalmak bazı çocuklarda hayal kırıklığı ve öfke yaratabilir. Çevrimiçi platformları kullanarak çocukların arkadaşlarıyla görüşmeler yapmasını sağlamak yararlıdır. Böylece çocuklar sosyalleşmeye devam edebilirler. Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar aileleriyle daha az ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isteyebilirler. Sosyal ilişkilerin korunması her yaşta ki için ruh sağlığını olumlu etkiler. Aileler bilgisayar ve telefon kullanımında normal zamanlara göre daha esnek olmalı ve çocuklarını arkadaşlarıyla toplu görüşmeler yapmak için heveslendirmelidir. Pek çok ebeveyn ekran başında çok fazla zaman geçirmesinden tedirgin. Bu dönemde bu zamanın nasıl kullanıldığı önem taşıyor.

Prof. Ebru Şalıcıoğlu, salgın sürecinde çocukların kaygı, korku, öfke, sıkıntı, bıkıcılık gibi duygular hissedebileceğini, bu duygularla ilişkili olarak belirli durumlardan kaçınma, ebeveynlere fazla yapışma, içe kapanma, ilgisizlik ya da saldırganlığın gözlemlenebileceğine dikkat çekiyor.

Çocukların arkadaşı teknoloji oldu

'Korkma' demeyin



REHBER ODASI
FİGEN ATALAY

Çocuklar, en aktif ve sosyal olmaları gereken yaşlarında evlerde kalmak zorunda ve bu durum onların çok zorluyor. Arkadaşlarından ve oyunlarından uzakta, eğitim yaşamları sürekli değişiyor.

Bu süreçte çocukların olumsuz duygularında artış görülebileceğine dikkat çekerek, Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, klinik psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, "Bu duygu ve davranışlar bazen kendiliğinden ortadan kalkabilir, bazen de çocukların hayatlarına devam etme veya sorumluluklarını yerine getirme konusunda zorluklar yaratabilir" diyor. Şalıcıoğlu'nun önerileri şöyle:

◆ **2 yaşına kadar:** Yaklaşık 2 yaşına kadar çocuklar, pandemi tehlikesini anlayamazlar fakat ailedeki kaygıyı hissederek etkilenirler.

Sık sık ağlama, ebeveynlerin yanından ayrılmama, oyuncaklarıyla oynamama gibi davranışlar görülebilir. Bu durumda aile çocuğa güvenli ortam oluşturmalı, ağladığında istiyorsa sarılamalı, birlikte oyun oynamalı.

◆ **Ölüm kavramını öğrenince:** 2 yaşından itibaren ve yaş büyüdükçe çocuklar pandeminin somut etkilerini ve ölüm kavramını daha iyi anlarlar ve bu

yüzden olumsuz duygular yaşama ihtimalleri artar. Bazı çocuklar parmak emme, altını iletme veya döşme kullanımı gibi bekliliğe geri dönmeye davranışları sergileyebilirler. Çocukla kızılmamalı ve aşırı tepkiler verilmemelidir. Yaşananları anlamlandırmakta zorlanan bu tür çocuklara soru sormaları, duygularını ifade etmeleri için alan açmak önemlidir.

Konuşmak bir seçenek olduğu gibi daha küçük çocukların resim yaparak, oyuncaklarla canlandırma yaparak, oyunlarla öyküler yazarak kendilerini ifade etmeleri sağlanabilir.

"Korkacak bir şey yok", "sakın korkma" gibi uyarılar yapmak sakıncalıdır. Çocuğun duygusunu onaylamak, pek çok insanın böyle hissettiğini söylemek duyguyu normalleştirerek daha kolay başa çıkılır hale getirir.

◆ **Ergenlik dönemi:** Ergenlikte sıkça görülen öfke patlamaları bu dönemde artabilir veya aynı ortamda bulunduğu için etkisi daha fazla hissedilebilir. Öfke anlarında tartışmaktansa bir süre geçtikten sonra daha sakin bir şekilde konuşmak önemlidir.

Ergen çocuklar, kaygı ve korkularını belli etmemek adına ailelerine güçlü görünmek de isteyebilirler. Ailelerin çocuklarındaki değişimleri gözlemlemesi faydalı olacaktır. Bu durumda da duyguların normalleştirilmesi önemlidir.

RUTİN NİYE ÖNEMLİ?

Yapılandırılmış bir zaman içinde rutinlerini sürdürmesi ve bunun için kurallara olmaları çocuklar için güven vericidir. Bu rutinlerin en başında beslenme ve uyku alışkanlıkları gelmektedir. Çevrimiçi eğitimde okuldaki gibi belirli bir düzenin olması çocuklar için yararlı olacaktır. Erkenden kalkıp, pijamalarını çıkartarak yeni kıyafetler giymek, kahvaltısını yapmak ve ders kitaplarının hazırlanması rutinlerini devam ettirecektir. Özdenetimin sağlanabilmesi için çocuklar günlerini planlayabilir ve planlarını görebilecekleri bir yere asabilirler.

ARKADAŞSIZLIK ZOR...

Arkadaşlardan uzak kalmak bazı çocuklarda hayal kırıklığı ve öfke yaratabilir. Çevrimiçi platformları kullanarak çocukların arkadaşlarıyla görüşmeler yapmasını sağlamak yararlıdır. Böylece çocuklar sosyalleşmeye devam edebilirler. Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar aileleriyle daha az ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isteyebilirler. Sosyal ilişkilerin korunması her yaşta ki için ruh sağlığına olumlu etkiler.

Aileler bilgisayarı ve telefon kullanımında normal zamanlara göre daha esnek olmalı ve çocuklarını arkadaşlarıyla toplu görüşmeler yapmak için her fırsattan yararlanmalı. Pek çok ebeveyn ekran boyunca çok fazla zaman geçirmesinden tedirgin. Bu dönemde bu zamanın nasıl kullanıldığı önem taşıyor.

Yeraltı üretim zulmüne ortak olma

Satın alma yuva ol!

Geçen hafta, Ankara'da, Emniyet birimleri bir köpek üreticisinin evini bastı. Ortaya çıkan manzara içler acısıydı. Anne köpeklerin ses telleri aldırılmış. Ses çıkartıp havlayıp yerlerini belli edemesinler diye... Kayıtları bir köpek ölü yavrusunu yalıyor. O bodrum kattan tam 68 köpek kurtarıldı. Kaçak üreticiyi yine çok da önemsenmeyecek bir miktarda para cezası kesildi.

Geçen sene de ihbar üzerine Balıkesir tarafında bir üretim çiftliği basılmıştı. Açıktan kemikleri sayılan damızlık cins köpekler birkaç dernek tarafından kurtarılmıştı. İnternette elinizi nereye atsanız bir üretici sayfasına denk geliyorsunuz. Bir de kendilerine kamufle bulmuşlar. Ücretli sahiplendirme diye de bir tabir çıkmış. Şikâyet edildiği anda ailesinin elin-

den dahi alınan "yasaklı ırklar"ın(!) satışı yine aynı şekilde ortalıkta yapıyor. Bu köpeklerle daha da üzüldüğümüz çünkü çoğu dövüşçülerine eline düşüyor.

İnternette, o güzel yavruların şahane fotoğraflar eşliğinde görücüye çıkan sayıların pek çoğunun arındırma böyle bir zulüm dönüyor. Satın alınan yavruların, anıleri ve bazı dışı kardeşleri insanlığın nasibini almamış kişiler elinde ölene dek hapsediliyor, doğurtuluyor ve sömürülüyor.

Bu yüzden "satın alma, yuva ol" diyoruz. Yuva arayan çok sayıda küçük ırk köpek var. Yetişkin bir köpeğin, alışmaya başladığını düşünmekse tamamen hatalı. Ak-sine terk edilmiş köpeklerin, onları kurtaran kişilere bağlı çok daha yoğun oluyor. İyi pazarlar...



PATİ GÜNLÜKLERİ



DENİZ YAVAŞOĞULLARI
cdenizy@gmail.com

Cins köpek ve kedi merakı yayıldıkça, yasadışı üretim de artıyor. Çoğu internette satışa sunulan sevimli yavruların ardından ciddi bir zulüm yatıyor.



Daphne Caruana Galizia

Gazetecinin ölümü aydınlatılmadı Olaylar Malta'da geçiyor

Malta Cumhuriyeti Avrupa Birliği'ne üye olan en ufak ülkelerden biri. Malta, Güney Avrupa'da, Orta Akdeniz'de yer alan, Sicilya'nın güneyinde yer alan bir adalar devleti. Uzunca yıllar İngiltere'nin egemenliğinde kalan ada, 1964'te bağımsızlığını kazanıyor. Malta, İngiltere'nin Doğu'ya atlama taşı; küçük ada hep stratejik önemde. 2004'te ada, Avrupa Birliği'ne üye oldu. İyi ilişkiler kurduğu ülkeler arasında İngiltere, Çin Halk Cumhuriyeti, Libya ve Suudi Arabistan var.

Malta, Ocak 2014'te, AB dışı vatandaşlara yatırım yoluyla Malta Pasaportu satmaya başladı. Bu satış, 2018 yılına gelindiğinde, bütçeye 432 milyon Avro'luk bir ana gelir kaynağı haline geliyor.



ÖZGE MUMCU AYBARS

ri kundaklanmış, birkaç kere gözaltına alınmış. Son süreçte ise önce banka hesapları dondurulacak, banka işlerini halletmek için Bidni-ja'daki evinden çıktığında 16 Ekim 2017'de, arabasının altına konan bir bombayla öldürülecekti. O günden bu yana da ülkede bu cinayeti çözmek adına karışıklık devam ediyor.

BAŞKANI DEVİRDİ

Daphne, araştırma gazetecilik yoluyla hükümetteki yolsuzluğu, adam kayırma ve himaye hikâyeleri, kara para aklama iddiaları, Malta'nın çevrimiçi kumar endüstrisi, kripto-para değişimi ile organize suçlar arasındaki bağlantıları, Malta'nın yatırım yoluyla vatandaşlık planı ve Azerbaycan hükümeti ile olan bağlantıları aktarıyordu. Malta bir de vergi cenneti sayılan ülkelerden...

Malta'da uzun bir zamandır İşçi Partisi Hükümeti var. Daphne Caruana Galizia cinayetine bağlantılı olan isimler Başbakan'a kadar uzandı. Mesela bir Yorgen Fenech var, Electrogas enerji şirketinin başı. Bu isim aynı zamanda Dubai'de kayıtlı 17 Black diye bir şirketin sahibi. Bu isim, Başbakan Joseph Muscat'ın özel kalem müdürü Keith Schembri ve eski Enerji Bakanı Konrad Mizzi ile bağlantısı ortaya çıktı. Başbakan Joseph Muscat'ın ise Fenech'in Daphne'nin öldürülmesindeki rolünü 2017'den beri bildiği ortaya çıktı. Muscat, 2019'da istifayı etti. 2020'den beri Malta'nın başbakanı, Robert Abela.

Bu cinayet süreci, bir başbakanı devirdi, doğru. Avrupa Birliği ve Avrupa Konseyi bu cinayeti üzerine ayrıca eğilecekti. Ailesi adına vakıf kuracak, AB onun adına özel bir gazetecilik ödülü verecekti. Ancak inanır mısınız, tüm bu baskılara rağmen cinayet halen bütünüyle açığa çıkmadı. İyi pazarlar.

30. YIL

Türkiye'nin en çok okunan edebiyat dergisi..

Cumhuriyet

KİTAP

Kitap incelemeleri, röportajlar, yeni çıkan kitaplar... Her perşembe, gazeteniz Cumhuriyet ile ücretsiz...



www.cumhuriyet.com.tr

www.cumhuriyet.com.tr

Koronavirüsle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

Pandemi nedeniyle stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar arttı, bunun sonucunda da toplumun her kesiminde şiddet görülmeye başladı. "Pandemide Şiddet" Sempozyumu'nda konuşan **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof.

Dr. **Ebru Şalcıoğlu** da pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirten Şalcıoğlu, "Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle çocukluktan itibaren şiddeti norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek; şiddete karşı kategorik



Ebru Şalcıoğlu

bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumların çocuklukta atılabileceğini düşünüyorum" diyor.

Sağlık çalışanlarına yönelik fiziksel ve sözel şiddetin de arttığını

vurgulayan Şalcıoğlu, şiddeti kolaylaştıran önemli bir unsurun ötekileştirme olduğunu belirtiyor ve ekliyor:

"Maalesef sağlık çalışanları pandemiyle eşleştirildiği için potansiyel Covid-19 taşıyıcıları olarak görülüyorlar ve bu yüzden ötekileştirmeye maruz kalıyorlar, damgalanıyorlar. Bu, psikolojik bir



Birleşmiş Milletler verilerine göre son bir yılda, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı.

şiddettir. Diğer yandan pandeminin sağlık sistemi üzerine bindirdiği yük yüzünden zorda kalan sağlık çalışanlarına hastalar öfkelenerek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepkiler değil. Sağlık

çalışanları ruh sağlığı açısından önemli bir risk altında."

BM verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı. Bu duruma dikkat çeken Şalcıoğlu, şunları söylüyor: "Özellikle eşe yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Ülkemizde kadına şiddette bir artış görülmeye başlandı. Oysa, araştırmalar

gösteriyor ki ev içerisinde şiddet gösteren bulunduğu kadınlara yardım hatlarını arama ihtimalleri düşüyor. Dolayısıyla şiddetin aslında arttığını düşünmek daha mantıklı. Çocuğa yönelik şiddet de artıyor."

Editör: AYSEL BOZAN YILMAZ - MINE ÖZDEMİR GÜNELİ Sayfa Düzeni: OSMAN ORTAKÇI

Tükenen sabır ve erken kayıt

Uzaktan, hibrit, online, EBA derken bir şekilde akademik süreç yeni öğretim devam ediyor.

Peki, olayın eğitim ayı ya da sosyalleşme, paylaşma, interaktif etkileşim, fiziki gelişim ve en önemlisi de öğrenci olmanın duygusal boyutu ne olacak?

İşin ta en başından beri, bunu göz önünde bulundurup, ona göre hareket etmeliydik ama zerre kadar dikkate almadık! Hala da almamaya devam ediyoruz.

Öğrenciler de, öğretmenler de, veliler de bu gidişattan çok sıkıldı ve burnlarından soluyor. Verilen uzaktan eğitimin, yarardan çok zarar olmaya başladı.

Bunu şimdi değil de ne zaman göreceğiz?.. Elbette diğer tüm sektörler önemli, bazıları bazı dönemlerde daha da önemli. Önemli alınırken, artık birinci öncelik okulların açılmasına yönelik olmalı.

Alternatif modeller aranmalı. Örneğin öğrenciler, hiç araca binmeden, haftada birkaç saatliğine de olsa, evinin en yakınındaki okula gidip gelmeli.

Ve ne olur artık şu sınav odaklı eğitimden bu dönemde vazgeçelim, sistemi ona göre kuralım!..

Yoksa, günü kurtaralım derken ileride çok daha büyük üzüntüler yaşayabiliriz.

CAN SİMİDİDİ

Turizmdeki erken rezervasyon gibi özel okullarda da erken kayıt sistemi tam da oturmaya başlamıştı ki koronavirüsle birlikte her şey yerle bir oldu.

Erken kayıta veliler avantaj elde ediyor, okul sahipleri de önelimlerini daha net görüyorlardı.

Şu anda sektörün tüm paydaşları sıkıntı içinde. Olanüstü bir dönemden geçiyoruz. Böylesi bir tabloyu hiç kimse beklemiyordu.

Herkes hazırlıksız yakalandı. Her şey normale döner diye beklendi ama hep uzatılmalara gidildi.

Önümüzdeki dönemin nasıl şekilleneceği konusunda ise ne söylese boş! Çünkü tek noktadan yöneltilen ya da sana, bana, bize bağlı bir süreç söz konusu değil.

Pandemi tam yavaşladı derken yeniden hızlandı, asyala sorun bite derken başka sıkıntılar ortaya çıktı.

İşte bu yüzden olsa gerek, bırakın erken kayıt, normal



Abbas Güçlü

aguc@milliyet.com.tr
aguc@bahceliokul.com.tr
Fax: (0212) 230 90 17

DİVALOG

Güçlü

Erken kayıtlardan bile vazgeçme noktasına gelen veli sayısı her geçen gün artıyor. Bu noktaya gelinmesinde, uzaktan eğitimin sıkıcı ve verimsiz hale gelmesinin de çok önemli bir rolü var.

Üstüne üstlük bir de özel okul sahiplerinin

ücretlendirme konusunda çok katı davranmaları, bu

kurumların karşı olan işi ve alakayı daha da zayıflatı.

Nakillerin durdurulması gibi dayatmalar da tuzu biberi oldu.

Erken kayıtlar özel eğitim kurumlarının can simidiydi.

Bir sonraki öğretim yılına çok daha güvenle yol almalarını sağlıyordu.

Yüksek faizli kredi kullanacaklarına, o avantajı velilere sağlıyor ve her iki taraf da mutlu oluyordu.

Zırk diye kesilmesi, velileri olmasa da kurumları çok zorladı. Görünen o ki zorlamaya daha uzun süre devam edecek.

PEKİ, NE YAPILMALI?

Olup bitenleri uzaktan seyredip, "Ölen ölür, kalan sağlar bizi" ya da "Kazandıklarında bizimle mi paylaşıyorlardı? Ne halleri varsa görünsünler" mantığıyla hareket etmek yanlışların en büyüğü olur!

Her bir kurum ayrı bir milli servet ve kapanmaları demek, devletin üzerindeki eğitim yükünün daha da ağırlaşması anlamına gelir! Bu da sorunları daha da artıranın ötesinde bir işe yaramaz!

Devlet hemen her sektörde destekledi, desteklemeye devam ediyor.

Hiç zaman kaybetmeden eğitime de el uzatmalı ve bugüne kadar yaptıklarıyla, desteği hak edenlere gerekli ilgiyi göstermelidir.

"Devletin gücü varsa, önce kendi okullarının durumunu düzeltsin" diye özel eğitim kurumlarına desteğe şiddetle karşı çıkılan var. Evet, bazıları bunu fazlasıyla hak ediyor ama piri için yorgun yakılmaz!

Eğitim sektörü, özellikle devletiyle, anaokullarla, üniversitelerle, kurslarla, halk eğitim merkezleriyle, öğretmenleriyle, diğer çalışanlarıyla, velisiyle, okul sahipleriyle 50 milyonluk büyük bir aile, bir yerde sorun olursa, bu tüm aileyi etkiler. Bunu sakın unutmayalım.

Özetin özeti: Eğitim için daha fazla kafa yormalız.

Birlik için ama özellikle de çocuklarımızın ve ülkemizin geleceği için kurallara harfiyen uymalıyız!

Sınav anında Google çöktü

Koronavirüs nedeniyle uzaktan eğitim yapılan birçok üniversitede, önceki gün saat 14.30'da Google'ın dünya genelinde çökmesi nedeniyle sınavlar iptal oldu. Google'ın çeşitli sunucuları üzerindeki sınavlarda sistemin hata vermesi üzerine birçok öğrenci tekrar sınavı girmek zorunda kaldıkları için sosyal medyadan tepkileri dile getirdi. İlk kez böyle bir durumla karşılaşan üniversitelerden ise konuyla ilgili açıklamalar arka arkaya gelmeye başladı. Uşak Üniversitesi, yaptığı



açıklamada: "15.00'te yapılmayan veya yarıda kalan sınavlar ileriki bir tarihte yapılacaktır. Sınav saati ve tarihi ile ilgili bilgiyi fakülte web sayfasından takip edebilirsiniz" ifadelerine yer verdi. Öğrenciler diğer üniversitelerden de benzer uygulamalar bekliyor.

Sorun yaşayanlara yeni hak verilecek

Anadolu Üniversitesi (AU) Açıköğretim Fakültesi'nin güz dönemi ara sınavları başladı. Koronavirüs tedbirleri kapsamında online olarak yapılan sınavlar, 12-14 Aralık ile 19-21 Aralık tarihlerinde gerçekleştiriliyor. Yoğunluk yaşanmaması için derslere göre iki hafta sonuna yayılan sınavların pazar günleri oturumlarında pek çok öğrenci



Oops!

Öğrenciler online sınavlara katılmak için bilgisayarlarını kontrol ediyor.

Öğrenciler online sınavlara katılmak için bilgisayarlarını kontrol ediyor.

Öğrenciler online sınavlara katılmak için bilgisayarlarını kontrol ediyor.

teknik sorunlarla karşılaşmıştı. AU Açıköğretim Fakültesi'nden yapılan açıklamaya göre sınavlar başarılı bir şekilde yürütülmeye devam ediyor. Açıklamada ayrıca "13 Aralık Pazar günü öğle saatlerinde yaşanan gecici yoğunluktan kaynaklı olarak bazı derslerin sınavlarında öğrencilere 3 sınavı giriş hakkına ilave hak tanınmıştır" ifadelerine yer verildi.

BİRİNCİ SINIFLAR OKUMA YAZMADA ZORLANIYORLAR

Online'da ABC öğrenilemiyor

Birinci sınıfların okuma, yazmayı öğrenmeleri, online eğitime daha zor hale geldi. Eğitimciler, ailenin desteğinin bu konuda çok önemli olduğunu görüyor

Okuma, yazmayı öğrenmek, bazı öğrenciler için sancılı bir süreçken koronavirüs nedeniyle uzaktan eğitime geçilmesiyle tüm öğrenciler için zor hale geldi. Yüz yüze eğitimde harflerin yazımı, sesleri konusunda öğretmenler öğrencilerine anında destek olabiliyorken uzaktan eğitimde hesap edilemeyen pek çok sorun yaşanabiliyor. Bu noktada öğretmenlerin ailelerle işbirliği yapması şart.



Ozan Ömer Kaduğu

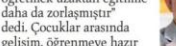
Okuma, yazma konusunda destek olabilecek yetkinlikte değil. Öte yandan çalışan ailelerin yanı sıra bilgisayar, internet gibi teknik altyapıya sahip olmayanlar da var. Bu nedenle ortaya çıkan sorunlar, öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklarda kadınlıyor. Çocukların harfleri yanlış öğrenmesi nedeniyle temel yazılış kuralacağını düşünün öğretmen ve veliler endişeli.

Görevin büyükü ailede

Bu konuyu uzmanlara sorduk. Okuma yazma öğrenmenin çocuğu zihnen zorlayan bir

ilokul 1. sınıf velileri de uzaktan eğitimden dertli. Çocuklarının okuma yazmayı öğrenmekte zorlandığını belirten velilerin görüşleri şöyle: "Bu çocuk, uzaktan eğitime nasıl alfabeyi çözüp okuma yazma öğrenecek. Ben ve eşim çalışıyoruz. Bizim çocuğumuz kim online eğitimi yapabiliriz? Daha okuma yazma bilme-

sürec olduğunu belirten MEF Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mustafa Özcan "Bütün öğretmenler çok iyi olsa, aynı yöntemleri uygulasay ve okullarda fırsat eşitliği sağlansa bile okuma-yazma öğrenmek uzaktan eğitimle daha da zorlaşmıştır" dedi. Çocuklar arasında gelişim, öğrenmeye hazır oluş, öğrenme tarzı gibi farklılıklar olduğunu ve bunun öğrenmenin ve anne-babanın işbirliğiyle aşılabileceğini ifade eden Özcan, bu noktada aileye birçok görev düştüğünü altını çizdi: "Çocuğun eğitimi evde de devam ettirici için anne-babanın öğretmen hangi yöntemlerle okuma yazma öğrettiğini bilmesi ve farklı alıştırmalar yaptırarak çocuğun kafasını karıştırmaması gerekir."



Mustafa Özcan

Okuma yazma öğrenmesinde aileler arasında eşitsizliğin etkisinin de çok büyük olduğunu dikkat çeken Özcan, "Eğitimi ve geliri iyi olan aileler, öğretmenle iletişim halinde, ev, ödevlerine yardım eder, gerekçiyorsa çocuklarına ders çalıştırır, o da olmazsa özel ders aldırır. Özetle bu aileler okula başarılı olmak için ne yapmak gerektiğini bildiği için ne gerekçiyorsa onu yapar" ifadelerini kullandı.

Özcan, geçmiş sıkıntıyı çeken, başarılı okul deneyimi olmayan, ev ödevlerine yardım edemeyen, öğretmenle iletişim kurmayan ailelerin çocuklarının ise zorluk yaşadığını sözlerine ekledi.

Yanlış öğretiyorlar

İlgisiz ya da yanlış öğrenen velilerin işlerini daha da zorla-

Destek olmak isterken çocuğun harfleri yanlış öğrenmesine neden olan veliler de var. Uzmanlara göre temelın yanlış atılması, düzeltilmesi zor yeni sorunlar yaratabilir

timle öğrenmek çok zor. Elinden geldiğince destek olmaya çalışıyorum ama beceremiyorum. Umanım ileride bir sorun yaşamayız.

◆ Neden ilkokullar kaptıkları anaokulları açtı? Kimse anaokulu çocuğu özel bakım demesin, çünkü 6-7 yaşındaki çocuğu da evde tek başına bırakamazsınız. Okuma yazmayı online öğrenmeye çalışıyorlar, en önemli eğitimi dönemi evde geçiyor.

◆ Okuma yazmayı online eği-

tenim minicik çocuklara online eğitim olmuyor. Öğretmenlerine ihtiyacı var. Seyrettilim onar kişilik sınıflarda maskeli eğitimlere devam etsinler.

◆ Birinci sınıflarda online eğitim hiç verimli değil. Sadece ezberlemeye çalışıyorlar.

◆ Okuma yazmayı online eği-

tenim minicik çocuklara online eğitim olmuyor. Öğretmenlerine ihtiyacı var. Seyrettilim onar kişilik sınıflarda maskeli eğitimlere devam etsinler.

◆ Birinci sınıflarda online eğitim hiç verimli değil. Sadece ezberlemeye çalışıyorlar.

◆ Okuma yazmayı online eği-

tenim minicik çocuklara online eğitim olmuyor. Öğretmenlerine ihtiyacı var. Seyrettilim onar kişilik sınıflarda maskeli eğitimlere devam etsinler.

◆ Birinci sınıflarda online eğitim hiç verimli değil. Sadece ezberlemeye çalışıyorlar.

◆ Okuma yazmayı online eği-

Tolkido otizmlı çocuklara umut oldu

Yasar Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü mezunu Can Yıldız'ın 2016'da öğrenciyken otizmlı kuzeni Umur'un kelimeleri ailesinin sesinden, sevdiği oyuncaklarla oynarken daha rahat öğrenmesi için ortaya çıkardığı Urun Tolkido, birçok sürecin gecici özel çocukların eğitimlerinde yardımcı oldu. Bugüne kadar ulusal ve uluslararası birçok ödülle çeşitli destekler kazanan Tolkido, COVID-19 sürecinde de eğitimlerin aralıksız sürdürülmesine destek sağladı. Yeni versiyonuyla 0-8 yaş



arasi tüm çocukların kullanımına sunulacak Tolkido'nun çocuklar üzerinde yarattığı olumlu etki, İbrahim Bodur Sosyal Girişimcilik Ödülü Programı tarafından ödüllendirildi. Tolkido, İleri Aşama Kategorisi'nde, ödülle layık görüldü.

İTÜ İşletme, bir ilke imza attı

American Society for Engineering Management (ASEM) tarafından online düzenlenen, mühendislik yönetiminde dünyanın seçkin etkinliklerinden olan 2020 ASEM Konferansı, Öğrenci Vaka Analizi Yarışması'nda İTÜ İşletme Mühendisliği'nden üç öğrencinin yarıştığı takım, birinci oldu. İTÜ İşletme, ABD dışından bu yarışmayı ilk kez kazanan öğrenci takımı unvanını elde etti. Akademik dansmanlığı İTÜ İşletme Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr.

Nihan Yıldırım'ın yaptığı takımda ayrıca Bahçeşehir Üniversitesi İşletme Mühendisliği'nden Esra Okumus da yer aldı. İTÜ Takımı, 14 yıldır yapılan yarışmada uzun yıllar birinciliği elinde tutan U.S. Military Academy'nin yanı sıra U.S. Air Force Academy, Missouri S&T, Montana State, Mississippi State, James Madison, Western Michigan gibi önde gelen ABD üniversitelerinde ve Brezilyalı öğrencileri geride bırakmayı başardı.

Koronavirüsle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

Pandemi nedeniyle stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar arttı, bunun sonucunda da toplumun her kesiminde şiddet görülmeye başladı. "Pandemiye Şiddet" Sempozyumu'nda konuşan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Savaşoğlu, pandemi süreci yarattığı toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştiren bu süreçten etkilenen bireyler de şiddetli davranışlar sergiliyor. "Çeşitli bir davranış çok zor azaletir. Bu nedenle çocukluktan itibaren şiddet norm dışı bırakıp yerleştirme tarzı geliştirmek; şiddete karşı kategorik



Ebru Savaşoğlu



Birleşmiş Milletler verilerine göre son bir yılda, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı.

çalışanları ruh sağlığı açısından önemli bir risk altında". BM verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı. Bu durum dikkat çeken Savaşoğlu, sunuları söylüyor: "Özellikle evde yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Ülkemizde kadına şiddet bir artsı görülmekte bekleniyor. Oysa, araştırmalar gösteriyor ki ev içerisinde şiddet gösteren bulunduklarında kadınlardan yardım hatlarını arama ihtimalleri düşüyor. Dolayısıyla şiddet anında kadını şiddetle birlikte aslında kadına yönelik şiddet de artıyor."

Birleşmiş Milletler verilerine göre son bir yılda, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı.

şiddetidir. Diğer yandan pandeminin sağlık sistemi üzerine biddirliği yük yüzünden zorla katan sağlık çalışanlarına hastalar öfkelenerek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepkiler değil. Sağlık



yukseleyta@asabah.com.tr
sms: 4122'YE [MESAJ] Tlf: 0(212)3543000

Yüksel Aytağ ile YAKINDAN KUMANDA

HATİPOĞLU HOÇA'DAN EVLİLİK DERSİ

Prof. Nihat Hatipoğlu hocamızın cuma günü **atv**'de yayınlanan programının ana konusu kız isteme, söz ve nişan törenleriydi. Evliliğe ilk adımların atılması sırasında dinimizin emrettikleri, dikkat edilmesi gerekenler ve sıkça yapılan hatalar sokak röportajları ve **Hatipoğlu**'nun harika anlatımıyla ekrana taşındı.

Hocamızın bu konuda naklettiği bir öykü ise koca program boyunca anlatılanların tümünü özetler nitelikteydi:

İmam-ı Azam'ın (Ebu Hanife olarak da bilinen, **Hanefi** mezhebinin kurucusu **İslam** düşünürü) babası **Numan Bin Sabit**, bir gün dere-de abdest alıyormuş. O sırada suyun sürüklediği bir elmayı alıp, ısırmış. Ama sonradan çok pişman olmuş. "Bu elma kim bilir kimin bahçesinden geldi, mutlaka helallik almalıyım" diyerek, suyun kaynağına doğru yürür. Az ileride gördüğü bir meyve bahçesinin sahibini bulur. Der ki, "Bilmeden sizin suya düşen elmaları nızdan birini yedim. Hakkınızı helal eder misiniz?" Adam "Ederim ama bir şartla. İki yıl boyunca bu bahçede ücretsiz

çalışacaksınız" der. **Numan**, itiraz etmeden "Tamam" diye cevap verir. İki yıl boyunca çalışır. Süre bitince tekrar bahçe sahibinin yanına gelir, "Helal mi?" der. Adam, "Bir şartım daha olacak. Benim kör, topal ve sağır bir kızım var. Onunla evlenirsen hakkımı helal ederim" diye yeni bir şart koşar.

Numan çaresiz kabul eder. Gerdek gecesi odadaki kızın duvağını açınca bir de ne görsün? Karşısında dünya güzeli bir kız. Östelik hiçbir engeli de yok. **Nu-**man hemen kayın-pederinin yanına koşar, "Sanırım bir yanlışlık oldu. Odaya başka bir kız mı gönderdiniz?" diye sorar. Adam

tebessüm ederek konuşur: "Hayır, bir yanlışlık yok. Sepi iki kez denedim. Kızına layık, onu mutlu edecek hayırlı bir eş olacağına kanaat getirdim. Artık gönül rahatlığıyla damadım olabilirsiniz" der. Bu evlilikten de **İmam-ı Azam** doğar...

KISSADAN HİSSE: Aile kurmak önemli iştir. İki insanın izdivacını sağlamak da sorumluluk gerektirir. Hem tanışırken, hem tanıştıktan sonra ince eyleyip sık dokumalı.

Zeytin dalının mucizeleri

Geçenlerde size zeytin ve zeytin yaprağının mucizelerinden söz etmişim. Zeytin yaprağı çayının **Covid-19** tedavisinde kullanıldığını, zeytinde bulunan **Olyuopein** maddesinin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, bu mucizenin bilimsel makalelere bile konu olduğunu söylemişim.

Malum, yılbaşı yaklaşırken dost ve tanıdıklardan ufak tefek yeni yıl hediyeleri geliyor. Bu yıl beni en mutlu eden minik hediye, Beykoz Üniversitesi'nden geldi. Meğer Beykoz Üniversitesi de benim gibi gerçek bir zeytin dostuymuş. İzmir Urla'da bulunan ve **Hayat Bahçe** adını verdikleri topraklarında zeytin yetiştirip, zeytin yağı ürettiğini, Bana da bir şişe zeytinyağı, bir zeytin sabunu ve burada öve öve bitiremediğim zeytin yaprağı çayından göndermişler. Nasıl mutlu oldum anlatamam. Rektör Prof. **Mehmet Durman**'ın notundan öğrendim ki, bu ürünler üniversitenin

Gastronomi, Mutfak Sanatları ve Aşçılık programlarında da kullanılıyor. Bu yıl **ÜNİAR** in araştırmasına göre uzaktan eğitimde yılın en başarılı ikinci vakıf üniversitesi olan **Beykoz Üniversitesi**, bu zeytin dostluğuyla gündemdeki yerini iyice sağlamıştı.

Zeytin... Adını anmak bile bana mutluluk ve huzur veriyor. Meğer boşuna değilmiş. Alman bilim adamlarının araştırmalarına göre; zeytin ağacına sırtınızı yaslayıp günde bir saat kitap okumak ruhu dengeliyor, mutluluk hormonu salgılamamıza neden oluyormuş.

Şimdi anladınız mı **'zeytin dalının'** neden banyo simgesi olduğunu?.. Çünkü önce insanı kendisiyle banyo ediyor. **Eski Yunan** da **Roma** da başarılı sporcu ve komutanlara madalya yerine zeytin yaprağından taç takılmasının sebebi de bu olmalı. Yani boşuna **'baş tacı'** etmemişler zeytin dalını...

gaf kürsüsü

Prof. Gülümser Heper, CNN Türk'teki programda bebek katili elebaşı Abdullah Öcalan için 'Sayın' deyince, hem diğer konuşmacılar hem de sosyal medya tarafından topa tutuldu.

zap'tiye

Mücevher firmaları **"Bir yüzük alana bir yüzük bedava"** kampanyası yaparken **"O kadar parası olan adamın mutlaka metresi de vardır"** diye düşünülmüş olabilir mi acaba?

makale



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

BİTKİSEL SÜTLER

Son yıllarda, gıdada ürün geliştir-
melerinin ana araştırma vurgusu
değişen ihtiyaçları karşılamak
ve daha sağlıklı gıda alternatifleri ya-
ratarak tüketicinin mevcut taleplerini
karşılamaktır. Günümüz dünyasında
içecekler artık sadece susuzluk giderici-
ler olarak görülmemektedir. Tüketiciler,
yaşam tarzlarının bir parçasını oluşturan
içeceklerde özel işlevler aramaktadırlar.
Bu içeceklerin işlevselliği enerjiyi
artırmak, yaşlanma, yorgunluk ve stresle
mücadele etmek, belirli hastalıkları
hedeflemek gibi farklı ihtiyaçlara ve ya-
şam tarzlarına hitap etmesi olabilmek-
tedir. Yaşanan bu değişim ve gelişme-
ler, içecek sektöründe yeni ürünlere yol
açmıştır. Bu tür fonksiyonel gereksinim,
inek sütü alerjisi, laktoz intoleransı, ka-
lori endişesi ve hiperkolesterolemi pre-
valansı sorunlarına yanıt vermek için
süt alternatifleridir.

Tüketiciler, hayvan zulmüne karşı, sağ-
lıklı yaşam arzusu ve çevre bilinci gibi
çeşitli nedenlerden dolayı tahıl, bakla-
giller, tohumlar, kuruyemişler, meyveler
ve sebzeleri içeren bitkisel bazlı diyet-
lere yönelmiştir. Bu nedenlerden dolayı
veganlık, vejetaryenlik, lakto-vejetar-
yenlik ve ovo-vejetaryenlik gibi çeşitli
eğilimler ortaya çıkmıştır. Veganizm,
et, balık, tavuk, süt veya süt ürünleri,
yumurta, bal veya bu yiyeceklerin her-
hangi bir miktarını içeren herhangi bir
ürünü tüketmemek olarak tanımlanır.
Son yıllarda bitkisel kaynaklar (tahıllar
ve baklagiller) diyet lifleri, mineraller,
vitaminler ve antioksidanlar gibi sağlıklı
geliştiren bileşenlerin varlığı nedeniyle
fonksiyonel gıda ve nutrasötikler olarak
kabul edilmektedir.
Bitkisel bazlı sütler, yoğurt, peynir, kefir,
tereyağı gibi birçok vegan gıda ürünün-
de temel bir bileşen olarak kullanıldığı

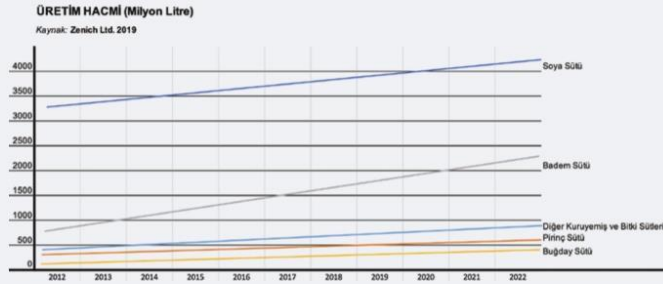
için vegan gıda endüstrisinde yeri dol-
durulamaz gıda gruplarından biridir.
Bitkisel bazlı sütler, laktoz intoleransı
olan veya laktozsuz, kolesterolsüz ve
düşük kalori içerikleri ve süt proteinle-
rine alerjisi olan tüketiciler tarafından
inek sütüne tercih edilmektedir. Etnik
köken, laktoz intoleransının sıklığı-
nı etkilemektedir. Dünya nüfusunun
%65'inde laktoz sindiriminde sorun
görülmemektedir. Doğu Asya'da insanla-
rın %70-100'ü laktoz intoleransından
muzdariptir. Yetişkinlerde, beyaz Ku-
zey Avrupalılar, Kuzey Amerikalılar ve
Avustralyalılar ile İngiliz nüfusunda %5,
Finlandiya ve Kuzey Fransa'da %17'ye
kadar laktoz intoleransı görülmekte-
dir. Güney Amerika, Afrika ve Asya'da
nüfusun %50'den fazlasında laktoz in-
toleranstır. Sonuç olarak, kolesterol ve
laktoz içermemesinden dolayı bitkisel
bazlı süt tüketimi artmıştır. Laktoz in-

makale

toleransı ve kalp hastalıkları olan nüfus ve genel olarak herkes için bitkisel bazlı sütlerin tüketimini uygun hale getirmiştir.

Ayrıca insanlar sağlıklıla ilgili çeşitli nedenlerden dolayı bitkisel bazlı sütleri seçerler. Hayvansal kaynaklı gıdaların yoğun tüketimi kardiyovasküler hastalıklara ve kolesterolde artışa neden olurken, tahıllar, baklagiller, tohumlar ve kuruyemişler, diyet lifi, vitaminler, mineraller ve antioksidanları içermektedir. Ayrıca bu gıdalar fonksiyonel ve nutrasötik gıda sınıfına da yerleştirilir. Bitkisel bazlı süt alternatiflerini tahıl bazlı (yulaf, pirinç, mısır, kavuzlu buğday), baklagil bazlı (soya, fındık, acı bakla, börülce), yemiş bazlı (badem, Hindistan, ceviz, fındık, Antep fıstığı, ceviz), tohum bazlı (susam, keten, ke-nevir, ayçiçeği) ve tahıl benzerleri bazlı (kinoa, tef, amarant) olmak üzere beş kategoriye ayırabiliriz.

Bitkisel bazlı sütlerin sağlık üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bitkisel bazlı sütleri, zengin antioksidan aktivitesi ve kardiyovasküler hastalıklar, kanser, ateroskleroz ve diyabet riskini azaltan yağ asitleri içeriği nedeniyle olumlu etkilere sahiptir. Bununla birlikte, bitkisel bazlı sütlerin protein içeriklerindeki eksiklik,



Şekil 1. Bitkisel bazlı sütlerin yıllara göre küresel üretimi ve gelecek tahmini

mineral ve vitaminlerin düşük biyoyararlanımı ve ağız sağlığı sorunları gibi çeşitli olumsuz sağlık etkilerine de sahiptir. Bazı anti-besinler ve polifenoller nedeniyle vitamin ve minerallerin düşük biyoyararlanımı, fermentasyonla aşılabılır.

Bitkisel Bazlı Süt Pazarı

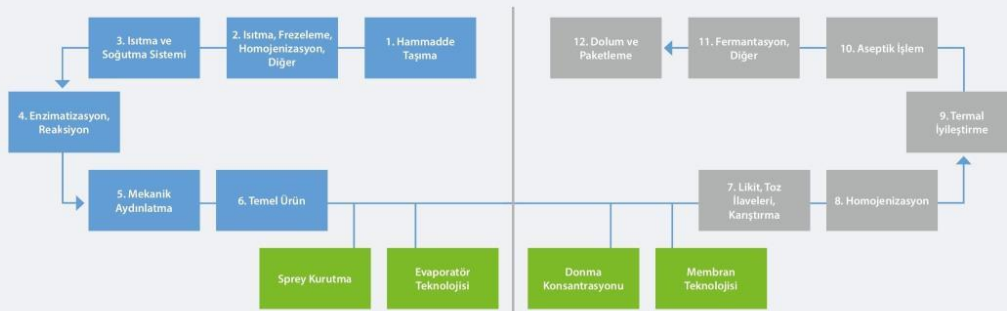
Geleneksel süt anlayışı; tüketicilerin inek sütüne yönelik tutumlarının değişmesi, laktoz intoleransı bilinci ve yaygın inek sütü alerjisi insidansı nedeniyle dönüşmüştür. Inek sütünün yerine bitkisel bazlı sütler yükselen bir trenddir. Bitkisel bazlı sütlerin artan satışları, veganlık gibi popüler eğilimlere ve sosyal medyaya yansıyan hayvan ve

çevresel refah endişesine bağlıdır. Veganizm eğilimi on yılda %360 artmıştır. Daha fazla bitkisel bazlı gıda içeren bir diyet, daha düşük kalori alımı sağlar ve çevre üzerinde daha az olumsuz etkiye neden olur. Bitkisel bazlı sütlerin tüketiminin faydalarına ek olarak, bu içeceklerin üretimi, su kullanım ayak izinin azaltılması ve iklim değişikliğini ve ekotoksisiteyi azaltma potansiyeli dahil olmak üzere çok sayıda çevresel etkiye sahiptir. Kuzey Amerika'da, inek sütünün kişi başına tüketimi son yıllarda azalmıştır. Yapılan bir araştırmada, bitkisel bazlı sütlerin perakende pazar satışlarının 2017'de yaklaşık 6 milyar dolar olarak gerçekleşirken, ABD perakende pazarının 2021 yılına kadar 28 milyar dolara yükseleceği tahmin edilmektedir (Şekil 1).

Yeni bir gıda ve içeceğin deneyimi ve kabulü, iyi veya tanıdık bir tat, beslenme içeriği, sağlık yararları ve ürünün çevresel yönleri gibi bir dizi kriterle bağlıdır. Tüm kriterlerin, tüketicilerin yeni bir yiyecek deneme istekliliğini artırma veya azaltma üzerinde etkisi vardır. Pazar analizlerine göre, bitkisel bazlı sütlerin tüketimi istikrarlı bir şekilde artmaktadır. Bitkisel bazlı sütlerin duyuşal ve beslenme kalitesinin geliştirilmesi,



makale



Şekil 2. Bitkisel bazlı sütlerin üretim akışı

ürünün farkındalığının artmasında kilit bir faktördür. Ayrıca, bitkisel bazlı sütlerin üretim maliyeti daha yüksek olduğu için bitkisel bazlı sütlerin fiyatı inek sütünden daha yüksektir. Bu tür sorunlar, bitkisel bazlı sütlerin stok devir oranlarının düşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle tadı, tüketicilerin tercihlerine cevap verecek ancak sağlık yararlarını koruyacak şekilde iyileştirilmelidir.

Bitkisel Sütlerin Üretimi

Tahıl, tahıl ve kabuklu yemiş sütleri üretmenin birkaç yöntemi vardır (Şekil 2). Bitkisel süt üretiminde ortak adımlar, ıslak öğütme, filtreleme, bileşenlerin eklenmesi, sterilizasyon, homojenizasyon, aseptik paketlenme, soğutma ve depolamadır. Stabilitayı artırmak için gamlar ve duyuusal özelliklerin geliştirilmesi için tuz ve tatlandırıcılar kullanılır. Bazı durumlarda, katkı maddeleri kullanılmadan stabiliteyi artırmak için ultrason, darbeli elektrik alanları, ohmik ısıtma ve yüksek ve ultra yüksek basınçlı homojenizasyon gibi yeni teknolojiler uygulanmaktadır. Bitkisel bazlı sütlerin protein, vitamin ve mineralce zenginleştirilmesi inek sütü yerine bitkisel bazlı sütleri tercih eden tüketiciler için önemli bir konudur.

Ürün Kararlılığının İyileştirilmesi

Bitkisel bazlı sütlerin stabilitesi, dağılmış faz partiküllerinin boyutuna bağlıdır. Bitkisel bazlı sütler, yağ kürecikleri, ham maddelerden katı partiküller, proteinler ve nişasta granülleri gibi büyük boyutlu dağılmış partiküllerin oluşturduğu koloidal sistemlerdir. Bu da raf ömrü süresine bağlı olarak sedimantasyon nedeniyle stabil bir ürün elde etmeyi zorlaştırır. Bitkisel bazlı içeceklerin büyük boyutlu partiküllerin varlığından kaynaklanan dengesizliği, ağızda kumlu veya kireçli bir his ve düşük yağ içeriklerinden dolayı kremi olmama ile sonuçlanır. Bitkisel bazlı sütün stabilitesi, çeşitli teknikler kullanılarak dağılmış faz partiküllerinin boyutunun azaltılmasıyla iyileştirilebilir. Geleneksel olarak, soya sütü ve fıstık sütünün hazırlanmasında dağılmış faz partiküllerinin boyutunu azaltmak için kolloid öğütücüler kullanılmaktadır. Ancak, boyut küçültme için kolloid değirmen kullanımında mikrobiyolojik bozulma sınırlayıcı bir faktör olup ürünün gıda güvenliği açısından pastörize edilmesi gerekir. Pastörizasyon ve sterilizasyon gibi ısı işlemleri, gıda bileşenlerinde, özellikle emülsiyonu

stabilize eden proteinler ve lipidlerde değişikliklere neden olabilmektedir. Ayrıca nişastanın ısıtılması viskozitede büyük bir artışa neden olabilir. Bu da ürünün stabilitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Ultra yüksek basınçlı homojenizasyon (UHPH), bitkisel bazlı sütün stabilitesini iyileştirmek için etkili bir şekilde kullanılabilen daha küçük ve daha tek tip boyutlu partiküllerle sonuçlanan işleme teknolojilerinden biridir. Koloidal partiküllerin boyutunun küçültülmesi sağlanmasının yanı sıra, mikroorganizmalar üzerindeki yüksek basınç, mikroorganizmaların yok edilmesi sağlanabilir. UHPH işlemi, koloidal partikülleri bozarak emülsiyon stabilitesini önemli ölçüde iyileştirmekte ve ayrıca mikrobiyolojik yükte bir azalma göstermektedir. Homojenizasyon için bir başka umut verici teknoloji, ultrason işlemidir. Bitkisel bazlı içeceklerin stabilitesi, emülgatörler ve stabilizatörler kullanılarak da geliştirilebilir. Bitkisel bazlı sütlerde, üç faktör partikül boyutu, emülsiyon oluşumu ve proteinlerin çözünürlüğü stabiliteyi yönetir. Emülsiyon stabilitesinin iyileştirilmesi için stabilizatör seçimi, içeceğin türüne ve pH'na bağlıdır.

makale

Bitkisel Bazlı Sütlerde Lezzetin Geliştirilmesi

Soya ürünleri, ekonomik kaliteli protein kaynağı olarak popülerlik kazanmaktadır. Sağlık üzerindeki olumlu etkilerine rağmen ürünlerin tat açısından kabul edilebilirliğini artırmak için hoş olmayan fasulye aroması varlığının ortadan kaldırılması veya azaltılması önemlidir. Kötü lezzetten, doymamış yağ asitlerinin varlığı ve lipooksigenaz varlığı sorumlu iki ana nedendir. Enzimlerin inaktivasyonu, yapay veya doğal tatlandırıcıların eklenmesi istenmeyen tatları maskelemek ve azaltmak için uygulanan yaygın yöntemlerdir. Lipoksidazlar, doymamış yağ asitlerinden uçucu olmayan hidroperoksitlerin oluşumunu katalize eder, bunlar da orta zincirli aldehitlere ve n-heksanal ve n-heksanol gibi alkollere ayrışır. Buda fasulye veya tatsız aromayla ilişkilendirilir. Isı ile lipooksidaz inaktivasyonu, soya sütünün lezzetini iyileştirmek için kullanılan en yaygın teknolojidir. Termal inaktivasyon, lipoksidazı inaktive etmek için yaygın olarak kullanılmasına rağmen, proteinlerdeki istenmeyen değişiklikler, kullanımını sınırlandırmıştır. pH'nın lipoksidaz aktivitesi üzerindeki etkileri de dikkate alınmalıdır. Enzimatik işlem, soya gıda ürünlerinin lezzetini iyileştirmedeki uygulaması önemlidir. Orta zincirli aldehitler ve n-heksanal ve n-heksanol gibi alkoller esas olarak soya sütündeki kötü tattan sorumludur. Aldehit dehidrojenaz (ALDH), aldehitlerin karşılık gelen asitlerine geri döndürülemez dönüşümünü katalize eden enzimdir. Tripsin inhibitörlerinin yok edilmesi, pankreas hipertrofinin bir nedeni olduğu düşünülen önemli bir endişe alanıdır. Protein emilimini azalttığı ve dolayısıyla insan beslenmesini olumsuz etkilediği bilinmektedir. Trip-

sin inhibitörleri, ısı ile denatürasyona ve inaktivasyona maruz kalırlar, ancak tripsin inhibitörlerini tamamen inaktive etmek için aşırı ısınma, amino asit degradasyonuna, beslenme içeriklerinde azalmaya neden olabilir.

Raf Ömürlerinin İyileştirilmesi

Zengin besin kaynağı olan bitkisel bazlı sütler, mikroorganizmaların gelişimi için ideal bir ortam sağlar. Bu nedenle kalitesi, mikroorganizmaların hızlı gelişiminden olumsuz etkilenir. Isısal işlemler, bozulmayı ve patojen mikroorganizmaları ortadan kaldırarak veya azaltarak gıda ürünlerinin raf ömrünü uzatmak için kullanılmaktadır. Bitkisel bazlı sütün raf ömrünü uzatmak için ısısal işlem uygulanırken, toplam kuru madde verimini arttırmak ve lezzeti iyileştirmek amacıyla kullanılırken, aşırı ısıtmanın içerikler (vitaminler ve amino asitler) üzerinde zararlı etkilere, esmerleşme ve pişmiş lezzete neden olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle, bitkisel bazlı süt üzerindeki yıkıcı etkileri ortadan kaldırmak veya azaltmak ve iyi kalitede ürüne sahip olmak için uygun süre-sıcaklık kombinasyonları kullanılmalıdır. Isısal işlemler, soya sütü ve yer fıstığı sütü gibi bitkisel bazlı süte iyi uygulanır, ancak yulaf sütü, pirinç sütü gibi yüksek nişasta konsantrasyonunun varlığı, uygulanmasını sınırlar. Bu nedenle,

bu tür bitkisel bazlı sütler, raf ömrünü uzatmak için ısı uygulaması olmayan teknolojiler denenmektedir.

Bitkisel Bazlı Sütlerin Zenginleştirilmesi

Bitkisel bazlı sütler besin değeri açısından birbirinden farklıdır (Çizelge 1). Bu nedenle, inek sütü ile kıyaslanabilir yüksek besin değerine sahip bir ürüne sahip olmak için iki veya daha fazla bitkisel bazlı sütün karıştırılması, işleminin önemli bir adımıdır. Codex Alimentarius Commission'a göre ikame gıda, görünüş, doku, tat ve koku bakımından ortak bir gıdaya benzemek üzere tasarlanmış bir gıda olup benzediği gıdanın tamamen veya kısmen ikamesi olarak kullanılması amaçlanmıştır. Kodekse göre, ikame bir gıdanın, gıda tedarikinde önemli bir enerji kaynağı ve/veya temel besin maddeleri olarak tanımlanan bir gıdanın yerini alması amaçlandığında ve özellikle halk sağlığı ihtiyacına dair kanıtların bulunduğu durumlarda, beslenme dengliği açısından önemli gıdalar için tavsiye edilmelidir. Temel besin, sağlıklı yaşamın büyümesi, gelişmesi ve sürdürülmesi için gerekli olan ve vücut tarafından yeterli miktarda sentezlenemeyen, normal olarak besin bileşeni olarak tüketilen herhangi bir madde olarak tanımlanmaktadır.

Genel olarak bitkisel bazlı sütler, yüksek maliyet ve sınırlı bulunabilirlik nedeniyle inek sütü alamayanlar ve inek sütüne alerjisi olanlar için inek sütünün ikamesidir. Ancak, besleyici içerik olarak inek sütü ile karşılaştırılabilir veya eşdeğer değildir (Çizelge 1). Bu nedenle bitkisel bazlı sütlerde, inek sütünün yerine kullanmak için genellikle protein, vitamin ve minerallerle zenginleştirme yapılır. İnek sütünden daha az protein içeren tahıl bazlı içeceklerin yasalar



makale

Süt Tipi (240 ml)	Kalori	Protein (g)	Yağ (g)	Karbonhidrat (g)	Diyet Lif (g)	Kalsiyum (% günlük alım)	Demir (% günlük alım)	Vitamin A (% günlük alım)
Soya Sütü	80	7	4	4	1	30	-	10
Kinoa Sütü	104	4,5	6	9	-	-	-	-
Pirinç Sütü	130	1	2	27	0	30	6	10
Yulaf Sütü	80	2,5	4	16	2	15	0	10
Susam Sütü	140	1,5	6	16,5	0,5	-	-	-
Badem Sütü	40	1	3	2	1	20	2	10
Hindistan Cevizi Sütü	80	<1	5	7	0	45	4	10
Kenevir Sütü	70	2	6	1	0	30	6	10
Fındık Sütü	124	1,4	6	14	-	-	-	-
Karışık Tahıl Sütü	140	3	2	27	1	35	8	15
inek Sütü	168	8	10	11	-	338 mg	1.25 µg	168 µg

Çizelge 1. Bitkisel bazlı sütlerin içerikleri

gereği, ürünün beş yaşın altındaki çocuklar için tam bir süt ikamesi olarak uygun olmadığına dair etiketlerde tavsiye bulunmalıdır. Büyüme çağındaki çocukların büyümeleri ve gelişmeleri için yeterli proteine ihtiyaçları vardır ve inek sütü çocuğun günlük beslenmesinin bir parçasıdır. Ancak, inek sütü ikamesi olarak kullanıldığında pirinç ve badem gibi bitkisel bazlı sütler, inek sütüne kıyasla daha az protein içerir, bu nedenle bu tür ürünlerin takviye edilmesi gerekir. Kalsiyum, büyüme ve gelişme için gerekli olan diğer bir temel besin maddesidir ve pirinç ve yulaf gibi tahıllarda sınırlayıcı bir içeriktir. Bu nedenle, tüketicilerin beslenme gereksinimlerini karşılamalarını sağlamak ve besin takviyesi ihtiyacını azaltmak için, bitkisel bazlı süt ikamelerinin hazırlanmasında genellikle kalsiyum takviyesi benimsenmektedir. Soya sütü eşdeğer miktarlarda protein içerir, ancak yalnızca beşte bir düzeyinde kalsiyum içermektedir. Takviye edici olarak kalsiyum karbonat ve tri-kalsiyum fosfat tuzları kullanılmaktadır.

Ayrıca, ağartma, sıcak öğütme ve ultra yüksek sıcaklık uygulamaları, özellikle vitamin ve mineraller olmak üzere besin kaybına neden olmaktadır. Bu nedenle, beslenme gereksinimlerini karşılamak

için, işleme sırasında kaçınılmaz olarak kaybedilen içerikler geri kazanmak için zenginleştirilme yapılmaktadır. Zenginleştirme veya takviye için kullanılan içerik formlarının, son takviye edilmiş üründe stabilite açısından farklılık gösterdiği dikkate alınmalıdır.

Etiketleme ve pazarlama gereksinimleri: Ulusal gıda etiketleme mevzuatları ülkeden ülkeye değiştiğinden, bitkisel bazlı süt alternatiflerinin kategorize edilmesinde temel terminoloji uluslararası düzeyde tartışılmaktadır. Codex Süt Ürünleri Terimlerinin Kullanımına İlişkin Genel Standartında (GSUDT), "soya sütü" teriminin kullanılmasını önler ve "Soya bazlı içecekler" terimini kullanmanızı önerir. Mevzuat ve etiketleme gereklilikleri, ürünün satılması ve tüketiciyi yanıltmaması için ülkenin bileşimi, hukuku ve adetlerine uygun isimlere izin vermektedir. FDA, bitkisel bazlı süt alternatiflerini imitasyon süt ve ürünleri tanımı altında vermektedir. Bunları "sütün tadı, aroması, yapısı, dokusu veya görünümü gibi fiziksel özelliklere sahip gıdalar" olarak tanımlamaktadır. Ancak, "süt" veya "süt ürünleri" tanımına koymamaktadır. Ayrıca, perakendede satılan ikame süt ve süt ürünleri, süt ürünleri vitrininde veya diğer teşhir ve satış alanındaki başka bir

bölümde sunularak fiziksel olarak süt veya süt ürünlerinden ayrılacağını belirtmektedir.

Kaynaklar

- Anon, 2019: Solutions for Plant-Based Beverages and Dairy Alternatives, GEA, 16 s.
Anon, 2020: Formulating for Success in the Dairy Alternative Aisle, Food&Beverage Insider, Vol.1, No:2, February, 43 s.
Aydar, E. F., Tutuncu, S. ve Özçelik, B., 2020: Plant-based milk substitutes: Bioactive compounds, conventional and novel processes, bioavailability studies, and health effects, Journal of Functional Foods, 70, 15 s.
Bernata, N., Chafra, M., Chiralta, A. ve Gonzalez-Martinez, C. 2014: Vegetable milks and their fermented derivative products International Journal of Food Studies IJFS, April, Volume 3, s. 9-124
Haas, R., Schnepps, A., Pichler, A. ve Meixner, O. 2019: Cow Milk versus Plant-Based Milk Substitutes: A Comparison of Product Image and Motivational Structure of Consumption Sustainability, 11, 25 s.
Klapp, A. E., 2019: Plant Milk Report, Proveg International, 29 s.
Rani Rai, S., Pachisia, J. ve Singh, S. 2018: A Study on the Acceptability of Plant-Based Milk and Curd among the Lactose Intolerant People Residing in Kolkata, International Journal of Health Sciences & Research, 39(8), Issue: 12, s. 38-43
Parrish, C. R. 2018: Moo-ove Over, Cow's Milk: The Rise of Plant-Based Dairy Alternatives, Practical Gastroenterology, 171, s.20-27
Paul, A. A. Kumar, S., Kumar, V. ve Sharma, R., 2019: Milk Analog: Plant based alternatives to conventional milk, production, potential and health concerns, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 21 s.
Valgemäe, K. 2019: Consumer Behaviour When Purchasing Plant-Based Milk Alternatives, Tallinn University of Technology, School of Business and Governance, Department of Economics, Bachelor's thesis, 48 s.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

DRINK TECH
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL Medya
GIDA

Yayın Tarihi : 1.12.2020
Sayfa : 56
Tiraj : 5000
StxCm : 2728



Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi
ybirolsaygi@gmail.com

Gerekli raf ömrü boyunca içeceklerin kalitelerinin sabit kalmasını sağlamak pazardaki başarıları için kritik öneme sahiptir, ancak üreticiler bu alanda zorluklar yaşamaktadır. Günümüzde içecek markaları için kalite, hiç bu kadar kritik olmamıştı. Perakendeciler ve tüketiciler, şeffaf ve güvenilir olarak algıladıkları markalara yönelirler. Küçük bir olay bile bir içecek üreticisinin imajını bozabilir ve karını olumsuz yönde etkileyebilir. Doğru veriler, üründe ve süreçlerinde tutarlı bir kalite oluşturmak için başlangıç noktasıdır. Raf ömrü testi, istikrarlı ve başarılı içecek markalarını oluşturan ve koruyan kalite standartları oluşturmak için çok değerli bilgileri sağlar.

İçecek endüstrisinin klasik ürünlerin yanı sıra yeni fonksiyonel içecek yelpazesini giderek genişletmesi ve dolayısıyla bunların raf ömürleri hakkında bilgi edinilmesi gerekmektedir. Raf ömrü, bir ürünün önemli bir kalite veya işlevsel özellik kaybı olmaksızın depolandığı ve satıldığı bir süre olarak düşünülebilir. Bu anlamda, son kullanma tarihinin sona ermesi, ürünün biyolojik olarak bozulduğu anlamına gelmez, sadece standart kalite göstergelerini karşılamaz. Bir başka anlamda son kullanma tarihi, ürünün son kullanma tarihidir. Bundan sonra ise ürün insan tüketimi için uygun değildir. Bu nedenle, gıdanın raf ömrü, ürün kalitesinin kalitesini veya kaybını karakterize eden en önemli göstergelerden biridir. Tüketiciler pazarına yeni bir ürün önermeden önce, üreticilerin güvenlik amacıyla bir son kullanma tarihi belirlemeleri gerekir.

Son kullanma tarihi boyunca kalite ve stabiliteyi sağlamak için, kaliteyle ilişkili risk faktörlerinin (sıcaklık dalgalanmaları, mekanik etkiler, kimyasal değişiklikler, ışığa maruz kalma, mikrobiyolojik hasar, organoleptik özellikler (görünüm, aroma, tat)) zamanında belirlenmesi, yönetilmesi ve kontrol edilmesi gerekir. Bu amaçla, kısa bir süre için ürünün kabul edilebilir bir "ömrünü" belirleyen veya onaylayan testler, teknolojiyi, gerçek saklama koşullarını ve tüketiciye yapılan satışları dikkate alarak gerçekleştirilir.

Tüketiciler yüksek kaliteli, taze gıda ve içecekleri satın almayı beklemektedirler. Ancak son zamanlarda tüketicilerin eğilimi daha az gıda katkı maddesi veya koruyucu içeren veya hiç içermeyen gıda ve içeceklerdir. Bu da üreticilere, artan temiz etiket taleplerini karşılamak ve gıda güvenliği ve markasını sağlamak için ürünleri yeniden formüle etmeleri için baskı yapmaktadır. Üreticiler, tedarik zincirinde değişen koşullara maruz kalan ürünlerin raf ömrünü belirleme ve maksimize etme konusunda da zorluklar yaşamaktadırlar. Raf ömrü, belirlenen tüm bu konulara değinir ve raf ömrünün belirlenmesi, tüketicilere güvenli, kaliteli gıda ürünleri sağlamak için temel gerekliliktir.

Raf ömrü nedir?

Raf ömrü, bir içeceğin depolandığı ve satıldığı, kalite veya işlevsel özelliklerde önemli bir kayıp olmaksızın geçen süredir. Raf ömrü, bir ürünün artık tüketilmemesi gereken tarih olan son kullanma tarihinden, yasal gereği veya çabuk bozulan ürünler için raf ömrünü aşarak farklılık



gösterir. Bir içeceğin raf ömrü, bir ürünün kalite veya kalite kaybının önemli bir göstergesidir. Üretici, raf ömrünü belirlemekten sorumludur. Bazı içeceklerin "son satış" tarihlerinin ve "son kullanma" tarihlerinin kullanımına ilişkin sektörlerine özgü düzenlemeleri veya standartları olabilir.

Hükümetler ve kuruluşlar tarafından sağlanan birçok raf ömrü tanımı vardır. Örneğin, raf ömrünü, gıda ürününün güvenli kalacağı süre; istenen duyuşal, kimyasal, fiziksel, mikrobiyolojik ve işlevsel özelliklerini koruduğundan emin olunan ve uygun olduğu durumlarda, önerilen koşullar altında depolandığında beslenme verilerinin etiket beyanına uyduğu süre olarak tanımlanmaktadır. Gıda güvenliği ve kalite kabul edilebilir raf ömrünün önemli unsurlarıdır.

Raf ömrü çalışması nedir?

Raf Ömrü testi, analitik, kimyasal, mikrobiyolojik ve duyuşal testlerin bir koleksiyonudur. Raf ömrü testinin amacı, bir ürünün yaşlandıkça nasıl değiştiğini göstermektir. Ayrıca, son kullanma tarihinin belirlenmesine yardımcı olacak bilgiler sağlayacaktır. Güvenilir "son kullanma" tarihi, tahminlerle veya rakip bir ürünün raf ömrünü kopyalayarak belirlenemez. Raf ömrü testi ürüne, ölçülmesi ve kontrol edilmesi gereken bilgilere göre özelleştirilir. Bir raf ömrü çalışması, bir ürünün mikrobiyoloji, tat, görünüm, beslenme seviyeleri ve aroma gibi parametrelerle ilgili olarak belirli standartları karşılayacağı sürenin uzunluğunu belirlemeye yönelik bilimsel bir süreçtir.

Gıda üreticilerinin, katı düzenlemelere uymak ve markalarını ve tüketicilerini güvende tutmak için ürünlerinin son kullanma tarihlerini doğru bir şekilde belirlemeleri gerekir. Raf ömrü, katkıda bulunan çok sayıda faktörden herhangi biri tarafından tetiklenen fiziksel, mikrobiyolojik ve kimyasal işlemlerin bir ürünüdür. İçeriklerin kalitesi ve tutarlılığı, nem içeriği ve asitlik seviyeleri dahil olmak üzere ürün özelliklerinin tümü, depolama, nakliye ve ambalajlama malzemeleri gibi dış faktörler rol oynar.

Raf ömrü analizleri yaparak, ürünler için doğru tarihler tanımlanabilir ve kalitenin tüketiciler için kabul edilebilir ve güvenli kalması sağlanabilir. Doğru ve güvenilir raf ömrü testi, ürün geri çağırma riskini azaltacaktır. Azaltılmış raf ömrünün nedenlerini belirlemek, ürünleri, süreçleri ve nihayetinde karlılığı iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

İçecek üreticilerinin bir raf ömrü çalışmasından yararlanma yöntemlerinden bazıları şunlardır:

1. Ürün kalitesini iyileştirmek ve pazara sunma süresini kısaltmak,
2. Raf ömrü boyunca ürün etkinliğinin sağlanması,
3. Ürün reçetesindeki bileşenlerin zaman içinde stabil kalmasını sağlamak,
4. Formülün seçilen ambalajla uyumluluğunu doğrulamak,
5. Formülün ürünün güvenliğini ve saflığını tehlikeye atacak şekilde bozulmamasını sağlamak,
6. Ürün raf ömrünü uzatmanın yollarını keşfetmek,
7. İçeceğin kaliteyi zaman içinde koruması için gereken saklama koşullarını tanımlamaktır.

Bir gıda veya içeceğin raf ömrü, ürünün işlenmesi ve ambalajlanması tamamlandığında başlar. Raf ömrü çalışması hazırlarken içerikler, işleme, ambalajlama ve saklama koşullarına odaklanılmalıdır. Bir raf ömrü çalışması, yalnızca test edilen belirli içerikler, ambalaj ve işleme için geçerlidir. Bu niteliklerden herhangi birinde değişiklik yapılırsa yeni bir çalışma yapılması gerekmektedir. Raf ömrü testine başlamadan önce ürünlerin bitmiş aşamada olduğundan emin olunmalıdır. Ürünlerin, "son kullanma" tarihlerinin kullanımına ilişkin sektörlerine özgü düzenlemelere veya standartlara sahip olabileceği de unutulmamalıdır.

Raf ömrünü etkileyen faktörler

Hem içsel hem de dış faktörler, gıda ürünlerinin raf ömrünü etkiler. İçsel faktörler, gıdanın başlangıç kalitesini (kaliteli bileşenlerin kullanımı ve düşük mikrobiyolojik yük), ürünün doğal doğasını (taze, çabuk bozulan gıda, işlenmiş, rafta kararlı gıdalara kıyasla daha kısa bir raf ömrüne sahip olacaktır) ve ürün formülasyonunu (koruyucu veya antioksidan içermesi) içermektedir. Raf ömrünü etkileyen dışsal faktörler ise işleme yöntemleri (ısıtma işlemi veya yüksek basınçlı işleme mikrobiyolojik yükü azaltacak ve raf ömrünü uzatacaktır), ambalajın bariyer özellikleri (düşük oksijen iletim hızına ve düşük su buharı iletim hızına sahip malzemeler ürünü oksidasyondan korur, ürünün nem kazancı veya kaybı), nakliye ve saklama koşulları (yüksek sıcaklıklar ve bağıl nemler raf ömrünü kısaltabilir) ve

tüketicinin kullanımı (sıcaklık kontrolü ev ortamında değiş-kendir) olarak sınıflandırılabilir.

Raf ömrü testinin önemli bileşenleri

İçecek üreticilerinin gereksinimlerini karşılamak için bir ürünün raf ömrü saygın verilerle desteklenmelidir. Her ürün benzersiz olup bu nedenle her ürün ayrı bir çalışmayı gerektirmektedir. Her üründen raf ömrünün belirlenmesinin doğru olmasını sağlayacak şekilde özelleştirilmesi gerekmektedir. İçeceklerde belirli bir çalışma için test protokolü oluşturulurken aşağıdaki bir dizi faktör dikkate alınmalıdır;

- ✓ Mikrobiyoloji (laktik asit ve asetik asit bakterileri, küf ve maya içeriği)
- ✓ Su aktivitesi ve pH (mikrobiyolojik duyarlılığa neden olabilecek zamanla değişiklikler)
- ✓ Acılıklar (yağların oksidasyonu)
- ✓ Etiket iddiaları (Vitaminlerin, nutrasötik aktif bileşenlerin ve diğer kararsız bileşiklerin bozulması)
- ✓ Organoleptik (Ürün yaşlandıkça renk, doku, aroma, ambalaj ve / veya tat takibi)

İçecekler raf ömrü testleri için stabilite odaları kullanılmaktadır. Raf ömrü test protokolleri çerçevesinde, ürünlerin çalışma süresi boyunca belirli sıcaklıklarda ve nem seviyelerinde tutulması sağlanır. Ürün daha sonra kalite veya gıda güvenliğindeki olası herhangi bir bozulmayı izlemek için belirli aralıklarla analiz edilir ve değerlendirilir. Çalışmalar, üzerinde anlaşılan kriterlere göre ürünün artık kabul edilebilir olmadığı belirlene-kadar devam etmelidir.

Raf ömrü testi için gıda veya içeceğe göre farklı standart koşulları yaratılabilir. Örneğin, dondurulmuş (-15°C), soğutulmuş (5°C), ortam (25°C /%60 Bağıl Nem), orta (30°C /%65 Bağıl Nem), tropikal (30°C /%75 Bağıl Nem), hızlandırılmış (40°C /%75 Bağıl Nem) olabilir. Farklı koşullar ürün özelliklerine göre yaratılmaktadır. Ayrıca, kontrollü aydınlatma koşullarını kullanarak ürünlerin fotostabilitesini belirlenebilir. Ürünün rafta kalabileceği sürede üzerine alabileceği ışık yükü yüklenerek üründe kalite değişimi saptanabilir. Diğer önemli bir çalışmada ambalaj geçirgenliğidir. Yine ürünün rafta kalacağı süre boyunca ambalajdan geçebilecek oksijen miktarı hesaplanarak ürün bu miktardaki oksijen altında tutularak kalite değişimi izlenebilir.

Raf ömrü testi için ihtiyaç duyulan numune miktarı, çalışmanın uzunluğuna, numune alma aralıklarına ve hangi testin yürütüldüğüne bağlıdır.

Raf ömrü çalışması nasıl yapılır ve bir ürün için ne tür testler gereklidir?

Bir raf ömrü çalışması boyunca yapılan test türü oldukça değiş-kendir. Test, ürüne ve en çok hangi bilgilerle ilgilendiğine bağlıdır. Hangi testin en yararlı olduğu ürüne, saklama koşullarına ve ürüne ilgili olabilecek iddialara bağlı olarak değişebilir.

Raf ömrünün birçok tanımında olduğu gibi, raf ömrünün doğ-rudan belirlenmesi için evrensel bir protokol yoktur. Ancak, gıdanın raf ömrünü belirlemeye yönelik birkaç düzenleyici rehber doküman örneğin, Yeni Zelanda Hükümeti ve İrlanda Gıda Güvenliği Otoritesi tarafından yayınlanmıştır. Sektör deneyimlerinden ve en iyi uygulamalardan derlenen aşağıdaki on adım, içeceklerde bir raf ömrü çalışması oluşturmaya yönelik metodik bir yaklaşımı ana hatlarıyla belirtmiştir.

1. Hedefin tanımlanması (Ürüne özel raf ömrü çalışması-nın nedeni nedir?): Bir raf ömrü çalışması, yeni bir ürünün

geliştirilmesi, formülasyon değişikliği veya alternatif bir ambalaj değerlendirilmesi nedeniyle başlatılabilir.

2. Bozulma şekli belirlenmelidir: Raf ömrü sonu kriterleri, farklı gıda ürünleri için değişiklik gösterir. Soğutulmuş gıdalar için, raf ömrünün sona ermesi, yüksek seviyelerde bozulma mikroorganizmasına bağlıdır. Diğer bozulma biçimleri, kızarmış atıştırılabilir yiyecekler için yağların oksidasyonu, meyve suları için vitamin bozulması ve ekmekler için nişasta retrogradasyonu veya bayatlama olabilir.

3. İzlenecek temel özellikler tanımlanmalıdır: Mikrobiyolojik inceleme, kimyasal analiz (örneğin lipid oksidasyonu ve vitamin degradasyonu), fiziksel test (renk veya viskozite için) veya duyuşal değerlendirme raf ömrü çalışması boyunca izlenebilir. Herhangi bir analitik ölçümün yararlılığını belirlemenin anahtar kısmının duyuşal değişikliklerle olan korelasyon olduğuna dikkat edin.

4. Test yöntemlerinin seçimi: Kimyasal analiz için, lipid oksidasyonu peroksit, serbest yağ asidi veya tiyobarbitürik asit reaktif madde oluşumu ölçülerek izlenebilir. Duyusal değerlendirme, ayrımcılık, tanımlayıcı veya kabul testi gibi çeşitli yöntemlerle belirlenebilir.

5. Saklama koşullarının ayarlanması: Sıcaklık, bağıl nem ve aydınlatma koşulları gibi değişkenleri seçin. Ürün saklama koşulları en uygun, tipik veya ortalama veya en kötü durum senaryosu olabilir. Değişkenler ayrıca depolama, dağıtım ve perakende ortamı sırasında gerçek hayattaki ürün maruziyetini simüle etmek için sabit veya dalgalı olabilir.

6. Hedef son noktanın ve test sıklığının belirlenmesi: Kısa raf ömrüne (yedi ila 10 gün) sahip ürünler için değerlendirme günlük olarak veya iki günde bir gerçekleştirilebilir. Orta raf ömrüne (üç hafta) veya uzun raf ömrüne (bir yıl) sahip ürünler için, testler başlangıç noktasında ve bitiş noktasında, artı iki ila üç sefer arasında ve bitiş noktasının ötesinde bir noktada yapılabilir.

7. Uygun test ve kontrol numunelerinin belirlenmesi: Raf ömrü çalışması için malzemeleri, işlemi ve ambalajı ayarlayın. Varyasyonu en aza indirmek için test numuneleri aynı partiden alınmalı ve çift veya üçlü testler için yeterli numune saklanmalıdır. Uygun duyuşal kontrolü seçin; ürün zamanla bozulursa yeni üretilmiş ürün veya minimum bozulma sağlamak için numuneleri soğutun veya dondurun.

8. Raf ömrü çalışmasının gerçekleştirilmesi: Örnekleri, çalışmada belirlenen koşullarda saklayın ve seçilen aralıklarda test edin.

9. Sonuçların analiz edilmesi: Standartların yokluğunda (yasal veya isteğe bağlı), üreticiler mikrobiyolojik, kimyasal veya duyuşal kriterlere dayalı olarak kendi son noktalarını belirle-melidir. Raf ömrü tarihi genellikle kabul edilebilir bir duyuşal puanın veya analitik sonuçların son günü olarak atanır. Ön raf ömrü tarihi sınırlı olabilir ve en kötü üretim ve depolama senaryosuna dayanabilir.

10. Raf ömrünün izlenmesi ve onaylanması: Ürün piyasaya sürüldükten sonra, dağıtım ve perakende seviyelerinde numune alın ve raf ömrü tarihini buna göre ayarlayın.

Raf ömrü testinin adımları

Raf ömrü testi, ürüne, saklama koşullarına ve ürüne ilgili herhangi bir iddiaya bağlı olarak değişiklik gösterecektir. Her bir raf ömrü çalışması benzersiz olsa da genel süreç de izlenen genel adımlar aynıdır. Yukarıda detaylı verilen aşamalar temelde dört ana adımda toplanabilir.

Adım 1: Ürünün formül ve saklama koşulları incelenmelidir

Raf ömrü çalışmasının doğru olması için içeceğinizin normal üretimini yansıtacak şekilde yapılması gerekir. Bunlar bir pilot testisten alınan numuneler veya tam bir üretim çalışmasından numuneler olabilir. Tezgâh üstü örnekleri ölçek büyütme hatası nedeniyle gerçek bir üretim çalışmasını temsil etmeyebilir. Raf ömrü, içerikler, ürün türü ve ürün iddiaları, ambalajlama, sıcaklığa maruz kalma, kullanım ve açıldıktan sonra beklenen kullanımdan etkilenir.

Adım 2: Güvenlik ve kalite etkenleri belirlenmelidir

Formülü ve saklama koşullarını gözden geçirdikten sonra, gerekli organoleptik kalite ve gıda güvenliği standartlarının ana hatlarıyla belirtilmesi gerekir. Besin içeriği gibi herhangi bir yasal iddianın da zamanla bozulabilecek herhangi bir besin için test edilmesine dahil edilmesi gerekecektir. Bir ürün için test programı, müşteri ve yasal gerekliliklere bağlı olacaktır ve akredite test yöntemlerini takip etmelidir.

Adım 3: Test etmek

Bir ürünün raf ömrünü belirlemeye yardımcı olmak için kullanılabilecek birkaç test yöntemi vardır. En yaygın iki yöntem, doğrudan ve hızlandırılmış test yöntemleridir.

Doğrudan yöntem: Doğrudan yöntem, ürünün özelliklerini düzenli zaman aralıklarında izlerken piyasada karşılaşılabilecek benzer koşullar altında depolamayı içeren gerçek zamanlı çalışmaların bir kombinasyonudur. Bu yöntem son derece doğru olsa da uygulanması uzun zaman almaktadır.

Hızlandırılmış yöntem: Hızlandırılmış test, bir içekte bozulma reaksiyonlarını hızlandırmak için basınç ve sıcaklık gibi koşulları değiştirir. Bu testler, belirli koşullar altında bir içeceğin davranışını tahmin etmeye yardımcı olur. Hızlandırılmış testler kullanarak markalar, çevresel koşulların ve içerikteki değişikliklerin son ürünün özelliklerini nasıl etkileyeceğini tahmin edebilir. Doğrudan yöntemle göre üç kat daha hızlı sonuçlar üretebilmesine rağmen, hızlandırılmış süreç bir miktar hata payı taşır çünkü değiştirilen koşullar normalde rafta yer almayan reaksiyonlar yaratabilir.

Çoğu raf ömrü araştırması hem gıda kalite standartlarını hem de organoleptik kalite standartlarını içerir. Mikrobiyolojik analize ek olarak, ürün aynı zamanda tat, koku ve görünüm gibi özelliklerin belirtilen süre boyunca gereksinimleri karşıladığından emin olmak için duyuusal testlerden geçecektir. Bir içeceğin kalitesindeki bozulma, bir veya daha fazla göstergede niceliksel bir değişiklik ile ifade edilebilir, örneğin besin içeriği veya organoleptik (yabancı tat, renk kaybı, tat değişikliği) göstergelerdeki değişiklikler. Ürünün uzun süreli depolanması için, beklenen raf ömrünün açık bir değerlendirilmesi gereklidir. Bu durumda, gerekli deneysel verileri elde etme sürecini kısaltarak Hızlandırılmış Raf Ömrü Testi-Accelerated Shelf Life Test (ASLT) yöntemine başvurulur. ASLT yöntemi, yeterli bir kinetik modelin bulunduğu herhangi bir kalite kaybı veya gıda bozulma sürecine uygulanabilir. ASLT'nin üç önemli ilkesi bulunmaktadır;

1. Kısa sürede hasar sürecine ilişkin güvenilir verilerin elde edilmesi,
2. Kullanılan modelin seçimi,
3. Ürünün gerçek raf ömrünü tahmin etmek için uygun yöntemin seçilmesi.

Kinetik model, kimyasal reaksiyon oranını önemli ölçüde etkileyen sıcaklığı mutlaka içermelidir. Ayrıca, test için kaç faktörün (bir veya daha fazla) kullanılması gerektiğine karar vermek gerekir. En basit ve en yaygın olarak kullanılan ASLT yöntemi, tek bir ivme faktörünün uygulanmasına dayanmaktadır. Raf ömrünün doğru bir tahminini elde etmek için, kullanılan kinetik modelin geçerliliği çok önemlidir. Ne yazık ki, modelin geçerliliği ASLT içinde tam olarak teyit edilemez, çünkü test koşulları gerçek saklama koşullarına karşılık gelmez. Ön bilgi, mevcut deneysel verilere dayanarak elde edilebilir veya tekrar tekrar fiziksel ve kimyasal teorik pozisyonlar gerçekleştirilebilir. Böyle makul bir model, bir kimyasal reaksiyonun oranını sıcaklık değişimleriyle ilişkilendiren ve Arrhenius denklemi ile tanımlanan Arrhenius modelidir:

$$K_0 \text{ is a constant;}$$
$$E_a \text{ is activation energy,}$$
$$R \text{ is the gas constant;}$$
$$T \text{ is the absolute temperature.}$$
$$K = K_0 \times \exp \left(\frac{E_a}{R \times T} \right)$$

Reaksiyon hızı üzerinde sıcaklığın etkisinin makul bir tahminini elde etmek için kullanılabilecek gıda ürünlerinin çeşitli kimyasal bozulma reaksiyonları için kapsamlı bir aktivasyon enerjisi değerleri veritabanı vardır. Sıcaklık rastgele bir değerle değiştirildiğinde (genellikle sıcaklık adımı 10°C değiştirilir) reaksiyon hızları arasındaki oranı kullanarak modeli basitleştirmek (K₀ tahminini hariç tutmak) mümkündür. Bu hız oranı Q10 kriteri olarak bilinir ve her 10°C'de artan sıcaklıkta reaksiyonun ne kadar hızlı ilerlediğini gösterir.

$$Q_{10} = \frac{K_1 + 10}{K \times T}$$

Bu bilgi, ürünün beklenen raf ömrünü tahmin etmek için kullanılır. Örneğin, 10°C'lik standart bir sıcaklık artışı ile içecekteki kimyasal reaksiyon hızı iki katına çıkar. Standart sıcaklık için, depodaki hava sıcaklığının 20°C olarak alınması alışagelmiştir. 30°C'lik bir sıcaklıkta Q10=2 göstergesi ve ürün bu sıcaklıkta on hafta boyunca stabil ise, 20°C'de stabilize 2 x 10 hafta = 20 hafta olacaktır. Q10 kriterinin kullanımı kolaylığı, minimum pratik çabayla gerekli sonuçları hızlı bir şekilde alınmasını sağlar.

Uzun gerçek zamanlı araştırmalar, gıda ilaveçilerinin raf ömrü testlerini hızlandırmak için yöntemler aramaya yöneltmiştir. Oksidatif reaksiyonları hızlandırmanın en yaygın yöntemlerinden biri, ürünü yüksek bir sıcaklıkta saklamaktır. Örneğin, katı ve sıvı yağlar gibi basit kimyasal sistemler için oksidasyon hızı ile sıcaklık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Bu matematiksel denklem sadece normal koşullar altında ve hızlandırılmış koşullar altında depolama davranışı arasında bir korelasyon varsa kullanılabilir. Gerçekte, gıdalar daha karmaşık olup yüksek sıcaklıkta depolama, normal sıcaklıkta depolamada meydana gelmeyecek reaksiyonları başlatabilir. Depolama sıcaklığının artması, katı yağların erimesi, amorf karbonhidratların kristalleşmesi, artmış su aktivitesi, proteinlerin denatürasyonu ve gazların çözünürlüğü azalması gibi bozulma sürecini etkileyen değişikliklere yol açabilir. Bağlı nem de reaksiyon hızını etkileyebilir. Hızlandırılmış raf ömrü testi, mikroorganizmaların farklı sıcaklıklarda geliştiği kısa raf ömrürlü soğutulmuş gıdalar için geçerli değildir.

Sonuç olarak, herhangi bir gıda veya içeceğin raf ömrünü belirlemek için gıda bozulma şeklini anlamak önemlidir. Ürün formülasyonu, işleme ve saklama koşulları, ürünün raf ömrü için önemli hususlardır. Doğru raf ömrü değerlendirmesi için deneysel tasarımın ve test parametrelerinin dikkatli bir şekilde

değerlendirilmesi çok önemlidir. Raftaki ürünlerin raf ömrü izlenmeli ve gerektiği gibi ayarlanmalıdır.

Adım 4: Sonuçlar analiz edilmeli ve raf ömrü ayarlanmalıdır

Nihai raf ömrü çalışma raporu, ürünün rafta stabil olduğunu doğrular ve üretim, dağıtım, satış ve tüketimdeki zaman parametrelerini belirler. Bir raf ömrü çalışması, içeceğin belirtilen son kullanma tarihinden sonra da güvende olmasını sağlamak için gerçek son kullanma tarihinin ötesine geçmelidir. Formülde veya üretim yöntemlerinde herhangi bir değişiklik yapılırsa, raf ömrü testinin yeniden doğrulanması gerekecektir.

Raf ömrü çalışmasında dikkat edilmesi gerekenler

Doğru şekilde kullanıldığında, bir raf ömrü çalışması, bilinçli iş kararları verilmesine ve ürün kalitesinin korunmasına ve geliştirilmesine yardımcı olacak değerli bilgiler sağlayabilir. Perakendeciler, taşıdıkları ürünlerin üreticilerinden giderek daha fazla üçüncü taraf raf ömrü testleri talep etmektedir. Raf ömrü testi söz konusu olduğunda, herkese uyan tek bir çözüm yoktur. Yaklaşım şekli ürünün yaşam döngüsü aşamasını, veri gereksinimlerini, bütçe ve zaman çizelgenizi yansıtmalıdır. Benzer ürünlerle deneyime sahip yetenekli bir laboratuvar ekibi ile çalışmak, gereksiz maliyetlerden kaçınarak hedefleri karşılayan bir test tasarımı sağlamaktadır.

Raf ömrü testlerinin süresi

İçecek endüstrisi, pazar payını korumak için yeni ve yenilikçi ürünleri hızla geliştirme ve piyasaya sürme baskısı altındadır. Ürün geliştirme döngüsünün bir parçası, uygun bir raf ömrü belirlemektir. Uzun raf ömrüne (6 aydan fazla) sahip ortam sıcaklığında stabil ürünler için ticari baskı, raf ömrü değerlendirmelerinin ürün lansmanından önce tamamlanmış olması gerekmektedir. Soğutulmuş gıda sektörü için, raf ömürleri çok daha kısa olmasına rağmen, bazı ürünler için normalde raf ömrü testleri 12 hafta veya daha fazla sürebilir. Ancak, içecek endüstrisinin bu sürenin yarısının altında raf ömrü sonuçlarının elde edilmesi isteği hala mevcuttur. Ürün başka türlü oluşmayacak hızlandırılmış koşullar altında tutulduğunda kimyasal, biyokimyasal ve mikrobiyolojik değişiklikler indüklenilebilir, bu da bu tür testlerden elde edilen sonuçları geçersiz kılar.

Raf ömrünün belirlenmesinde üreticinin karşılaştığı zorluk

Gıda üreticileri, müşteri talepleri doğrultusunda güvenli, kaliteli gıda ürünleri sağlamada birçok zorluğa karşılaşmaktadır. Tüketiciler, yüksek kaliteli içecek almayı beklemektedir. Gıda israfı ile ilgili çevresel kaygıların yanı sıra daha az veya hiç gıda katkı maddesi veya koruyucu madde bulunmamasına yönelik bir istek de vardır. Üreticiler, sağlık ve temiz etiket taleplerini karşılamak ve gıda güvenliği ile marka korumasını sağlamak için yeniden formüle etme konusunda baskı altındadır. Ayrıca üreticiler, tedarik zincirinde değişen koşullara maruz kalan gıda ürünlerinin raf ömrünü maksimize etme ve belirleme konusunda zorluk yaşıyor. Raf ömrü, yukarıdaki tüm konulara (tüketicici güveni, güvenliği ve kalitesi) değinir ve raf ömrünün belirlenmesi, gıda işleyicileri için temel bir gerekliliktir.

Raf ömrünün sonunu ne oluşturur?

Raf ömrünün sonu, ilgili gıda mevzuatından, hükümet veya profesyonel kuruluşlar tarafından sağlanan yönergelerden veya kabul edilebilir endüstri uygulamalarının kullanımından

belirlenebilir. Genellikle kabul edilebilirlik sınırları, kendi belirlediği uç noktalara göre seçilir. Çoğunlukla, gıda ve içecek endüstrisi, ürün başarısızlığının bir göstergesi olarak duyuşsal algıya güvenir. Ürün kabul edilebilirliği, yeni bir numuneye kıyasla yaşlandırma numunesinde önemli bir fark olduğunda, ayırım testi kullanılarak belirlenebilir. Uzman panelistlerle yapılan tanımlayıcı analiz, duyuşsal özelliklerdeki (örneğin koku, tat, görünüm ve doku) değişikliği tanımlar ve tüketicinin reddini gösterebilir. Kabul edilebilirlik için tüketici panellerinin kullanımı daha doğru olsa da nadiren kullanılır. Çünkü çok sayıda paneliste ihtiyaç duyulmaktadır, bu da daha fazla zaman alan ve pahalı bir işlemle sonuçlanmaktadır.

Yaygın olarak kullanılan bir yaklaşım, tüketicinin kabul edilebilirlik parametreleriyle ilişkilendirilen temel analitik ve duyuşsal nitelikleri oluşturmaktır. İyi bir analitik gösterge oluşturulduktan sonra, aynı ürün üzerinde yapılacak diğer rutin raf ömrü çalışmaları, ürünün raf ömrünün sonunu belirlemek için analitik göstergeyi kullanabilir (örneğin, peroksit sonuçları yağ oksidasyonunu gösterir ve istenmeyen koku ve tat gelişimini yansıtır (unlu mamullerin ekşimesi).

KAYNAKLAR

* Anon., 1993: Shelf Life of Foods – Guidelines for its Determination and Prediction. London: Institute of Food Science & Technology

* Anon, 2005: A Guide to Calculating the Shelf Life of Foods, New Zealand Food Safety Authority, 32s.

* Anon, 2010: Shelf Life Testing: "Use-By" Dates for Food Safety, NSW Government, Department of Primary Industries, Food Authority, 11 s.

* Anon, 2013: Food shelf life and its importance for consumers [Internet]. European Food Information Council. http://www.eufic.org/article/en/artid/Food_shelf_life_and_its_importance_for_consumers/

* Anon, 2014: How to Determine the Shelf Life of Food: A Guidance Document [Internet]. New Zealand Government, July 22, <http://www.foodsafety.govt.nz/elibrary/industry/determine-shelf-life-of-food/how-to-determine-the-shelf-life-of-food-revision.pdf>.

* Anon, 2015: Guidance Note No. 18: Validation of Product Shelf-life (Revision 2), Food Safety Authority of Ireland, https://www.fsai.ie/faq/shelf_life/determination.html

* Betts, G. 2011: How to determine microbiological shelf-life of products, Campden BRI, 9 s.

* Khasanov, A. ve Matveeva, N. 2020: Determination of the shelf life of a functional beverage by accelerated testing, E3S Web of Conferences 164, 01003 (2020) TPACEE-2019, 5 s.

* Kılcast, D. ve Subramaniam, P. 2005: The stability and shelf-life of food, CRC Press, 344 s.

* Phimolsiripol, Y. ve Mai, C. 2016: Techniques in Shelf Life Evaluation of Food Products, "Reference Module in Food Sciences" published by Elsevier, 8 s.

* Valero, A., Carrasco, E. ve García-Gimeno, R. M., 2012: Principles and methodologies for the determination of shelf life in foods, 42 s.

BAŞKENT'TEN

**Necdet
BULUZ**

necdetes@ny.net.com

Bağırsıklık sisteminin önemi üzerine

Koronavirüs vakaları hızla artıyor. Hastanelerin yanı sıra hayatını kaybedenler de var. Tedavi gören kişiler için "Bağırsıklık sistemi güçlü" görüşü ön plana çıkıyor.

Bunun anlamı şu:
Koronaya yakalandığınızda hastalığı kolayca atatabiliyorsanız, bağırsıklık sisteminiz güçlü demektir.

Bağırsıklık sistemi zayıf olan, ya da çeşitli hastalıklara maruz kalan kısımlarda koronaya yeniliyor ve hayatını kaybedebiliyor.

Bilin dünyası bu nedenle insanlara çağrı yapıyor: "Bağırsıklık sisteminizi güçlendirin" deniliyor.

Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesi yönünde de sunlar öneriliyor:

- 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.
- Ayrıca birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kast edildiği biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi en aza indirmek, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları...

Bağırsıklık sisteminin güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Prof. Dr. Y. Birol 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 dolmasına başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve tursular bulunur. Probiyotik takviyelerden önce diyetinizde probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır."

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyecek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağırsıklık sisteminin destekleyen dokuların oluşturulmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitkisel bazlı protein kaynakları antioksidanlar sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağırsıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak bilinir.

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağırsıklığımızı artırmak için ise sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağırsıklık sisteminin kişisel hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunmasını belirten Saygı,

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

Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sisteminiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun su 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 bağırsıklık artırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli.

Özetleyelim:
Nereden bakılacak olursa olsun, koronavirüsü ciddiye almak, bu hastalıktan korunmak için de yapılması gerekenleri yapmak gerekiyor.

Maske, mesafe ve hijyen kadar, vücudumuzun da direncini artıracak, bağırsıklık sisteminizi güçlendirecek önlemleri almamızın da kaçınılmaz olduğunu bilmek durumundayız.

Evde kaldık, atıştırdıkça atıştırdık!

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolarımız arttıkça arttı

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sığınan insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilimsizce mutfakta gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94'ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor. Pandemi döneminde bu atıştırma miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Gün boyunca atıştırmaların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmak yemek aslında vücudunuza her hafta bir fayda sağlamaz" diyor.

"Sağlıklı atıştırmalık tercih edin"
Atıştırmalıklar sandığı kadar 'masum' değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori almanıza neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla kilolar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunların kilonuzu koruyacak kadar



Prof. Dr. Y. Birol Saygı

atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasasına ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir."

"Öğle ve akşam yemeği arası atıştır"

"Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçemeyiz gerektiği anlamına gelmez" diyen Saygı, şöyle konuşuyor: "Pek çok beslenme uzmanı, özellikle öğle ve akşam yemeği arasındaki uzun süre boyunca bir atıştırmalığın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında acıktığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek amaçlıdır. Atıştırmalıklarınızı, mini dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz."

"Bağırsıklık sistemine zarar veriyor"

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağırsıklık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Pandemi nedeniyle atıştırma kültürünün gittikçe yaygınlaştığını belirten Birol Saygı, "Gün boyunca, sürekli yemek yiyorsunuz. Akıllı telefon uygulaması verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz program-

lara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi 'beslenmiş' olarak adlandırılan bir durumda geçiriyoruz" diye konuşuyor. Sürekli atıştırmanın geçici iktihaplanmayı tetiklediğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Günde sadece üç öğün yemek yerseniz bile sürekli atıştırırsanız; vücudunuz sabit bir iktihaplanma durumuna, bağırsıklık sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı

seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuzu gün boyunca 'tok' tutabilirsiniz."

"Fırçalasınız bile dişleriniz çürüyebilir"

Atıştırmalıklar dişlerin çürümesine de neden oluyor. Özellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınsa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıkları; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler olduğunu belirten Profesör Birol Saygı, atıştırmalıkların kalp sağlığını olumsuz etkileyeceğini de şu sözlerle anlatıyor: "Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağlıksız atıştırmalıklar özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin araları uzunsa, açgözlü olmanızı engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık (veya iki), özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa, açlığınıza kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir."

Atıştırmalıkların zararları neler?

- 1-) Aşırı ve sağlıksız atıştırmalıklar, bağırsıklık sisteminize zarar verir.
- 2-) Vücudunuzda iltihaplanmaya neden olur.
- 3-) Sık sık atıştırmak fazla kalori almanıza ve kilo artmasına neden olur.
- 4-) Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükçe veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha hızlı olur.
- 5-) Kötü atıştırmalıklar, dişleri çürüten zararlı bakterileri besler, dişleri çürütür.
- 6-) Şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler; dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar arasındadır.
- 7-) Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.
- 8-) Kurabiye, şeker, cips veya simit gibi atıştırmalıkların besin değeri düşük; rafine şeker içeriği yüksektir.



küçük olmadığını vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükçe veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir. Günümüzde bir Amerikalı, 1970'lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir artıştır. Bunun yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifli dahil ettiğinizden emin olmaktır. Bu, günlük

Pandemide evde kaldık atıştırdıkça atıştırdık

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolarımız arttıkça arttı.



Atıştırmalıkların bağırsıklık sistemine zarar verebileceğini ve vücutta iltihaplanmaya neden olabileceğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve liflerin dahil edildiği sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekiyor. Bu üç temel besin elementini içeren kolay atıştırmalık örneği olarak; meyveli yoğurt, humus, havuç, peynir dilimleri ve tam tahıllı krakerler verebiliriz" diyor.

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sıklıkla insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırmaya ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilinsizce mutfaka gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94'ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor. Pandemi döneminde bu atıştırmaya miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Gün boyunca atıştırmalıkların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmalık yemek aslında vücudunuza herhangi bir fayda sağlamaz" diyor.

SAĞLIKLI TERCİH EDİN

Atıştırmalıklar sanıldığı kadar 'masum' değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori alımına neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla kilolar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunların kilonuzu koruyacak kadar küçük olmadığını vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükçe veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir. Günümüzde bir Amerikalı, 1970'lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir

artıştır. Bunun yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifleri dahil ettiğinizden emin olmaktır. Bu, günlük atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasesine ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir."

ÖĞLE VE AKŞAM ARASI ATIŞTIRIN

"Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez" diyen Saygı, şöyle konuşuyor: "Pek çok beslenme uzmanı, özellikle öğle ve akşam yemeği arasındaki uzun süre boyunca bir atıştırmalığın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında acıktığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek önemlidir. Atıştırmalıklarınızı, mini den-geli bir öğün haline getirebilirsiniz."



BAĞIŞKLIK SİSTEMİNE ZARAR

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağırsıklık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Pandemi nedeniyle atıştırmaya kültürünün gittikçe yaygınlaştığını belirten Birol Saygı, "Gün boyunca, sürekli yemek yiyoruz. Akıllı telefon uygulamaları verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz programlara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi 'beslenmiş' olarak adlandırılan bir

durumda geçiriyoruz" diye konuşuyor. Sürekli atıştırmamanın geçici iltihaplanmayı tetiklediğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Günde sadece üç öğün yemek yerseniz bile sürekli atıştırmazsanız; vücudunuzu sabit bir iltihaplanma durumuna, bağırsıklık sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuzu gün boyunca "tok" tutabilirsiniz."

FIRÇALASANIZ BİLE ÇÜRÜYEBİLİR

Atıştırmalıklar dişlerin çürümesine de neden oluyor. Genellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınasa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıkların; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler olduğunu belirten Profesör Birol Saygı, atıştırmalıkların kalp sağlığını olumsuz etkileyebileceğini de şu sözlerle anlatıyor: "Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağlıksız atıştırmalıklardan özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin aralanı uzunsa, açgözlü olmanızı engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık (veya iki), özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa- aşırı açlığınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir."

ZARARLARI NELER?

- Aşırı ve sağlıksız atıştırmalıklar, bağırsıklık sisteminize zarar verir.
- Vücudunuzda iltihaplanmaya neden olur.
- Sık sık atıştırmak fazla kalori almanıza ve kilo artışına neden olur.
- Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükçe veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha hızlı olur.
- Kötü atıştırmalıklar, dişleri çürüten zararlı bakterileri besler, dişleri çürütür.
- Şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler; dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar arasındadır.
- Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.
- Kurabiye, şeker, cips veya simit gibi atıştırmalıkların besin değeri düşük; rafine şeker içeriği yüksektir.

HATAY SÖZ

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

HATAY Medya
SİYASİ

Yayın Tarihi : 10.12.2020

Sayfa : 7

Tiraj : 532

StxCm : 135

EVDE KALDIK, ATIŞTIRDIKÇA ATIŞTIRDIK!

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolarımız arttıkça arttı. Atıştırmalıkların bağırsık sistemine zarar verebileceğini ve vücutta iltihaplanmaya neden olabileceğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıksız atıştırmalıklar özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve liflerin dahil edildiği sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekiyor. Bu üç temel besin elementini içeren kolay atıştırmalık örneği olarak; meyveli yoğurt, humus, havuç, peynir dilimleri ve tam tahıllı krakerleri verebiliriz" diyor.

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sıkılan insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilincsizce mutfaka gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94'ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor. Pandemi döneminde bu atıştırma miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Gün boyunca atıştırmalıkların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmalık yemek aslında vücudunuza herhangi bir fayda sağlamaz" diyor.

"SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK TERCİH EDİN"

Atıştırmalıklar sanıldığı kadar 'masum' değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori alımına neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla kilolar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunların kilonuzu koruyacak kadar küçük olmadığını vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükse veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir. Günümüzde bir Amerikalı, 1970'lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir artıştır. Bunun

yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifleri dahil ettiğinizden emin olmaktır. Bu, günlük atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasesine ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir."

"ÖĞLE VE AKŞAM YEMEĞİ



ARASI ATIŞTIRIN"

"Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez" diyor Saygı, şöyle konuşuyor: "Pek çok beslenme uzmanı, özellikle öğle ve akşam yemeği arasındaki uzun süre boyunca bir atıştırmalığın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında aklıtığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek önemlidir. Atıştırmalıklarınızı, mini dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz."

"BAĞIŞKILIK SİSTEMİNE ZARAR VERİYOR"

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağırsık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Pandemi nedeniyle atıştırma kültürünün gittikçe yaygınlaştığını belirten Birol Saygı, "Gün boyunca, sürekli yemek yiyoruz. Akıllı telefon uygulaması verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz programlara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi 'beslenmiş' olarak adlandırılan bir durumda geçiriyoruz" diye konuşuyor. Sürekli atıştırmanın geçici iltihaplanmayı tetiklediğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Günde sadece üç öğün yemek yerseniz bile sürekli

atıştırıyorsanız; vücudunuzu sabit bir iltihaplanma durumuna, bağırsıklik sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuzu gün boyunca "tok" tutabilirsiniz."

"FIRÇALANIZ BİLE DIŞLERİNİZ ÇÜRÜYEBİLİR"

Atıştırmalıklar dişlerin çürütmesine de neden oluyor.

Genellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınsa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıkların; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler olduğunu belirten Profesör Birol Saygı, atıştırmalıkların kalp sağlığını olumsuz etkileyeceğini de şu sözlerle anlatıyor: "Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin araları uzunsa, açgözlü olmanızı engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa- aşırı açlığınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir." (Haber Merkezi)

Evde Kaldık, Atıştırdık! Atıştırmalıkların Zararları...

Kırlar Haber

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolanımız arttıkça arttı. Atıştırmalıkların bağışıklık sistemine zarar verebileceğini ve vücutta iltihaplanmaya neden olabileceğini söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, konuyla ilgili önemli bilgiler veriyor.

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sıkılan insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilincisizce mutfaga gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94'ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor.

Pandemi döneminde bu atıştırma miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Gün boyunca atıştırmalıkların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmalık yemek aslında vücudunuza herhangi bir fayda sağlamaz.

Sağlıklı atıştırmalık tercih edin

Atıştırmalıklar sanıldığı kadar 'masum' değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori alımına neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla yağlar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunlar kilonuzu koruyacak kadar küçük değildir.

Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükse veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir.

Günümüzde bir Amerikalı, 1970'lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir artıştır. Bunun yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifleri dahil ettiğinizden emin olmaktır.

Bu, günlük atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasesine ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir.

Öğle ve akşam yemeği arası atıştırm

Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Pek çok beslen-

me uzmanı, özellikle öğle ve akşam yemeği arasında uzun süre boyunca bir atıştırmalığın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında acıktığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek önemlidir. Atıştırmalıklarınızı, mini dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz.

Bağışıklık sistemine zarar veriyor

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağışıklık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Gün boyunca, sürekli yemek yiyoruz. Akıllı telefon uygulaması verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz programlara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi 'beslenmiş' olarak adlandırılan bir durumda geçiriyoruz.

Günde sadece üç öğün yemek yerseniz bile sürekli atıştırm-



Sağsız atıştırmalık

cipsler, granola barlar ve şekerlemeler oluyor.

Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağsız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.

Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıklardan tercih etmek

gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin aralanı uzunsa, açgözlü olmanızı engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık (veya iki), özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa - aşırı açlığınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir.

Atıştırmalıkların zararları neler?

1-) Aşırı ve sağsız atıştırmalıklar, bağışıklık sisteminize zarar verir.

2-) Vücudunuzda iltihaplanmaya neden olur.

3-) Sık sık atıştırmak fazla kalori almanıza ve kilo artışına neden olur.

4-) Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyükse veya proteinle doluyorsa kilo alımı daha hızlı olur.

5-) Kötü atıştırmalıklar, dişleri çürüten zararlı bakterileri besler, dişleri çürütür.

6-) Şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler; dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar arasındadır.

7-) Sağsız atıştırmalıklardan özellikle aşırı kilolu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.

8-) Kurabiye, şeker, cips veya simit gibi atıştırmalıkların besin değeri düşük; rafine şeker içeriği yüksektir. (Derya Atkoşan-A20)



Sağlıklı atıştırmalık

orsanız; vücudunuzu sabit bir iltihaplanma durumuna, bağışıklık sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuzu gün boyunca 'tok' tutabilirsiniz.

Fırçalasanız bile dişleriniz çürüyebilir

Atıştırmalıklar dişlerin çürümesine de neden oluyor. Genellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınsa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan

Virüsle toplumda şiddet de yayıldı

Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemide artan stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar nedeniyle şiddetin arttığını söyledi



PANDEMİ nedeniyle şiddet toplumu sardı. Sokakta, hastanede, evde, minibüste; şiddet her yerde kol geziyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemide artan stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar nedeniyle şiddetin arttığını söyledi. Şalcıoğlu, "İnsan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Şiddeti önlemek için çocukluktan itibaren şiddeti norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor" dedi. Şalcıoğlu, pandeminin yarattığı

koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını ve insan davranışlarını değiştirmek için cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirterek "Psikoloji araştırmalarından biliyoruz ki insan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren şiddeti norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor. Şiddete karşı kategorik bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumların çocuklukta atılabileceğini düşünüyorum" dedi. HABER MERKEZİ



Covid-19 virüsüyle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

Pandemi nedeniyle şiddet toplumu sardı. Sokakta, hastanede, evde, minibüste; şiddet her yerde kol geziyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemide artan stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar nedeniyle şiddetin arttığını söyledi



"Şiddet" denilince aklı ilk olarak kadına şiddet geliyor ama pandemiyle birlikte toplumda her düzeyde şiddet atılmış durumda. Sağlık çalışanlarına, çocuklara, toplumdaki bireylere yönelik şiddetin değişik türlerine daha fazla rastlarız. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirten Şalcıoğlu, "Psikoloji araştırmalarından biliyoruz ki insan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren şiddeti norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor. Şiddete karşı kategorik bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumun çocuklukta atılabileceğini düşünüyorum" diyor.



Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu

ten daha kısa sürelidir ama duygusal şiddetin izleri çok daha uzun sürer. Sağlık çalışanları büyük bir yük altında ve çok zor koşullarda çalışıyorlar. Bu tür ortamların tükenmişlik sendromunu tetikleyebileceğini düşünüyor. "Tükenmişlik bir anlamda kişinin bütün enerjisinin bitmesi ve çalışamaz hale gelmesi halidir. Pandemi süresince hastanelerde zor koşullarda hayatlarını riske atarak uzun saatler çalışan sağlık çalışanları tükenmişlik sendromu açısından büyük bir risk altındalar" diye konuşuyor. Sağlık çalışanlarının hasta ve hasta yakınlarının korku ve endişelerini anlayarak davranışlarını gerektirdiği yönünde toplumda bir görüş olduğunu kaydeden Şalcıoğlu, konuşmasını şöyle sürdürüyor:

"Sağlık çalışanlarımız hasta ve yakınlarının kaygılı olduklarını farkındalar. Duyarlı davranmaya çalıştıkları eminim ama çalışma koşulları onlar için çok zorlayıcı olduğundan her zaman insanların istediği tepkileri veremeyebilirler. Bu çok insani bir durum. Aslı bizlerin onların yükünü fark etmemiz ve onlara karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmamız gerekli. Bizim onlara ihtiyacımız var."

KLOSTROFOBİSİ OLAN MASKE

TAKMAKTA ZORLANIYOR, STRESE GİRİYOR

Pandemi nedeniyle toplumsal şiddette de bir artış söz konusu... İnsanlar pandemi önlemlerini uygulamaya çalışan kişilere de fiziksel ve sözlü şiddet gösteriyorlar. Maskesini takmasını istediği

için otobüs şoförünü bıçaklamaya çalışanlar, minibüslerde kavgaya çıkarılanlar, uyan yapan polise tepki gösterenler... Kısıtlamalara bağlı olarak engellenmişliğin, özgürlüğün sınırlandırılmasının öfkeyi kolaylıkla tetiklediğini ve buna bağlı olarak bazı insanların şiddete bağ vurduklarını söyleyen Profesör Şalcıoğlu, "Stres, işsizlik, belirsizlik, kaygı... Bu dönem psikolojik olarak ağır bir yük yarattığından insanlarda öfke daha hızlı tetikleniyor ve şiddet göstermek hem öfkeyi hem de kaygıyı kontrol altına almak için zararlı bir baş etme stratejisi olarak ortaya çıkıyor." diyor. Bir yandan da bazı insanların psikiyatrik bozuklukları olabileceğini de hesaba katmak gerektiğini söyleyen Şalcıoğlu "Klostrofobisi olan bir insan maske takınca kaygısı artıyor, panik atak bile geçirebiliyor; o yüzden maske takmıyor. Astım gibi rahatsızlıkları olanlar maske takmak rahatsız ediyor. Bu tarz fiziksel ve psikolojik sorunlar olduğunda da öfkenin çok daha çabuk tetiklenebildiğini ve şiddet davranışıyla sonuçlanabildiğini düşünmek mümkün." COVID-19'la yaşamayı öğrenmemiz gerektiğini vurgulayan



Şalcıoğlu şöyle konuşuyor: "Artık bildiğimiz şekliyle eski hayat bitti; gelecekteki hayat böyle olmayacak. Biraz gerçekçi olmak ve bu gerçeği sindirmek lazım. Covidsiz bir yaşam söz konusu değil artık. Yeni önlemlerle, yeni bir düzenle hayatımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Biz uyum yetisi güçlü varlıklarız. Bu yeni yaşama uyum sağlayarak bu dönemin üstesinden gelmemiz mümkün"

"EV İÇİ ŞİDDET ARTTI"

Pandemiyle birlikte ev içi şiddet artmış durumda. Birleşmiş Milletler'in verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğramış. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, uluslararası kuruluşların bildirdiği istatistiklere göre pandemide ev içerisindeki şiddetin artmış olduğunu belirtiyor. "Özellikle eşe yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Bazı ülkelerde evde şiddet nedeniyle acil hatları arama oranları yüzde 50-60'lara varan oranlarda artmış durumda. Ülkemizde kadına şiddette bir artış görülmeye başlandı. Oysa, araştırmalar gösteriyor ki ev içerisinde şiddet gösteren bulundugunda kadınların yardım hatlarını arama ihtimalleri düşüyor. Şiddet gören kadın şiddet gösterenle yasaklar nedeniyle dört duvar arasında sıkışmış durumda oldukları için yardım aramıyorlar. Dolayısıyla şiddeti gösterenler yanlarında olduğundan dolayı arayamayan kadınlar olduğunu düşünürsek şiddetin aslında arttığını düşünmek daha mantıklı. Elbette bu durumdan etkilenenler sadece kadınlar değildir; şiddet gören erkeklerde vardır ama araştırmalar genellikle şiddetin yüzde 85'inin kadına yönelik olduğunu gösteriyor. Evde şiddet varsa çocuğa yönelik şiddet de artıyor. O yüzden pandemi döneminde çocuğa şiddetin de artmış olması muhtemeldir."

Covid-19 virüsüyle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

haber Merkezi

Pandemi nedeniyle şiddet topluma sardı. Sokakta, hastanede, evde, minihücre: şiddet her yerde keşiyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, pandemide artan stres, kaygı, öfke ve claustrophobia zorlukları nedeniyle şiddetin arttığını söylüyor. Şalçoğlu, "İnsan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Şiddet önlemek için çocukluktan itibaren şiddet norm dışı bırakıp bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor" diyor.

"Şiddet" denince akla ilk olarak kadını şiddet geliyor ama pandemiyle birlikte toplumda her düzeyde şiddet atması durumunda, sağlık çalışanlarına, çocuklara, topluma baskıya yönelik şiddetin değişik türlerle daha fazla rastlanıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için

cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirten Şalçoğlu, "Psikoloji araştırmalarından biliyoruz ki insan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren şiddet norm dışı bırakıp bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor. Şiddete karşı katı bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumun çocuklukta atılacaklarını düşünüyorum" diyor.

"Sağlık çalışanları ötekileştirildi" "Pandemi Şiddet" Sempozyumu'nda konuşan Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, sağlık çalışanlarına yönelik fiziksel ve sözlü şiddetin bu dönemde arttığını vurguluyor. Şiddet kolaylaştırıcı bir unsurun ötekileştirme olduğunu belirten Şalçoğlu, şöyle konuşuyor: "Maalesef sağlık çalışanları pandemi ile eşleştirilmediği için potansiyel Covid-19 taşıyıcıları olarak görüyorlar ve bu yüzden ötekileştirmeye maruz kalıyorlar. Damgalanıyorlar, ayrılmışa uğruyorlar. Bu, psikolojik bir şiddettir. Diğer yandan

pandeminin sağlık sistemi üzerine bindiği yük yüzünden zorlu kalan sağlık çalışanlarına hastalar öfkelenecek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepiler değil. Fiziksel şiddetin getirdiği yaralanmanın iyileşmesi nispeten daha kısa sürer ama duygusal şiddetin izleri çok daha uzun sürer. Sağlık çalışanları nolu sağlığı açısından önemli bir risk altında. Farklı ülkelerde sağlık çalışanlarının intihar etdiklerini de maalesef görüyoruz. Bu çok önemli bir konu."

Tokemmişlik sendromu! Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu'na göre, sağlık çalışanları büyük bir yük altında ve çok zor koşullarda çalışıyorlar. Bu tür ortamları tokemmişlik sendromunu tetikleyebileceğini düşünen Şalçoğlu, "Tokemmişlik, bir anlamda kısmi bütün enerjinin bitmesi ve çalışmaya hale gelmesi halidir. Pandemi süresince hastanelerde zor koşullarda hayatlarını riske atarak uzun saatler çalışan sağlık çalışanları tokemmişlik sendromu açısından büyük bir risk altındalar" diye konuşuyor. Sağlık çalışanlarını hasta ve



hasta yakınlarının korku ve endişelerini anlayarak davranışlarından gerektiği yönde toplumda bir görüş olduğunu kaydeden Şalçoğlu, konuşmasını şöyle sürdürüyor: "Sağlık çalışanlarımız hasta ve yakınlarının kaygılı olduklarının farkındalar. Duyarlı davranmaya çalıştıkları benim ama çalışma koşulları onlar için çok zorlayıcı olduğundan her zaman insanların istediği tepkileri veremeyebilirler. Bu çok insani bir durum. Asıl bizlerin onları yükünü fark etmemiz ve onlara karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmamız gerekir. Bizim onlara ihtiyacımız var."

Klostrofobi olan maske takmakta zorlanıyor, strese giriyor

Pandemi nedeniyle toplumsal şiddette de bir artış söz konusu... İnsanlar pandemi önlemlerini uygulamaya çalışan kişilere de fiziksel ve sözlü

şiddet gösteriyorlar. Maskesini takmasını istediği için otobüs şoförünü bıçaklamaya çalışanlar, minibüslerde karga çıkaranlar, uyanı yapan polise tepki gösterenler... Kısıtlamalara bağlı olarak engellenmiş, özgürlüğün sınırlandırılmasının öfkeyi kolaylıkla tetiklediğini ve buna bağlı olarak bazı insanların şiddete baş vurduklarını söyleyen Prof. Dr. Şalçoğlu, "Stres, işsizlik, belirsizlik, kaygı... Bu dönem psikolojik olarak ağır bir yük yaratmış insanlarda öfke daha hızlı tetikleniyor ve şiddet göstermek hem öfkeyi hem de kaygıyı kontrol altına almak için zararlı bir kaçma stratejisi olarak ortaya çıkıyor" diyor. Bir yandan da bazı insanların psikolojik bozukluktan olabileceğini de hesaba katmak gerektiğini söyleyen Şalçoğlu "Klostrofobi olan bir insan maske

takınca kaygısı artıyor, panik atak bile geçirebiliyor, o yüzden maske takamıyor. Astım gibi rahatsızlıklardan olanlar maske takmak rahatsız ediyor. Bu tarz fiziksel ve psikolojik sorunlar olduğunda da onların çok daha cabuk tetiklenebildiğini ve şiddet davranışıyla sonuçlanabildiğini düşünmek mümkün. COVID-19'la yaşamayı öğrenmemiz gerektiğini vurgulayan Şalçoğlu şöyle konuşuyor: "Artık bildiğimiz şekilde eski hayat bitti, gelecekteki hayat böyle olmayacak. Biraz gerçekçi olmak ve bu gerçekliği sindirmek lazım. Covid19 bir yaşam söz konusu değil artık. Yeni önlemlerle, yeni bir düzene hayatımızı sürdülmeye devam edeceğiz. Bir uyum yetisi güçlüyüz, varlıklarız. Bu yeni aşamaya uyum sağlayarak bu dönemden üstesinden geleceğiz mutlaktır"

Koronavirüsle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

PANDEMİ nedeniyle stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar arttı, bunun sonucunda da toplumun her kesiminde şiddet görülmeye başladı.

Koronavirüsle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

“Pandemide Şiddet”

Sempozyumu’nda konuşan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu da pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirten Şalcıoğlu, “Ceza bir davranışı çok zor azaltıyor. Bu nedenle çocukluktan itibaren şiddeti norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek; şiddete karşı kategorik bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da tohumlarının çocuklukta atılabileceğini düşünüyorum” diyor.

Sağlık çalışanlarına yönelik fiziksel

ve sözel şiddetin de arttığını vurgulayan Şalcıoğlu, şiddeti kolaylaştıran önemli bir unsurun ötekileştirme olduğunu belirtiyor ve ekliyor:

“Maalesef sağlık çalışanları pandemiyle eşleştirildiği için potansiyel Covid-19 taşıyıcıları olarak görülüyorlar ve bu yüzden ötekileştirmeye maruz kalıyorlar, damgalanıyorlar. Bu, psikolojik bir şiddettir. Diğer yandan pandeminin sağlık sistemi üzerine bindirdiği yük yüzünden zorda kalan sağlık çalışanlarına hastalar öfkelenerek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepkiler değil. Sağlık çalışanları ruh sağlığı açısından önemli bir risk altında.”

BM verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğradı. Bu duruma dikkat çeken Şalcıoğlu,



şunları söylüyor: “Özellikle eşe yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Ülkemizde kadına şiddette bir artış görüldüğü belirtiliyor. Oysa, araştırmalar gösteriyor

ki ev içerisinde şiddet gösteren bulunduğu kadının yardım hatlarını arama ihtimalleri düşüyor. Dolayısıyla şiddetin aslında arttığını düşünmek daha mantıklı. Çocuğa

Evde kaldık, atıştırdıkça atıştırdık!



doluya kilo alımı daha da hızlı gerçekleşecektir. Günümüzde bir Amerikalı, 1970'lerde olduğundan yaklaşık 600 kalori daha fazla almaktadır. Bu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaygın obeziteden muhtemelen sorumlu olan şiddetli bir artıştır. Bunun yerine, sağlıklı bir atıştırmalık almanın anahtarı, karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve lifleri dahil ettiğinizden emin olmanızdır. Bu, günlük atıştırmalıklarınızın sürekli aç hissetmek ve cips kasesine ulaşmak yerine aslında doyurucu bir öğün olmasını sağlayacaktır. Bu üç temel besin elementini içeren birkaç kolay atıştırmalık örneği; meyveli yoğurt, humus, havuç veya peynir dilimleri ile tam tahıllı kraker içerir."

"Öğle ve akşam yemeği arası atıştırın"

"Atıştırmalıklar masum olmasa da bu atıştırmalıklardan sonsuza kadar vazgeçemeyiz gerektiği anlamına gelmez" diyor Saygı, şöyle konuşuyor: "Pek çok beslenme uzmanı, özellikle öğle ve akşam yemeği arasındaki uzun süre boyunca bir atıştırmalığın tadını çıkarmanın iyi olduğunu söylemektedir. Aslında acıktığınızda sizi tok hissettirmeyecek boş kalorileri düşünmeden atıştırmak yerine, beslemek önemlidir. Atıştırmalıklarınızı, mini dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz."

"Bağırsık sistemine zarar veriyor"

Araştırmalar, atıştırmalıkların bağırsıklık sistemine zarar verebileceğini de ortaya koydu. Pandemi nedeniyle atıştırma kültürünün gittiği yaygınlaştığı belirtilen Birol Saygı, "Gün boyunca, sürekli yemek yiyoruz. Akıllı telefon uygulaması verileri gösteriyor ki, sadece düzensiz programlara göre yemek yemek değil, aynı zamanda günde 16 saatimizi 'beslenmiş' olarak adlandırılan bir durumda geçiriyoruz" diye konuşuyor. Sürekli atıştırmann geçici



iltihaplanmayı tetiklediğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Günde sadece üç öğün yemek yerseniz bile sürekli atışıyorsanız; vücudunuzu sabit bir iltihaplanma durumuna, bağırsıklık sisteminizi de strese sokuyor olabilirsiniz. Bunun yerine, en sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalıklardan birinin tadını çıkarmak için gün içinde bir zaman aralığı seçin. Bu sağlıklı atıştırmalıkla vücudunuza gün boyunca 'tok' tutabilirsiniz."

"Fırcalasınız bile dişleriniz çürüyebilir"

Atıştırmalıklar dişlerin çürümesine de neden oluyor. Özellikle sabah ve yatmadan önce uygulanan ortalama diş fırçalama programına bağlı kalınsa bile, gün boyunca daha sık yemek yemek, plaktan gelen bakterilerin dişlerinizi çürütmesine yol açar. Dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıkların; şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu

olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler olduğunu

belirten Profesör Birol Saygı, atıştırmalıkların kalp sağlığını olumsuz etkileyeceğini de şu sözlerle anlatıyor:

"Atıştırmalık zamanı geldiğinde genellikle kurabiye, şeker, cips veya simit almaya gidiyorsanız, kalp hastalığı riskinizi artırıyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, bu gıdaların tümünün besin değerinin inanılmaz düşük; rafine şeker içeriğinin ise yüksek olmasıdır. Sağlıklı atıştırmalıkları özellikle aşırı kilo lu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Bunun yerine, sağlıklı bir vücut ve uzun ömür için sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekir. Atıştırmalıkların olumlu etkileri de yok değil. Özellikle öğünlerinizin araları uzunsa, açgözlü olmanız engeller. Gün boyunca küçük bir atıştırmalık (veya iki), - özellikle sağlıklı atıştırmalıklarsa- aşırı açlığınızı kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir."

Atıştırmalıkların zararları neler?

- 1-) Aşırı ve sağlıksız atıştırmalıklar, bağırsıklık sisteminize zarar verir.
- 2-) Vücudunuzda iltihaplanmaya neden olur.
- 3-) Sık sık atıştırmak fazla kalori almanıza ve kilo artmasına neden olur.
- 4-) Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyüğe veya proteine doluyorsa kilo alımı daha hızlı olur.
- 5-) Kötü atıştırmalıklar, dişleri çürüten zararlı bakterileri besler, dişleri çürütür.
- 6-) Şekerli gıdalar, karbonhidratlarla dolu olan cipsler, granola barlar ve şekerlemeler; dişleri çürüten zararlı bakterileri besleyen en kötü atıştırmalıklar arasındadır.
- 7-) Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilo lu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir.
- 8-) Kurabiye, şeker, cips veya simit gibi atıştırmalıkların besin değeri düşük; rafine şeker içeriği yüksektir.

Pandemide evde kaldığımız süre arttıkça mutfaktan çıkamaz olduk. Masum sandığımız atıştırmalıklarla aldığımız fazla kalorilerle kilolarımız arttı. Atıştırmalıkların bağırsıklık sistemine zarar verebileceğini ve vücutta iltihaplanmaya neden olabileceğini söyleyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıksız atıştırmalıkları özellikle aşırı kilo lu kişiler tükettiğinde, kalp hastalığı riski artabilir. Sağlıklı ve uzun ömürlü olmak için karmaşık karbonhidratlar, sağlıklı yağlar ve liflerin dahil edildiği sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek gerekiyor. Bu üç temel besin elementini içeren kolay atıştırmalık örneği olarak; meyveli yoğurt, humus, havuç, peynir dilimleri ve tam tahıllı krakerleri verebiliriz" diyor.

Pandemi nedeniyle evde geçirdiğimiz süre arttı. Evde sıkılan insanlar, gün boyu bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyor. Hatta çoğu zaman kendini bilimsizce

mutfaka gelip giderken buluyor. Araştırmalar, insanların yüzde 94'ünün günde en az bir kez atıştırdıklarını ortaya koyuyor. Pandemi döneminde bu atıştırma miktarı ve sıklığının daha da arttığı bir gerçek. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Gün boyunca atıştırmalıkların tadını çıkarmak zararsız görünebilir ama bütün gün atıştırmalık yemek aslında vücudunuza herhangi bir fayda sağlamaz" diyor.

"Sağlıklı atıştırmalık tercih edin" Atıştırmalıklar sandıldığı kadar 'masum' değil. Gün boyunca atıştırmalık yemek, daha fazla kalori almanıza neden olabilir. Fazla kaloriler ise fazla kilolar olarak hayatınıza girebilir. Atıştırmalıklarla küçük öğünler yendiği düşünülse bile bunların kilonuzu koruyacak kadar küçük olmadığını vurgulayan Saygı, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Tükettiğiniz atıştırmalıklar büyüğe veya proteine

KIZILIRMAK

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

SAMSUN Medya

SIYASI

Yayın Tarihi : 23.12.2020

Sayfa : 11

Tiraj : 246

StxCm : 216



Covid-19 virüsüyle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

Pandemi nedeniyle şiddet toplumu sardı. Sokakta, hastanede, evde, minibüste; şiddet her yerde kol geziyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, pandemi- de artan stres, kaygı, öfke ve ekonomi zorlukları nedeniyle şiddetin arttığını söylüyor. Şalıcıoğlu, "İnsan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Şiddetli ölemek için çocukluktan itibaren şiddetli norm dışı biriken bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor" diyor.

"Şiddet" denilince akla ilk olarak kadına şiddet geliyor ama pandemiyle birlikte toplumda her düzeyde şiddet atması durumunda. Sağlık çalışanlarına, çocuklara, toplum bireylerine yönelik şiddetin değişik türlerine daha fazla rastları olduk. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren şiddetli norm dışı bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor. Şiddetle karşı kategorik bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumların çocukluktan itibaren şiddetli norm dışı bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor" diyor.

"Sağlık çalışanları ötekileştirildi"
"Pandemide şiddet" Sempozyumu'nda konuşan Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, sağlık çalışanlarına yönelik fiziksel ve sözlü şiddetin bu dönemde arttığını vurguluyor. Şiddetli kolaylaştırıcı önemli bir unsurun ötekileştirme olduğunu belirten Şalıcıoğlu, şöyle konuşuyor: "Maalesef sağlık çalışanları pandemi ile eşleştirildiği için potansiyel Covid-19 taşıyıcıları olarak görülüyorlar ve bu yüzden ötekileştirme maruz

kalıyorlar, damgalanıyorlar, ayrımcılığa uğruyorlar. Bu, psikolojik bir şiddettir. Diğer yandan pandeminin, sağlık sistemi üzerine bindirdiği yük yüzünden zorda kalan sağlık çalışanlarına hastalar öfke, kelenerek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepkiler değil. Fiziksel şiddetin getirdiği yaralanmaların iyileşmesi nispeten daha kısa sürelidir ama duygusal şiddetin izleri çok daha uzun sürer. Sağlık çalışanları ruh sağlığı açısından önemli bir risk altındadır. Farklı ülkelerde sağlık çalışanlarının inşar etdiklerini de maalesef görüyoruz. Bu çok önemli bir konu."

Tükenmişlik sendromu
Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu'na göre, sağlık çalışanları büyük bir yük altında ve çok zor koşullarda çalışıyorlar. Bu tür ortamların tükenmişlik sendromunu tetikleyebileceğini düşünen Şalıcıoğlu, "Tükenmişlik bir anlamda kişinin bütün enerjisinin bitmesi ve çalışamaz hale gelmesi halidir. Pandemi sürecince hastanelerde zor koşullarda heycalarını riske atarak uzun saatler çalışan sağlık çalışanları tükenmişlik sendromu açısından büyük bir risk altındadır" diye konuşuyor. Sağlık çalışanlarının hasta ve hasta yakınlarının korku ve endişelerini anlayarak davranmaları gerektiği yönünde toplumda bir görüş olduğunu kaydeden Şalıcıoğlu, konuşmasını şöyle sürdürüyor: "Sağlık çalışanlarımız hasta ve yakınlarının kaygılı olduklarını farkındalar. Duyarlı davranmaya çalıştıkları eminim ama çalışma koşulları onları için çok zorlayıcı olduğundan her zaman insanların istedikleri tepkileri veremeyebilirler. Bu çok insani bir durum. Asıl bizim onların yükünü fark etmemiz ve onlara karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmamız gerekir. Bizim onlara ihtiyacımız var."

Klostrofobisi olan maske takmakta zorlanıyor, stresi giriyor
Pandemi nedeniyle toplumsal şiddette de bir artış söz konusu... İnsanlar pan-

demî önlemlerini uygulamaya çalışan kişilere de fiziksel ve sözlü şiddet gösteriyorlar. Maskesini takmasını istediği için otobüs şoförünü bıçaklamaya çalışanlar, minibüslerde kavgaya çıkıyorlar, uyarı yapan polise tepki gösterenler... Kısıtlamalara bağlı olarak engellenmişliğini, özgürlüğün sınırlandırılmasını öfkeyi kolaylıkla tetiklediğini ve buna bağlı olarak bazı insanların şiddete bağ vurduklarını söyleyen Profesör Şalıcıoğlu, "Stres, ırsızlık, belirsizlik, kaygı... Bu dönem psikolojik olarak ağır bir yük yarattığından insanlarda öfke daha hızlı tetikleniyor ve şiddet göstermek hem öfkeyi hem de kaygıyı kontrol altına almak için zararlı bir bağ etme stratejisi olarak ortaya çıkıyor," diyor. Bir yandan da bazı insanların psikiyatrik bozuklukları olabileceğini de hesaba katmak gerektiğini söyleyen Şalıcıoğlu "Klostrofobisi olan bir insan maske takınca kaygısı artıyor, panik atak bile geçirebiliyor; o yüzden maske takamıyor. Astım gibi rahatsızlıkları olanlar maske takmak rahatsız ediyor. Bu tarz fiziksel ve psikolojik sorunlar olduğunda da öfkenin çok daha çabuk tetiklenebildiğini ve şiddet davranışlarıyla sonuçlanabildiğini düşünmek mümkün." COVID-19'a yaşamayı öğrenememiş görüldüğü vurgulayan Şalıcıoğlu şöyle konuşuyor: "Artık bildiğimiz şekliyle eski hayatı bili, gelecekteki hayatı böyle olmayacak. Biraz gerçekçi olmak ve bu gerçeği sindirmek lazım. Covidiz bir yaşam söz konusu değil artık. Yeni önlemlerle, yeni bir düzenle hayatımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Biz uyum yetisi güçlü varızlar. Bu yeni yaşamı uyum sağlayarak bu dönemin istesinden gelmemiz mümkün."

"Ev içi şiddet arttı"
Pandemiyle birlikte ev içi şiddet artmış durumda. Birleşmiş Milletler'in verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğramış. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof.

Dr. Ebru Şalıcıoğlu, uluslararası kuruluşların bildirmediği istatistiklere göre pandemide ev içi şiddetli şiddetin artmış olduğunu belirtiyor. "Özellikle ege yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Bazı illerde evde şiddet nedeniyle acil hastane arama oranları yüzde 50-60'lara varan oranlarda artmış durumda. Ülkemizde kadına şiddetle bir artış görülmüştü belirtiyor. Oysa, araştırmalar gösteriyor ki ev içi şiddetli şiddet gösteren bulunduğu kadınlardan yardım hatlarını arama ihtimali düşüyor. Şiddet gören kadın şiddet gösterenle yasaklar nedeniyle dört duvar arasında sıkışmış durumda oldukları için yardım aramıyorlar. Dolayısıyla şiddetli gösterenler yanında olduğundan dolayı aramayan kadınlar olduğunu düşünürsek şiddetin aslında arttığını düşünmek daha mantıklı. Elbette bu durumdan etkilenenler sadece kadınlar değildir; şiddet gören erkeklerde vardır ama araştırmalar genellikle şiddetin yüzde 85'inin kadına yönelik olduğunu gösteriyor. Evde şiddet varsa çocuğa yönelik şiddet de artıyor. O yüzden pandemi döneminde çocuğa şiddet de artmış olmasi muhtemeldir."

Editöre Not: İstanbul Kaşıkta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temel, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimari 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 KAYNAKÇI TTT PR

Covid-19 virüsüyle birlikte toplumda şiddet de yayıldı

Pandemi nedeniyle şiddet toplumu sardı. Sokakta, hastanede, evde, minibüste; şiddet her yerde kol geziyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, pandemi artan stres, kaygı, öfke ve ekonomik zorluklar nedeniyle şiddetin arttığını söylüyor. Şalçoğlu, "İnsan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Şiddetli önlem için çocukluktan itibaren şiddet norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor" diyor. "Şiddet" denince akla ilk olarak kadına şiddet geliyor ama pandemiyle birlikte toplumda her düzeyde şiddet artmış durumda. Sağlık çalışanlarına, çocuklara, toplumdaki bireylerine yönelik şiddetin değişik türlerine daha fazla rastlar olduk. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, pandeminin yarattığı koşullar nedeniyle toplumda şiddetin arttığını söylüyor. İnsan davranışlarını değiştirmek için cezaların yetersiz bir yöntem olduğunu belirten Şalçoğlu, "Psikoloji araştırmalarından biliyoruz ki insan davranışını değiştirmek için ceza yetersiz bir yöntem. Ceza bir davranış çok zor azaltıyor. Bu nedenle daha çocukluktan itibaren şiddet norm dışı bırakan bir yetiştirme tarzı geliştirmek gerekiyor. Şiddet karşı kategorik bir tavır almamız gerekiyor. Bunun da toplumların çocuklukta atlatılacağını düşünüyorum" diyor.

"Sağlık çalışanları ötekileştirildi"

"Pandemiye şiddet" Sempozyumu'nda konuşan Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, sağlık çalışanlarına yönelik fiziksel ve sözel şiddetin bu dönemde arttığını vurguluyor. Şiddetli kolaylaştırıcı önemli bir unsurun ötekileştirme olduğunu belirten Şalçoğlu, şöyle konuşuyor: "Maalesef sağlık çalışanları pandemi ile eşleştirildiği için potansiyel Covid-19 taşıyıcıları olarak görüyorlar ve bu yüzden ötekileştirmeye maruz kalıyorlar, damgalanıyorlar, ayrımcılığa uğruyorlar. Bu, psikolojik bir şiddettir. Diğer yandan pandeminin sağlık sistemi üzerine bindirdiği yük yüzünden zorda kalan sağlık çalışanlarına hastalar öfkelenerek fiziksel şiddet gösteriyor. Ne psikolojik şiddet ne de fiziksel şiddet kabul edilebilir tepkiler değil. Fiziksel şiddetin

getirdiği yaralanmanın iyileşmesi nispeten daha kısa sürelidir ama duygusal şiddetin izleri çok daha uzun sürer. Sağlık çalışanları ruh sağlığı açısından önemli bir risk altındadır. Farklı ülkelerde sağlık çalışanlarının intihar ettiklerini de maalesef görüyoruz. Bu çok önemli bir konu."

Tükenmişlik sendromu!

Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu'na göre, sağlık çalışanları büyük bir yük altında ve çok zor koşullarda çalışıyorlar. Bu tür ortamların tükenmişlik sendromunu tetikleyebileceğini düşünen Şalçoğlu, "Tükenmişlik bir anlamda kişinin bütün enerjisinin bitmesi ve çalışamaz hale gelmesi halidir. Pandemi süresince hastanelerde zor koşullarda hayatlarını riske atarak uzun saatler çalışan sağlık çalışanları tükenmişlik sendromu açısından büyük bir risk altındalar" diye konuşuyor. Sağlık çalışanlarının hasta ve hasta yakınlarının korku ve endişelerini anlayarak davranışlarını gerektiği yönünde toplumda bir görüş olduğunu kaydeden Şalçoğlu, konuşmasını şöyle sürdürüyor: "Sağlık çalışanlarımız hasta ve yakınlarının kaygılı olduklarının farkındalar. Duyarlı davranmaya çalıştıklarına eminim ama çalışma koşulları onlar için çok zorlayıcı olduğundan her zaman insanlarını istediği tepkileri veremeyebilirler. Bu çok insani bir durum. Asıl bizlerin onların yükünü fark etmemiz ve onlara karşı daha anlayışlı ve duyarlı olmamız gerekir. Bizim onlara ihtiyacımız var."

Klostrofobi olan maske takmakta zorlanıyor, strese giriyor

Pandemi nedeniyle toplumsal şiddette de bir artış söz konusu

su... İnsanlar pandemi önlemlerini uygulamaya çalışan kişilere de fiziksel ve sözel şiddet gösteriyorlar. Maskesini takmasını istediği için otobüs şoförünü bıçaklamaya çalışanlar, minibüslerde kavgaya çıkarılanlar, uyarı yapan polise tepki gösterenler... Kısıtlamalara bağlı olarak engellenmişliği, özgürlüğün sınırlandırılmasının öfkeyi kolaylıkla tetiklediğini ve buna bağlı olarak bazı insanların şiddete baş vurduklarını söyleyen Profesör Şalçoğlu, "Stres, işsizlik, belirsizlik, kaygı... Bu dönem psikolojik olarak ağır bir yük yarattığından insanlarda öfke daha hızlı tetikleniyor ve şiddet göstermek hem öfkeyi hem de kaygıyı kontrol altına almak için zararlı bir baş etme stratejisi olarak ortaya çıkıyor." diyor. Bir yandan da bazı insanların psikiyatrik bozuklukları olabileceğini de hesaba katmak gerektiğini söyleyen Şalçoğlu "Klostrofobisi olan bir insan maske takınca kaygısı artıyor, panik atak bile geçirebiliyor; o yüzden maske takamıyor. Astım gibi rahatsızlıkları olanları maske takmak rahatsız ediyor. Bu tarz fiziksel ve psikolojik sorunlar olduğunda da öfkenin çok daha çabuk tetiklenebildiğini ve şiddet davranışıyla sonuçlanabildiğini

düşünmek mümkün." COVID-19'la yaşamayı öğrenmemiz gerektiğini vurgulayan Şalçoğlu şöyle konuşuyor: "Artık bildiğimiz şekliyle eski hayat bitti; gelecekteki hayat böyle olmayacak. Biraz gerçekçi olmak ve bu gerçekçi sındırmak lazım. Covid-19 bir yaşam söz konusu değil artık. Yeni önlemlerle, yeni bir düzenle hayatımızı sürdürmeye devam edeceğiz. Biz uyum yetisi güçlü varız. Bu yeni

yaşama uyum sağlayarak bu dönemin üstesinden gelmemiz mümkün"

"Ev içi şiddet arttı"

Pandemiyle birlikte ev içi şiddet artmış durumda. Birleşmiş Milletler'in verilerine göre son bir yıl içinde, pandemiyle birlikte 243 milyon kadın şiddete uğramış. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalçoğlu, uluslararası kuruluşların bildirdiği istatistiklere göre pandeminde ev içi şiddetin artmış olduğunu belirtiyor. "Özellikle eşi yönelik şiddetin arttığını görüyoruz. Bazı ülkelerde evde şiddet nedeniyle acil hatları arama oranları yüzde 50-60'lara va-

ran oranlarda artmış durumda. Ülkemizde kadına şiddette bir artış görülmediği belirtiliyor. Oysa, araştırmalar gösteriyor ki ev içerisinde şiddet gösteren bulunduğu kadınlara yardım hatlarını arama ihtimalleri düşüyor. Şiddet gören kadın şiddetle gösterenle yasaklar nedeniyle dört duvar arasında sıkışmış durumda oldukları için yardım aramıyorlar. Dolayısıyla şiddeti gösterenler yanlarında olduğundan dolayı arayanmayan kadınlar olduğunu düşünürsek şiddetin aslında arttığını düşünmek daha mantıklı. Elbette bu durumdaki etkenler sadece kadınlar değildir; şiddet gören erkeklerde vardır ama araştırmalar genellikle şiddetin yüzde 85'inin kadına yönelik olduğunu gösteriyor. Evde şiddet varsa çocuğa yönelik şiddet de artıyor. O yüzden pandemi döneminde çocuğa şiddetin de artmış olması muhtemeldir." (HABER MERKEZİ)

