

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
02.02.2021	CYCLIST TÜRKİYE	DİYABET RİSKİNİZİ AZALTMANIN YOLLARI	42	296	6500
02.02.2021	CYCLIST TÜRKİYE	DİYABET RİSKİNİZİ AZALTMANIN YOLLARI	43	296	6500
17.02.2021	YENİ ASYA	SALGIN BİTECEK, AMA KAYGISI KALACAK	3	81	10021
27.02.2021	ŞOK	SİGARAYI ACİL BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN	5	68	2142

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
2.02.2021	GURME	KİLO VERMEYE YARDIMCI ATIŞTIRMALIKLAR	37	577	5000
2.02.2021	GAZETE DAMGA	KANSERSİZ BİR GELECEK!	1	241	6474
3.02.2021	TOROS GAZETESİ	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	4	70	134
3.02.2021	KIRŞEHİR ÇİĞDEM	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!	5	220	400

3.02.2021	ÇUKUROVA METROPOL	SİGARAYI BIRAKMANIN YASI YOK!	6	103	850
3.02.2021	KIZILIRMAK	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN !	11	231	246
3.02.2021	NEHİR	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!	6	371	280
4.02.2021	KIZILIRMAK	SAĞLIKLI YOLLARI	10	269	246
4.02.2021	MEDYA KÜTAHYA	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN	4	141	300
4.02.2021	NEHİR	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN	7	180	280
5.02.2021	KOCAELİ	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	11	144	1714
5.02.2021	NEHİR	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN SAĞLIKLI YOLLARI	6	372	280
5.02.2021	KIZILIRMAK	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!	10	244	246
6.02.2021	TOROS GAZETESİ	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİREN SAĞLIKLI YOLAR	4	143	134
8.02.2021	KOCAELİ	İŞTE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRECEK 10 ETKİLİ FORMÜL	11	181	1714
9.02.2021	BUSABAH MALATYA	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN	13	105	1750

9.02.2021	ÖZ DİYARBAKIR	SİGARAYI BIRAKMANIN TAM ZAMANI	1	79	512
9.02.2021	BARTIN HALK	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN	7	58	500
10.02.2021	BATMAN MEDYA	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	5	77	800
10.02.2021	HAMLE	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	2	99	1150
10.02.2021	HATAY SÖZ	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	7	126	532
11.02.2021	HATAY SÖZ	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN SAĞLIKLI YOLLARI	7	280	532
16.02.2021	YENİ ADANA	"PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"	2	64	577
16.02.2021	ANADOLU'DA BUGÜN	BEYAZYÜREK: PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	10	42	1400
16.02.2021	GÜNEY HABER	"PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"	2	107	559
16.02.2021	BUSABAH MALATYA	"KAYGISI DEVAM EDECEK"	13	102	1750
16.02.2021	GAZETE DAMGA	VİRÜS BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	2	225	6474
17.02.2021	BATI KARADENİZ EKSPRES	GELECEĞİN YÖNETİCİLERİ BU UYGULAMAYLA ÖNE GEÇECEK	2	46	450

17.02.2021	SON HABER	"PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"	6	188	535
17.02.2021	HATAY SÖZ	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF KANSERSİZ BİR GELECEK	7	90	532
17.02.2021	BİZİM SAKARYA	ÇELİŞKİLİ İFADELER KAYGIYI ARTIRIYOR'	9	143	943
18.02.2021	İŞTE ÇANAKKALE	"PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"	11	181	548
18.02.2021	MANAVGATIN SESİ	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALIR MI ?	7	19	157
19.02.2021	BATI KARADENİZ EKSPRES	PROF. DR. BEYAZKÜREK: "PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI OLACAK"	5	256	450
19.02.2021	BİZİM ANADOLU	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAKTIR!	6	172	5412
22.02.2021	55 YENİGÜN	GÜÇLÜ VÜCUT BAĞIRSAK!	10	59	500
27.02.2021	YENİ MARMARA	BÖBREK HASTALARI HAYATTAN KOPMAMALI	8	108	1228
27.02.2021	9 EYLÜL İZMİR	BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	10	33	4000

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.02.2021	GAZETEDAMGA.COM.TR	Kansersiz bir gelecek!	https://www.gazetedamga.com.tr/beykoz-haberleri/kansersiz-bir-gelecek-h55994.html
2.02.2021	F5HABER.COM	Sigarayı Hemen Bırakmak İçin 10 Neden!	https://www.f5haber.com/hurriyet/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-5831450
2.02.2021	TURKISH.SHAFAQNA.COM	9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5681414
2.02.2021	CUMHURİYET.COM.TR	9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü: Sigarayı	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/9-subat-dunya-sigarayi-birakma-gunu-sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-1810745
2.02.2021	HABERVER.ME	Sigarayı hemen bıraktıracak 10 neden Haberi	https://haberver.me/sigarayi-hemen-biraktiracak-10-neden-haberi/
2.02.2021	EMLAKTAFARK.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden	https://www.emlaktafark.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-181147.html
2.02.2021	EGITIMAJANSI.COM	BRİTİSH COUNCIL, TÜRKİYE YÜKSEKÖĞRETİM SOHBETLERİNİN 3'ÜNCÜ OTURUMU YARIN!	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-78908h.html
2.02.2021	EGENINSESI.COM	Sigarayı Hemen Bırakmak İçin 10 Neden!	http://www.egeninsesi.com/haber/312016-haberi
2.02.2021	BEYKOZOLAY.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.beykozolay.com/2021/02/02/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
2.02.2021	GAZETEDAMGA.COM.TR	Sigarayı bırakmak için 10 neden!	https://www.gazetedamga.com.tr/saglik/sigarayi-birakmak-icin-10-neden-h56062.html
2.02.2021	TR.RADAR.BG	9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü: Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden	http://tr.radar.bg/tr/2021-02-02/article/20168157_9_%C5%9Eubat_D%C3%BCnya_Sigaray%C4%B1_B%C4%B1rakma_G%C3%BCn%C3%BC_Sigaray%C4%B1_heme.html

2.02.2021	BURDURILKADIM.COM	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	http://burdurilkadim.com/haber-sigarayl-hemen-birakmak-icin-10-neden-19455.html
2.02.2021	MARKAWORLD.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://markaworld.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden.html/
2.02.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=65522
2.02.2021	HURRIYET.COM.TR	Sigarayı Hemen Bırakmak İçin 10 Neden!	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/sigara-yi-hemen-birakmak-icin-10-neden-41730650
2.02.2021	HABERVER.ME	9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü: Sigarayı	https://haberver.me/9-subat-dunya-sigarayi-birakma-gunu-sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-haberi/
2.02.2021	KADINVEKADIN.NET	Sigarayı hemen bıraktıracak 10 neden	https://www.kadinvekadın.net/sigarayi-hemen-biraktiracak-10-neden.html
2.02.2021	URFAFLASH.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.urfaflash.com/haber/25300/oku.html
2.02.2021	MEMLEKET.COM.TR	Bu nedenler sigarayı bıraktırır! İşte 10 gerçek!..	http://www.memleket.com.tr/haber-2100764h.htm
2.02.2021	AKTUELGAZETE.COM	Farkındalık ve önlemler hedef, kansersiz bir gelecek!	http://www.aktuelgazete.com/haberdetay/e/10583
2.02.2021	HURRIYET.COM.TR	Sigarayı Hemen Bırakmak İçin 10 Neden!	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/sigara-yi-hemen-birakmak-icin-10-neden-41730650
2.02.2021	HABERHABERE.COM	HAYDİ SİGARAYI BIRAK	http://www.haberhabere.com/haber/oku-h10324.html
2.02.2021	MEYDANNET.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.meydannet.com/haber/oku-92112.html
2.02.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Farkındalık ve önlemler hedef, kansersiz bir gelecek!	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=65519
3.02.2021	CNNTURK.COM	Bağışıklığınızı çelik gibi yapacak 10 etkili formül!	https://www.cnnturk.com/saglik/bagisikliginizi-celik-gibi-yapacak-10-etkili-formul

2.02.2021	GUNDEMGAZETE SI.NET	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.gundemgazetesi.net/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-74587h.htm
3.02.2021	SARIYERTIMES.CO M	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.sariyertimes.com/saglik/bagisikli-k-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
3.02.2021	YELPAZEM.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek	https://www.yelpazem.com/2021/02/03/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-2/14467/.html
3.02.2021	KOBIPOSTASI.NET	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.kobipostasi.net/2021/02/03/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
3.02.2021	POSTA.COM.TR	Bağıışıklık sistemini güçlendirecek 10 etkili formül	https://www.posta.com.tr/bagisiklik-sisteminiguclendirecek-10-etkili-formul-2301604
3.02.2021	KAMUAJANS.CO M	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.kamuajans.com/egitim-personeli/haber-oku-h557032.html
3.02.2021	KARTALGAZETESİ. COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://kartalgazetesi.com/68699-sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden
3.02.2021	ULUSALSES.COM	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.ulusales.com/saglik/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-h578735.html
3.02.2021	MILLİYET.COM.TR	SADECE 1 TANESİ ÖMRÜNÜZDEN 12 DAKİKA ÇALIYOR!	http://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/sadece-1-tanesi-omrunuzden-12-dakika-calıyor-6422084
3.02.2021	KOBIPOSTASI.NET	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden	https://www.kobipostasi.net/2021/02/03/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
3.02.2021	MARMARAHABER .COM.TR	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.marmarahaber.com.tr/haber/70349/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html
3.02.2021	BURDURILKADIM. COM	FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!	http://burdurilkadim.com/haber-farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-19461.html

3.02.2021	GUNDEMGAZETE SI.NET	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.gundemgazetesi.net/farkindalik-ve-onleme-hedef-kansersiz-bir-gelecek-74583h.htm
2.02.2021	GUNDEMGAZETE SI.NET	Farkındalık ve önleme hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.gundemgazetesi.net/farkindalik-ve-onleme-hedef-kansersiz-bir-gelecek-74583h.htm
3.02.2021	YELPAZEM.COM	Sigarayı hemen bırakmak için on sebep	https://www.yelpazem.com/2021/02/03/sigarayi-hemen-birakmak-icin-on-sebep/14341/.html
2.02.2021	YENIBIRGAZETE.C OM	Sigarayı bırakmak için 10 neden!	http://yenibirgazete.com/sigarayi-birakmak-icin-10-neden/22751/
3.02.2021	EGEPOLITIK.COM	Bağışıklık sistemini güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.egepolitik.com/oku/58615/
3.02.2021	MILLIYET.COM.TR	Sadece 1 tanesi ömürünüzden 12 dakika çalıyor!	https://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/sadece-1-tanesi-omrunuzden-12-dakika-calıyor-6422084
3.02.2021	HABERVER.ME	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden Haber	https://haberver.me/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-haberi/
3.02.2021	URFAFLASH.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.urfaflash.com/haber/25311/oku.html
3.02.2021	EGEOLAY.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.egeolay.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/138024/
3.02.2021	TURKUZHABERA JANSI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.turkuazhaberajansi.com/34206-2/
3.02.2021	ARTUKLUHABER. NET	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://artukluhaber.net/haber/bagisiklik_sisteminizi_guclendirmenin_saglikli_yollari-57219.html
3.02.2021	GAZETESSES.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.gazeteses.com/saglik/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-h1307966.html

3.02.2021	F5HABER.COM	Bağışıklık sistemini güçlendirecek 10 etkili formül	https://www.f5haber.com/posta/bagisiklik-sistemini-guclendirecek-10-etkili-formul-5833207
3.02.2021	BURDURILKADIM.COM	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN SAĞLIKLI YOLLARI	http://burdurilkadim.com/haber-bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-19464.html
3.02.2021	GAZETEVATAN.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirecek 10 etkili formül!	http://www.gazetevatan.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirecek-10-etkili-formul--1371163-saglik/
3.02.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.gundemgazetesi.net/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-74587h.htm
3.02.2021	RUHANEWS.COM	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek!	https://www.ruhanews.com/haber/32032/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek.html
3.02.2021	CUKUROVAMETROPOL.COM	Sigarayı bırakmanın yaşı yok!	http://www.cukurovametropol.com/Haber/saglik/sigarayi-birakmanin-yasi-yok-74595
3.02.2021	BREAKINGNEWS.COM.TR	İşte bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.breakingnews.com.tr/haber/iste-bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-21081
3.02.2021	AYDINSES.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.aydinses.com/saglik/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-h1617087.html
3.02.2021	YENIBIRGAZETE.COM	Sigarayı bırakmak için 10 neden!	http://yenibirgazete.com/sigarayi-birakmak-icin-10-neden/22751/
3.02.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden	https://www.uhahaberajansi.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
3.02.2021	REKABET.NET	Farkındalık ve önlemle hedef, kansersiz bir gelecek	https://www.rekabet.net/farkindalik-ve-onlemle-hedef-kansersiz-bir-gelecek-n198630/
4.02.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=65559
4.02.2021	HALKINNABZI.NET	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları Haber BaşlığıHaber Başlığı	https://www.halkinnabzi.net/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html

4.02.2021	KARAKOYMONO.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://karakoymono.com/2021/02/04/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
4.02.2021	KARABUKGUNDEM.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://karabukgundem.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden.html
4.02.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/6348763/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden
4.02.2021	SONHABERLER.COM	4 Şubat 2021 tarihli resmi gazete kararları	https://www.sonhaberler.com/4-subat-2021-tarihli-resmi-gazete-kararlari-haber-823495
4.02.2021	HABERVER.ME	4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ: KANSER TARAMALARINI İHMAL ETMEYİN HABERİ	https://haberver.me/4-subat-dunya-kanser-gunu-kanser-taramalarini-ihmal-etmeyin-haberi/
4.02.2021	HABERLER.COM	DÜNYA KANSER GÜNÜ NE ZAMAN? 2021 DÜNYA KANSER GÜNÜ!	https://www.haberler.com/dunya-kanser-gunu-ne-zaman-2021-dunya-kanser-13907306/
5.02.2021	URFADABUGUN.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.urfadabugun.com/haber/139675/oku.html
5.02.2021	BEYKOZOLAY.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.beykozolay.com/2021/02/05/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
5.02.2021	EDIRNESONHABER.COM	“Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden”	https://edirnesonhaber.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/37682/
5.02.2021	KADINVEKADIN.NET	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.kadinvekadin.net/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html
5.02.2021	HABERVER.ME	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları Haberi	https://haberver.me/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-haberi/
7.02.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	İşte bağışıklık sisteminizi güçlendirecek 10 etkili formül	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/6359835/iste-bagisiklik-sisteminizi-guclendirecek-10-etkili-formul
8.02.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newsid=166528

8.02.2021	ESKISEHIRGUNDE M.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newsid=166525
8.02.2021	ESKISEHIRDAMLA HALIYIKAMA.CO M	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=166528
8.02.2021	FEMAXMEDYA.CO M	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.femaxmedya.com/haber-bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari-6508.html
8.02.2021	CANKIRIYENIGUN. COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://www.cankiriyenigun.com/tiryakiler-icin-9-subat-milat/
8.02.2021	ESKISEHIRINSAAT TEMIZLIGI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=166528
8.02.2021	ARTUKLUHABER. NET	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://artukluhaber.net/haber/sigarayi_hemen_birakmak_icin_10_neden-57289.html
8.02.2021	CANKAYAGAZETE SI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden !	http://www.cankayagazetesi.com/2021/02/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
8.02.2021	OZDIYARBAKIRGA ZETESI.COM	SİGARAYI BIRAKMANIN TAM ZAMANI	https://www.ozdiyarbakirgazetesi.com/sigarayi-birakmanin-tam-zamani/
8.02.2021	MORADERGISI.CO M	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	http://moradergisi.com/haber/tiryakiler-icin-9-subat-milat-187167.html
8.02.2021	IGFHABER.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://www.igfhaber.com/haber/tiryakiler-icin-9-subat-milat-4640
8.02.2021	BURDURILKADIM. COM	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	http://burdurilkadim.com/haber-sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-19494.html
8.02.2021	DOKUZHABER.CO M	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.dokuzhaber.com/saglik/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-h69584.html
8.02.2021	ESKISEHIRDAMLA HALIYIKAMA.CO M	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=166525
8.02.2021	ESKISEHIRINSAAT TEMIZLIGI.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=166525

8.02.2021	AKILLIGUNDEM.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.akilligundem.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
8.02.2021	KOCAELIHABERCI.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	http://www.kocaelihaberci.com/haberi-h31355.html
8.02.2021	MORADERGISI.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	http://moradergisi.com/haber/tiryakiler-icin-9-subat-milat-187167.html
8.02.2021	CANKAYAGAZETESI.COM	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://www.cankayagazetesi.com/2021/02/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
8.02.2021	DENIZLIPOST.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://www.denizlipost.com/tiryakiler-icin-9-subat-milat.html
8.02.2021	DIYARBAKIRYENIGUN.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://diyarbakiryenigun.com/tiryakiler-icin-9-subat-milat/
8.02.2021	KAYSERI.NET.TR	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://www.kayseri.net.tr/tiryakiler-icin-9-subat-milat/22154/
9.02.2021	ANADOLUYAKASI HABER.NET	SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!	https://anadoluyakasihaber.net/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden
9.02.2021	KOBIPOSTASI.NET	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.kobipostasi.net/2021/02/09/sigari-hemen-birakmak-icin-10-neden-2/
9.02.2021	FISILTIHABERLERI.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden	https://www.fisiltihaberleri.com/haber/sigari-hemen-birakmak-icin-10-neden-3408.html
9.02.2021	DERNEKTURK.COM	Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.dernekturk.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
9.02.2021	RUHANEWS.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	https://www.ruhanews.com/haber/32118/sigari-hemen-birakmak-icin-10-neden.html
8.02.2021	DOKUZHABER.COM	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	http://www.dokuzhaber.com/saglik/tiryakiler-icin-9-subat-milat-h69606.html
8.02.2021	SIBERBULUCU.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.siberbulucu.com/sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden/
8.02.2021	FEMAXMEDYA.COM	Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!	http://www.femaxmedya.com/haber-sigarayi-hemen-birakmak-icin-10-neden-6522.html

9.02.2021	MARKAWORLD.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://markaworld.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html/
9.02.2021	MARKAWORLD.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	http://markaworld.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html/
9.02.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.turkuazhaberajansi.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari/
11.02.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.uhahaberajansi.com/104544-2/
11.02.2021	EDIRNESONHABER.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek	https://edirnesonhaber.com/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek/38371/
12.02.2021	BEYKOZSES.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek...	http://www.beykozses.com/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek.html
12.02.2021	EGITIMAJANSI.COM	Beykoz Üniversitesi'nden simülasyonlu işletme oyunu	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-79038h.html
12.02.2021	MARASPUSULA.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek	https://www.maraspusula.com/genel/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek-h85050.html
12.02.2021	GIDA2000.COM	Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.gida2000.com/bagisiklik-sisteminizi-guclendirmenin-saglikli-yollari.html
14.02.2021	PERVINKAPLAN.COM	İŞLETME ÖĞRENCİLERİNE 'SİMÜLASYON' İLE EĞİTİM	http://www.pervinkaplan.com/detay/isletme-ogrencilerine-simulasyon-ile-egitim/15622
14.02.2021	EGEPOLITIK.COM	Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.egepolitik.com/oku/59089/

15.02.2021	AVMTREND.COM	Geleceğin Yöneticileri Bu Uygulamayla Öne Gececek...	https://www.avmtrend.com/bilisimteknoloji/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek_5905
15.02.2021	URFAFLASH.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	http://www.urfaflash.com/haber/25389/oku.html
15.02.2021	ADANAPOST.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Virüs biter ama kaygı kalır”	https://www.adanapost.com/prof-dr-beyazyurek-virus-biter-ama-kaygi-kalir-154617h.htm
15.02.2021	BEYKOZSES.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi bitse bile kaygısı kalacak” !..	http://www.beykozses.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak.html
15.02.2021	BURDURILKADIM.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: “PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK”	http://burdurilkadim.com/haber-prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-19538.html
15.02.2021	GUNDOGUMU.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi Bitse Bile Kaygısı Kalacak”	https://www.gundogumu.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
15.02.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak!	https://www.medyaege.com.tr/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-163779h.htm
15.02.2021	BIANET.ORG	"Yetkili ve uzmanların çelişkili ifadeleri kaygıyı artırdı"	https://bianet.org/bianet/yasam/239283-yetkili-ve-uzmanlarin-celiskili-ifadeleri-kaygiyi-artirdi
15.02.2021	YELPAZEM.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne gececek	https://www.yelpazem.com/2021/02/15/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek/16015/.html
15.02.2021	GIDA2000.COM	Bağışıklık sistemini güçlendirmenin sağlıklı yolları	https://www.gida2000.com/bagisiklik-sistemini-guclendirmenin-saglikli-yollari.html
15.02.2021	YENISOLUK.COM	“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”	https://yenisoluk.com/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak
15.02.2021	HURRIYET.COM.TR	Pandemi bitse bile kaygısı kalır mı?	https://www.hurriyet.com.tr/aile/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalir-mi-41740839
15.02.2021	HURRIYET.COM.TR	Koronavirüs ruh sağlığını da etkiliyor	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/koronavir-us-ruh-sagligini-da-etkiliyor-41740999

15.02.2021	EGITIMAJANSI.COM	"Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-79062h.html
15.02.2021	BEYKOZOLAY.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.beykozolay.com/2021/02/15/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
15.02.2021	KADINVEKADIN.NET	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.kadinvekadin.net/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak.html
15.02.2021	TEMIZMAGAZIN.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.temizmagazin.com/saglik/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak
15.02.2021	HABERVER.ME	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak Haberi	https://haberver.me/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-haberi/
15.02.2021	YENIADANA.NET	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://yeniadana.net/haber/oku-58314.html
15.02.2021	EDIRNESONHABER.COM	"Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://edirnesonhaber.com/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/38589/
15.02.2021	GOKYUZUhaberCI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=65792
15.02.2021	YASAMICINGIDA.COM	"Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.yasamicingida.com/coronavirus/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
15.02.2021	YELPAZEM.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.yelpazem.com/2021/02/15/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/16021/.html
15.02.2021	EKONOMIEGE.COM	Geleceğin Yöneticileri Bu Uygulamayla Öne Geçecek	https://www.ekonomiege.com/haber-oku/2885/
15.02.2021	SARIYERTIMES.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek...	https://www.sariyertimes.com/bilim-ve-teknoloji/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek/
15.02.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=85585

16.02.2021	BUSABAHMALATYA.COM	"Kaygısı Devam Edecek"	https://www.busabahmalatya.com/haber/6499506/kaygisi-devam-edecek
16.02.2021	HABEROFISI.COM.TR	Pandemi bitse bile kaygısı kalır mı?	https://www.haberofigi.com.tr/tr/haberler/hurriyet/yasam/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalirmi-zH0udrG97hTJ
16.02.2021	EMLAKTAFARK.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.emlaktafark.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-182019.html
16.02.2021	SUPERHABER.TV	"Salgın bitse de kaygısı devam edecek"	https://www.superhaber.tv/salgin-bitse-de-kaygisi-devam-edecek-haber-326975
16.02.2021	CANKAYAGAZETESI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.cankayagazetesi.com/2021/02/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
16.02.2021	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
16.02.2021	SARIYERTIMES.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.sariyertimes.com/saglik/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
16.02.2021	KOBIPOSTASI.NET	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.kobipostasi.net/2021/02/16/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
16.02.2021	YENIERDEKGAZETESI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.yenierdekgazetesi.com/haber/oku-45125.html
16.02.2021	MORADERGISI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://moradergisi.com/haber/prof_dr_beyazyurek_pandemi_bitse_bile_kaygisi_kalacak-187916.html
16.02.2021	EMLAKTAFARK.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.emlaktafark.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-182019.html
16.02.2021	IYININPESINDE.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://www.iyininpesinde.com/saglik/guncel-haberler/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak.html#respond
16.02.2021	EMLAKTAFARK.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek	https://www.emlaktafark.com/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek-182081.html

16.02.2021	BURDURILKADIM.COM	PROF. DR. BEYAZYÜREK: "PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"	http://burdurilkadim.com/haber-prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-19549.html
16.02.2021	YENIASYA.COM.TR	"Salgın bitecek, ama kaygısı kalacak"	http://www.yeniasya.com.tr/haber/-haber_537158
16.02.2021	RUHANEWS.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.ruhanews.com/haber/32250/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak.html
17.02.2021	MYNET.COM	Koronavirüs kaygısıyla başa çıkmak için öneriler	https://www.mynet.com/koronavirus-kaygisiyla-basa-cikmak-icin-oneriler-110106731695
17.02.2021	WINALLY.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.winally.com/2021/02/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
17.02.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.turkuazhaberajansi.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
17.02.2021	STENDUSTRI.COM.TR	UZAKTAN EĞİTİM VEREN EN İYİ İKİNCİ ÜNİVERSİTE OLDU	https://www.stendustri.com.tr/radyo-haber/uzaktan-egitim-veren-en-iyi-ikinci-universite-oldu-h111904.html
17.02.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.uhahaberajansi.com/prof-dr-beyazyurek-pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
17.02.2021	VOYNHABER.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://voynhaber.com/?p=4689
17.02.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek...	https://www.uhahaberajansi.com/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek/
17.02.2021	ANTALYABURADA.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	http://www.antalyaburada.com/haber/14299/
17.02.2021	MEYDANHABER.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"	https://www.meydanhaber.com.tr/haber-oku/19470/

17.02.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek...	https://www.turkuazhaberajansi.com/gelecegi-n-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek/
17.02.2021	MEYDANNET.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”	http://www.meydannet.com/haber/oku-92386.html
18.02.2021	DOSTBEYKOZ.COM	Beykoz Üniversitesinden millilere burs desteği	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesinden-millilere-burs-destegi
18.02.2021	APTALIST.COM	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://aptalist.com/news/225800/
18.02.2021	KARAKOYMONO.COM	Pandemi bitse bile kaygısı kalacak	https://karakoymono.com/2021/02/18/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak/
18.02.2021	STENDUSTRI.COM.TR	PAYDAŞLARLA YÖNETİMİ ÖNEMSIYORUZ	https://www.stendustri.com.tr/radyo-haber/paydaslarla-yonetimi-onemsiyoruz-h111907.html
21.02.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	GÜÇLÜ VÜCUT BAĞIRSAK!	http://www.eskisehirinsaatterimizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=167109
21.02.2021	ESKISEHIRDAMLALAHALİYİKAMA.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=167109
21.02.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=167109
26.02.2021	BEYKOZOLAY.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.beykozolay.com/2021/02/25/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
26.02.2021	HEDEFHALK.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.hedefhalk.com/haber/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-1646788
26.02.2021	MARASPUSULA.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.marapusula.com/saglik/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-h85552.html
26.02.2021	HABERALP.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.haberalp.com/saglik/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-h90141.html

26.02.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Böbrek sağlığını korumak için 6 öneri	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=66083
26.02.2021	EMSALHABER.COM	Prof. Dr. Gülten Kaptan: Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?	https://www.emsalhaber.com/haber/oku-h47751.html
26.02.2021	KOYLERIM.COM	Böbrek Hastalarına Covid-19 Önerileri	http://www.koylerim.com/bobrek-hastalarina-covid-19-onerileri-339290h.htm
26.02.2021	AVMTREND.COM	Pandemi Döneminde Böbrek Hastalarına Özel Tavsiyeler	https://www.avmtrend.com/gundem/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler_5977
26.02.2021	URFADABUGUN.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.urfadabugun.com/haber/140306/oku.html
26.02.2021	ONCUSEHIR.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.uncusehir.com/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/66021/
26.02.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=85726
26.02.2021	MYNET.COM	Böbrek hastalarına koronavirüs pandemisi uyarısı: Risk var ama...	https://www.mynet.com/bobrek-hastalarina-koronavirus-pandemisi-uyarisi-risk-var-ama-110106739828
26.02.2021	BURDURILKADIM.COM	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	http://burdurilkadim.com/haber-pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-19599.html
26.02.2021	APTALIST.COM	Böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://aptalist.com/news/230203/
26.02.2021	EVRENSEL.NET	Ermenistan: Darbe tehdidi ile otoriterleşme sinyali arasında	https://www.evrensel.net/haber/426848/ermenistan-darbe-tehdidi-ile-otoriterlesme-sinyali-arasinda
26.02.2021	KOCAELIPUSULA.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.kocaelipusula.com/haber/37457/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler.html

26.02.2021	MEYDANHABER.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.meydanhaber.com.tr/haber-oku/19867/
27.02.2021	HABERVER.ME	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler Haberi	https://haberver.me/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-haberi/
27.02.2021	KOBIPOSTASI.NET	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.kobipostasi.net/2021/02/27/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
27.02.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Böbrek hastaları pandemide bunlara dikkat!	https://www.medyaege.com.tr/bobrek-hastalari-pandemide-bunlara-dikkat-164649h.htm
27.02.2021	TURGUTLUPOSTASI.COM	Böbrek sağlığını korumak için 6 öneri	http://www.turgutlupostasi.com/bobrek-sagliginizi-korumak-icin-6-oneri/11494/
27.02.2021	KADINVEKADIN.NET	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.kadinvekadin.net/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler.html
28.02.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=167432
28.02.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=167432
28.02.2021	ARTUKLUHABER.NET	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://artukluhaber.net/haber/pandemi_doneminde_bobrek_hastalarina_ozel_tavsiyeler-57562.html
28.02.2021	ESKISEHIRINSAATTEMİZLİĞİ.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehirinsaatteremizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=167432

Diyabet riskinizi azaltmanın yolları

Günümüzün en yaygın kronik rahatsızlığı olan diyabet aslında sandığınızdan daha kolay önenebilir bir hastalık

Yazı: PROF. DR. Y. BİROL SAYGI Fotoğraf: TAPESTRY

Pankreasın insülin üretilmediği Tip 1 diyabetin aksine, Tip 2 diyabet ya insülin eksikliğinden ya da vücudun insülini verimli bir şekilde kullanamamasından kaynaklanır. Bu da yüksek kan şekeri seviyelerine yol açar. Tip 2 diyabet hastalığının yaygın şekli olsa da önenebilir ve riski azaltmak sandığınızdan daha kolaydır. Bu nedenle, diyabet riskinizi nasıl azaltacağınız konusunda en önemli nokta, en kısa sürede sağlıklı kalmak için yaşam tarzı değişikliği yapmanızdır.

Diyetinizde karbonhidrat alımını azaltın: Karbonhidrat alımınızı azaltmalısınız. Kan şekerinizi dengede tutmak için enerji alımında glikojen veya kan şekeri güvenmek yerine vücudunuzu bir dereceye kadar yağ

eksikliğinde Tip 2 diyabet kaçınılmazdır. Ötçülebilir çinko ve magnezyum eksikliği, diyabet, kalp hastalığı, göz hasarı, yüksek tansiyon ve obezite dahil birçok komplikasyonda yaygındır. Diyabet tedavisi çinko ve magnezyum içerdiğinde, bu sorunlar önlenir veya en aza indirilir. Yüksek çinko ve magnezyum içeren yiyecekler arasında kara lahana, pazı, ıspanak, kabak çekirdeği ve ceviz gibi kabuklu yemişler ve tohumlar bulunur.

Rafine (işlenmiş) şekerleri diyetinizden çıkartın: Sofra şekeri veya ilave şeker insülin üretimini uyaran, ani kan şekeri yükseltip ve daha sonra birden kan şekeri düşüren (hipoglisemik) gıdalardır. Bu gıdalar yağ yakımını durduran, bağırsaktaki disbiyozu neden olan maya ve bakterileri besleyen ve hatta yapılan çalışmalarda diyabete yol açabileceği saptanan maddelerdir. İnsanın

Bisiklete binmek, yürümek veya ister parka gitmek olsun, sizi hareket ettiren sevdiğiniz bir aktivite bulun. Haftada üç gün yapacağınız 30 dakika egzersiz dahi size yardımcı olabilir

yakmaya adapte ederek diyabeti önleyebilirsiniz. Karbonhidrat alımınızı azaltıldığında düşük tutmaya çalışın, diyetinize iyi yağlar ekleyin, trans yağlardan kaçının, protein alımınızı uygun hidrasyon ve uygun mineral tüketimiyle birlikte orta düzeyde tutun. Bu, vücudunuzun karbonhidrat depolarını (glikojen) kullanmasına ve daha sonra fazla vücut yağ hücrelerini enerji olarak yakmak için yağ yakma sürecini başlatmasına olanak tanıyacaktır.

Tabaklarınızı ufaltın: Diyabete yakalanma riskini azaltabilecek basit bir değişiklik, evde yemek için kullandığınız büyük tabak ve bardakları daha küçük olanlarla değiştirmektir. Önümüzde olanı yeme eğilimimiz aşırı yemek yeme riskini artırarak diyabet riskini fazlaştırmır. Tabak ve bardakları küçültün, endokrin sisteminiz size minnettar olacaktır.

Magnezyum ve çinko açısından zengin gıdalar seçin: Magnezyum ve çinko, insülinin salgılanmasında ve işlevinde çok önemli rol oynarlar. Onların

kan dolaşımında, sadece iki çay kaşığı şeker vardır. Bir gazlı içecekte 10 çay kaşığı ve bir milkshake'de 25 çay kaşığı şeker bulunur. Bu, vücutta şekerin kan dolaşımından hızla hücrelere aktarılması için acil bir durum oluşturur. Böylece insülin yükselir ve şeker uzaklaştırılır. Bununla birlikte, bunu sürekli yapmak pankreası duyarısızlaştırarak, erken evrede yetmezliğe sebep olur. İnsülin seviyeleri düşebilir ve hücreler ayrıca insüline dirençli hale gelerek diyabete yol açabilir. Şeker ve diğer basit karbonhidratlar (hızla kan şekeri döndüren) bakımından yüksek bir diyet de sizi magnezyum eksikliği ve iltihaplanma riskine sokar. Bu iltihaplanma damar sertliğine (ateroskleroz) ve damar tıkanıklığına neden olur.

Alışkanlıklardan kurtulun: Sigara içmek diyabet riskini artırır. Sigara içen diyabetlilerin 10 kat daha fazla ölüm riski vardır. Bu nedenle sigaraya veda edin. Sigara içenlerin, içmeyenlere göre şeker hastalığına yakalanma olasılığı daha



Sağlık Antrenman



yüksektir ve ayrıca şeker hastalığını yönetirken sağlık sorunları yaşama olasılığı daha olasıdır.

Çevrenizi inceleyin: Meyveler ve sebzeler gibi besleyici yoğun yiyecekler tercih edin. Bu, riskinizi azaltmak; şeker, trans yağ ve doymuş yağ oranı yüksek gıdalardan kaçınmak için gösterilen besinleri almanıza yardımcı olur. Aşırı meyve tüketmek de yanlıştır. Meyve içerisinde bulunan fruktoz şekeri hızlı şekilde yağa dönüşür ve aynı zamanda GUT hastalığına neden olur.

Sodyum tüketiminizi azaltın: Kan basıncınızı düşürmek için düşük sodyum diyeti uygulayın. Genellikle yüksek tuz içeriğine sahip işlenmiş yiyecekler yerine, ev yapımı düşük sodyumlu içerikli yemekleri tercih edin.

Aktif kalın: Aktif kalın ve kilo verin. Obezite, Tip 2 diyabet için bir numaralı risk faktörüdür. Biskillete binmek, yürümek veya parka gitmek olsun, sizi hareket ettiren sevdiğiniz bir aktivite bulun. Haftada üç gün 30 dakika egzersiz size yardımcı olabilir.

Rutin kontrollerinizi yaptırın: Sağlıklı yaşam için kan tahlillerinizin sürekli güncel kalmalıdır. Sağlıklı bir lipid profili (yüksek iyi kolesterol HDL ve düşük kötü kolesterol LDL), daha düşük diyabet riski anlamına gelir. Aslında, Hemoglobin A1c adı verilen diyabet için düzenli bir tarama testi, genellikle yaklaşan diyabet konusunda erken uyarı olabilir ve daha büyük bir sorun ortaya çıkmadan önce yaşam tarzı değişikliğine izin verebilir.

Yalın olun: Aşırı kilolu olmak, özellikle yaşlandıkça, diyabet için en büyük risk olabilir. Bu doğal olarak yağsız vücut kütlelerini kaybettiğimizde, kas ve metabolizmamız tipik olarak yavaşladığında, menopoza geçişi sırasında ve sonrasında kadınlar için özellikle önemlidir. Protein, sağlıklı yağlar ve sınırlı miktarlarda kompleks karbonhidratlar ile kalori kontrolüne dikkat ederek yağsız diyetler üzerine yoğunlaşın.

Erken Diyabet (prediyabet) riskini erken yakalayın ve hemen önlem alın:

Erken yaşta kalp krizi geçiren, erken yaşta obezite, hipertansiyon, ailede yaygın diyabeti olan hastaların erken teşhisi önemlidir. Prediyabet durumunda organ hasarı olabilmektedir. Son yapılan çalışmalarda erken önlemler (egzersiz, sağlıklı yaşam tarzı ve yeni jenerasyon insülin duyarlılığı artırıcı ilaçlarla) yaklaşık %70'e kadar başlangıçta edildiğini unutmamak gerekir. ©

“SALGIN BİTECEK, AMA KAYGISI KALACAK”

PROF. DR. **MANSUR BEYAZYÜREK** UZMANLARIN ÇELİŞKİLİ İFADE VE DAVRANIŞLARININ KAYGIYI ARTTIRDIĞINI BELİRTEREK, “BELKİ VİRÜSTEN BİR GÜN KURTULACAĞIZ, AMA KAYGISI DEVAM EDECEK” DEDİ.

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. **Mansur Beyazyürek**, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı arttırdığını söyledi. Bianet’in haberine göre Beyazyürek, pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatlara danışanların sayısının 2-3 kat arttığını, ruhi sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirtti.



Kaygıların iyileşmesi, Kovid-19’dan daha zor

UZMANLARIN ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı arttırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Sağlıklı veri aktarmı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aş gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanları kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artmasının devam etmesinde Merkel dışındaki

dünya liderlerinin de payı var. Liderler, topluma doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Kovid bir gün bitecek, ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziki rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygıyla ilgili halen tedaviye gelen hastaları var”

"SALGIN BİTECEK, AMA KAYGISI KALACAK"

PROF. DR. MANSUR BEYAZÜREK UZMANLARIN ÇELİŞKİLİ İFADE VE DAVRANIŞLARININ KAYGIYI ARTTIRDIĞINI BELİRTEREK, "BELKİ VIRÜSTEN BİR GÜN KURTULACAGIZ, AMA KAYGISI DEVAM EDECEK" DEDİ.

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumdaki kaygıyı artırdığını söyledi. Bina'nın haberine göre Beyazürek, pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatlara danışanların sayısının 2-3 kat arttığını, ruhi sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirtti.



Kaygıların iyileşmesi, Covid-19'dan daha zor

UZMANLARIN ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı arttırdığını belirten Beyazürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Sağlık ve istatistik, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek ağız gerekse medya yoluyla virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygıların devam etmesinde Merkezi devletli dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumla doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek, ama kaygı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel hastalıklardan iyileşmesinden daha zor. Benim 1999'den beri nedeniyi gördüğüm kaygıların ilgili hastanelerde gelen hastaların var."



Tahsil
Kızım Güleçyüz

Gara ve sonrası

Pence-Kartal operasyonunun bir parçası olarak gerçekleştirilen ve 13'ü altı sene- dir terör örgütüne rehine olarak tutulan asker, polis ve MIT mensupları olmak üzere 16 şehit verdiğimiz sonuçlanan Gara harekati ve tetiklediği tartışmalar diğer bütün konuları örtetek gündemin en üst sırasına oturdu.

İç ve dış siyasete bakan yönleriyle değişik yorum ve değerlendirmelere konu oluyor. Bazı yorumlara göre, olay çoktan beri seslendirilen "HDP'yi kapatma" senaryolarında kullanılacak yeni bir aşamaya işaret ediyor.

Ancak diğer taraftan, hadisenin cereyan ettiği tarzı ve doğurduğu sonuçlar, HDP dışındaki diğer partiler tarafından da yoğun şekilde sorgulanıyor. Özellikle Millet İttifakına dahil partilerin dikkat çektiği noktalar son derece önemli. Bunların aydınlatılması şart.

Bu sorgulamalar, bir zamanlar "çözüm süreci" adına alabildiğine tavizkar politikalarla büyük bir ifrata düşmüş olan iktidarın, masayı devirdikten sonra bu defa "terörle mücadele" gerekçesiyle eski yöntemlere dönerek bir başka uç noktaya ve tefrite savrulmasını da tartışmaya açacak gibi görünüyor. Açıklamaları.

Demokrasilerde hiçbir konu tartışma dışı kalmaz. Hele yönetenlerin "Ben yaptım, oldu" anlayışıyla uygulamadıkları politikalar mutlak tartışılır ve tartışılmalı. Etkisi hâlâ bitmeyen OHAL ve sayesinde hayata geçirilen tek adam rejimi engel ve bariyer koymaya çalışsa da, bu hal ilâhiyeye böyle devam edemez.

Terörle mücadele anlayışı, politika ve yöntemleri de, iktidara muhalefet eden herkese "terörist" damgası vuran zihniyet de tartışılır.

AKP kongrelerindeki "neşeli" görüntüler de.

Hadisenin dış politikaya bakan boyutunda ise tabiatıyla ABD faktörü öne çıkıyor. PKK'ya verilen malûm Amerikan desteği yine gündeme getiriliyor. Nitekim devletin tepesinden sâdır olan son çıkışlar ve iktidar medyasının her zamanki gibi onlara ayarlı olan manşetleri, içeride bir defa daha tribünleri yönelik "Kahrolsun ABD" eksenli bir siyasi atmosfer oluşturma hesabı yapıldığını gösteriyor.

Hedef, Cumhurbaşkanı'nın hızla çözülen ve dağılan tabanını kurtarmak ve konsolide etmek.

Ama öbür taraftan, iktidarın haftalardır beklediği mesajı hâlâ vermeyen Biden yönetimine "ABD ile yeni bir sayfa açmaya hazırız" mesajları göndermeyi de ihmal etmeden...

irtibat@yeniayya.com.tr

gulecyuz

Aşı programı da kontrolden çıktı

ANKARA Mülletvekili Murat Emir, Merkezi Hekim Randevu Sistemi (MHRS) sistemi üzerinden aşı randevusu verilmeye başlanmasından önceki süreçte, konuyu Meclis gündemine taşıdı. Emir, Sağlık Bakanı Fahrettin Koca'ya "Covid-19 aşısı olan bir kişinin en az 15 dakika gözlem altında tutulması gerekirken, aşılama sırasında bu kurala uyulmakta mıdır?" diye sordu. Duvarlıklarına göre Covid-19 aşılama programı kapsamında 65 yaş üstü vatandaşların aşılanmaya başlamasıyla birlikte MHRS randevu sisteminin devreye sokulduğunu ancak bu durumun karışıklığa sebep olduğunu belirtti. Emir, "Aile hekimlerinden kendi sistemleri üzerinden her 10 dakikada bir kişi olacak şekilde aşılama programı oluşturmaya istemirken, MHRS sistemi üzerinden vatandaşlara randevu verilmiş bir durumda, her 10 dakikada en az 2 kişiye denk gelecek şekilde aşı randevu programı oluşturulmamıştır. Hatta büyük illerimizde bir aile hekimine aynı anda iki aşı randevu verilmiş ve aile hekiminden aynı anda iki kişiye aşı yapılması istenmiştir" diye konuştu.

Yeni koronavirüs varyantı daha

EDINBURGH Üniversitesi, İngiltere'de Danimarka, ABD ve Avustralya gibi ülkelere de yayılan yeni bir koronavirüs varyantı daha tespit edildiğini açıkladı. İngiltere'de bulunan Edinburgh Üniversitesi'nden araştırmacılar, "B1525" isimli yeni bir varyant keşfettiklerini duyurdu. Varyantın Danimarka, ABD ve Avustralya gibi hali hazırda 10 ülkeye yayıldığını tespit ettiğini açıklayan araştırmacılar, İngiltere'de ise yeni varyantta 32 vaka tespit edildiğini açıkladı. Varyanta ilişkin erken vakaların ise Aralık ayında ortaya çıktığı tespit edildi. Sputnik'deki habere göre araştırma ekibi tarafından yapılan açıklamada, varyantın "B117" mutasyonu ile benzerlikler taşıdığı belirtilerek, "E484K" mutasyonu da dahil olmak üzere endişe verici bir dizi mutasyon ihtiva ettiğine dikkat çekildi.



Tebrik

Aziz ve siddik kardeşlerimiz ve fedakâr ve sadık arkadaşlarımız! Sizin, bu mübarek şuhur-u selâse ve içindeki kıymetdar leylâ-i mübarekeleri tebrik ediyoruz. Bu şuhur-u selâse, seksen küsur sene bir ömrü kazandırıyor. Elbette sizler gibi mücahidler, onu kazanmaya çalışacaksınız. Leyle-i Kadr'in sırrıyla seksen sene bir ömrü kazandıracak bir vakitte, en iyi, en efdal şeylerle meşgul olmak lâzım geliyor. İnşâallah Kur'an'a ait mesaille iştigal, bir nevi manevî mütefekkirane Kur'an okumak hükmündedir. Hem ibadet, hem ilim, hem marifet, hem tefekkür, hem kıraat-ı Kur'an manaları risalelerin istin sah ve mütalaalarında vardır itikadındayız. Cenab-ı Hak, herbir geceyi sizin hakkınızda birer Leyle-i Regaib ve Leyle-i Mi'rac ve Leyle-i Berat ve Leyle-i Kadir kıymetinde size sevab versin, âmin.

Türkiye'nin dört bir yanından
GENÇ ŞEFKAT KAHRAMANLARI

SİGARAYI ACİL BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN



BEYKOZ Üniversitesi
Meslek Yüksekokulu
Müdürü Prof. Dr. Gülten
Kaptan, sigaranın kemiklerden
dişlere, akciğerden damarlara
kadar vücudumuza büyük
zararlar verdiğini söyledi.

Anlık enerji veriyor

Sigara içenlerin kanserden
ölme oranlarının içmeyenlere göre
15-20 kat daha fazla olduğunu belirten
Prof. Dr. Kaptan, "Sigarayı bırakmanın
yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile,
sigarayı bırakmak insanların daha
uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam
kalitesine sahip olmasına yardımcı
olabilir. Sigara içindeki bağımlılık yapan
bileşen nikotin... Nikotin de ruh halini
değiştiren bir tür ilaç... Sigara içtiğiniz-
de nikotin beyninize sadece saniyeler
içinde ulaşır ve bir süre kendinizi daha
enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak bu
etki geçtikçe, kendinizi yorgun hisse-
dersiniz ve daha fazlasını istersiniz" dedi.



Prof. Dr. Kaptan

Prof. Dr. Gülten Kaptan,
sigarayı hemen bırakmak için
10 nedeni şöyle sıraladı:

1. Sigara içenlerde, nefes
alma zorluğu, yorgunluk ve
halsizlik sık görülüyor.

2. Tüm kardiyovasküler siste-
minize zarar verir. Nikotin,
kan damarlarının daralmasına
neden olarak kan akışını kısıt-

lar. Zamanla, devam eden daralma, kan
damarlarının hasar görmesiyle birlikte
periferik arter hastalığına neden olabilir.

3. Kan basıncını yükseltir, kan damarı
duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtıla-
rını artırır. Bu da inme riskini artırır.

4. Sigaranın neden olduğu akciğer
hastalıkları, amfizem ve kronik
bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içen-
lerin içmeyenlere göre KOAH nedeniyle
ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5. Vücudun hemen hemen her yerin-
de de kansere neden olabilir. Sigara
içmek ayrıca kanser hastalarında ve
hayatta kalanlarda kanserden ve diğer

hastalıklardan ölme riskini artırır.

6. Kadınlar üzerinde ürkütücü etki-
leri var. Sigara içmek bir kadının
hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca
kadınlarda doğum kusurları ve düşük
yapma risklerini artırabilir.

7. Annenin sigara içmesi, bebeğinin
doğumdan önce ve sonra sağlığını
da etkileyebilir. Erken doğum, ölü do-
ğum, düşük doğum ağırlığı ve ani bebek
ölümü sendromu gibi durumlara sigara
içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8. Erkeklerin spermini de etkileyerek
doğurganlığı azaltabilir.

9. Kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk
doğurma yıllarını geçmiş sigara
içen kadınların kemikleri, hiç sigara iç-
meyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca
kırılgar için daha büyük risk altındadırlar.

10. Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın
sigara içmek dişleri olumsuz
etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve
diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat
alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer
olumsuz etkileri... ■ NESLİHAN YILDIZ

Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

GURME

AYLIK K.K.T.C. DERGİ

LEFKOŞA

GIDA

Yayın Tarihi : 1.2.2021

Sayfa : 37

Medya Tiraj : 5000

StxCm : 577



KİLO VERMEYE YARDIMCI ATIŞTIRMALIKLAR

Pandemi nedeniyle evde kalma süremiz arttıkça, mutfaktan da çıkamaz olduk. Evdeki sıkıntımızı 'atıştırarak' geçiştirmeye çalışıyoruz. Ancak atıştırmalıklar sandığı kadar masum değil. Aklınıza geleni atıştırmak size kilo olarak dönebilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, mutfaktaki tüm atıştırmalıkların sağlıklı olmadığını belirtiyor. Doğru atıştırmalık kombinasyonlarının kilo almak bir yana kilo vermeye yardımcı olabileceğini söyleyen Saygı, "Mutfaktaki tüm atıştırmalıklar sağlıklı değildir. Atıştırmak, düzgün yapılmazsa kilo almaya neden olabilir. Ayrıca, kalorilerinizi azaltmadan diyetinize atıştırmalıklar eklemeye başlarsanız kilo alabilirsiniz" diyor.

"MÜKEMMEL SİNERJİYİ BULUN"

Kilo verebilmek için atıştırmalıklar arasındaki mükemmel sinerjiyi bulmanın gerekli olduğunu kaydeden Saygı, "Atıştırmalıklar arasında mükemmel sinerjik birliği bulmak; her bir yiyeceğin yağla mücadele faydalarını güçlendirebilir. Böylece tek başına yerseniz elde edeceğinizden daha fazla fayda elde edebilirsiniz" diye konuşuyor ve ayrıntıları veriyor:

Kilo vermek için atıştırmak istiyorsanız, öncelikle kalorisi düşük atıştırmalıkları seçmelisiniz. 250 kalorinin altı iyi bir başlangıç noktasıdır. Tek başına yemek yemek yerine atıştırmalıklarınızı eşleştirmek önemli. Araştırmalar, insanların protein ve lifi eşleştiren atıştırmalıklar tükettiklerinde kendilerini daha az aç hissettiklerini ve nihayetinde atıştırmayanlara kıyasla daha az tükettiklerini göstermektedir. Ayrıca, yüksek proteinli atıştırmalıklar tüketmek, atıştırmama yerine daha az yüksek şeker içeren akşam atıştırmalıklarına da yol açabilmekte.

PANDEMİ NEDENİYLE
EVDE KALDIKÇA DAHA
FAZLA ATIŞTIRANLAR,
SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK
KOMBİNASYONLARIYLA
KİLO BİLE VEREBİLİR.
ATIŞTIRMALIKLAR
ARASINDAKİ MÜKEMMEL
SİNERJİYİ BULMAK, HER
BİR YİYECEĞİN YAĞLA
MÜCADELE FAYDALARINI
GÜÇLENDİREBİLİR.
BÖYLECE TEK BAŞINA
YERSENİZ ELDE
EDECEĞİNİZDEN DAHA
FAZLA FAYDA ELDE
EDEBİLİRSİNİZ.



PROFESÖR SAYGI'NIN ÖNERİLERİ

Prof. Dr. Birol Saygı, atıştırmanın kilo verme faydalarından yararlanmak için, en iyi atıştırma kombinasyonlarını oluşturdu. Her bir eşleştirme, sağlıklı yağlar, diyet lif ve protein gibi üç doyurucu makro besinin varyasyonlarını içeriyor. İşte Profesör Saygı'nın oluşturduğu en iyi atıştırma kombinasyonları:



ELMA + PEYNİR

Peynir ve kraker yerine neden peynir ve elma yemiyorsunuz? Fırsatınız olduğunda, rafine karbonhidratlar yerine daha fazla karbonhidrat içeren besin kaynakları yemeye çalışın. Günlük meyve veya sebze alımına normalde ulaşamadığımız bir gerçek. Bu nedenle hayatımızı uzatan bu taze ürünleri, atıştırma kombinasyonunuza dahil edebilirsiniz.

sonra kendinizi saatlerce tok olduğunuzu hissedeceksiniz. Nohut humusu orijinal olabilir, ancak fasulye humusu gibi seçenekleri de deneyebilirsiniz. Neyi seçerseniz seçin, bitkisel bazlı bir atıştırma tercihi etmenin kendinize çok iyi geldiğini bilin.

SALATALIK + TON BALIĞI

Su içeriği nedeniyle salatalık, özellikle konserve ton balığı ile eşleştirildiğinde şaşırtıcı derecede tatmin edicidir. Bu yağlı balık, kalp sağlığına uygun omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynaklarından biridir.

HAŞLANMIŞ SERT YUMURTA + MEYVE

Haşlanmış yumurta harika bir protein kaynağıdır. Yumurta bazı sağlıklı karbonhidratlarla eşleştirildiğinde, hızlı bir kahvaltı için mükemmel bir alternatif olabilecek enerji verici bir iklidir.

SEBZE + HUMUS

Bu kombinasyon, bir klasiktir. Humus, nohuttan elde edilen bitki bazlı protein ve zeytinyağı yani sağlıklı yağ açısından iyi bir lif kaynağıdır. Bunu lif bakımından zengin sebzelerle eşleştirin. Sebzeyi humusa birkaç hızlı daldırmadan





HİNDİ + PEYNİR

Sandviçten vazgeçin. Birkaç dilim yüksek proteinli, az yağlı hindi ile peyniri birlikte tüketin.

ZEYTİN + BEYAZ PEYNİR

Akdeniz Diyeti'nin kilo vermek için en iyi diyetlerden biri olarak takdir edilmesinin bir nedeni var. Bu nedenlerden biri, sağlıklı yağlar açısından; özellikle de zeytin açısından zengin olması... Zeytini, protein bakımından zengin beyaz peynirlerle eşleştirerek diyetin sağlığınıza katkısını artırın. Sağlıklı karbonhidratlar için yanında közlenmiş kırmızı biber tüketin.

SOMON + AVOKADO

Sağlıklı yağlar, avokadoların sahip olduğu tek şey değildir. Bir avokado 10 gram lif vardır. Bu yüzden somon ve avokado ikilisi, sizi hem lifli hem de sağlıklı yağlarla besleyecektir. Kalorileri düşürmek için bunu ölçülü bir şekilde yediğinizden emin olun. Yağlar kalori açısından, protein ve karbonhidratlardan daha yoğunur. Bu nedenle porsiyon boyutlarınıza dikkat etmeniz önemlidir.

KURU MEYVELER + PEYNİR

Lif ve proteinlerin çok güzel birleşimidir. Keyfinize göre çeşitlendirmek mümkündür. Peynirin az yağlı olmasına dikkat edin.

YOĞURT + MEYVELER

Yoğurt, her porsiyonda 12 ila 15 gram protein içermekte. Yoğurdu, meyvelerin mikrobisiner ve lif içeriği ile buluşturup, tüketin.

DOMATES + MOZZARELLA

Domates, kalori içeriği düşük bir sebze olmakla kalmayıp mikro besinler ve özellikle kırmızı renk (likopen) içeriği ile beslenmede çok önemlidir. Domates ile mozzarellayı birleştirin ve kalbinizi güçlendirin.

AVOKADO + TOST

Yüksek lifli, çekirdekli tam tahıllı bir ekmeği tercih ettiğiniz sürece, bu moda uygun tost, tatmin edici derecede yüksek lifli, yüksek yağlı bir atıştırmalık olabilir.

MEYVE + KURUYEMİŞLER

Meyveler en sağlıklı yüksek lifli yiyecekler arasında olup; kuruyemişler, lif, protein ve sağlıklı, iltihap önleyici yağlar açısından zengindir. Bu yüksek lifli, sağlıklı, yağ bakımından zengin kombinasyonun midenizi saatlerce sakinleştirecek pek çok çeşidi vardır.



KANSERSİZ BİR GELECEK!

ÜÇTE BİRİ
ÖNLENEBİLİR

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtti. Kanserle ilgili farkındalığın artırılması gerektiğini belirten Kaptan, "Önem alınırsa, kanser vakalarının üçte biri önlenir. Alkolden uzak durun. Sigara kullanmayın. Düzenli beslenin" uyarısını yaptı

Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla. Kanserle ilgili yeterli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yolda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artırılması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanser Günü de kansere karşı farkındalığın artması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl "Kararıyım ve Yapacağım" teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanser Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanser önleme konusunda toplumsal bilincin artırılması açısından birçok büyük ya da küçük kampanyalar yürütüyor.

Erken teşhis önemli

4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanser Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde minimum olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söyledi. Kanserlin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef; kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yolda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçildiğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenileceği; erken tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmın iyileşeceği tahmin ediliyor dedi.

Deavransları değiştirilebilir

Dünyada kanser ölümlerinin yarısından

fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kansere bağlı ölümlerin, hizmet, eğitim ve tedavi koşullarının az gelişmiş bölgelere götürülmesinden kaynaklandığını söyleyen Profesör Kaptan, "Kanseri önleme, teşhis, tedavi ve bakıma eşit erişim, hayat kurtarılabir. Ayrıca kamusal ve politik okuryazarlığı artırıp, kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuştu. Kaptan, şu önerilerde bulunuyor: "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılmı. Sosyal medya araçları, kanserin önlenmesi ve yönetimi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açılarını, içerikleri, iç görülerini, deneyimleri, fikirleri paylaşmaları için platformların artırılması gerekiyor."

Risk faktörlerinden kaçınm

Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, kanserin üçte birinden fazlası; tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, meslekli kanserojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalınması azaltılarak önlenir. Kansere neden olan yaş, genetik etken ve bağışıklık sistemi gibi bazı faktörleri değiştirmenin mümkün olmadığını vurgulayan Kaptan, değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Kaptan, kanserle mücadele etmek için sunulan önerileri: "Bazı kanserlerin önlenmesi, sırasıyla karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanserine karşı korunmaya yardımcı olan Hepatit B Virüsüne (HBV) ve İnsan Papilloma Virüsüne (HPV) karşı aşılama yoluyla da etkili olabilir. Çevre kirliliği, meslekli kanserojen maddeler ve radyasyon gibi diğer kanserojen maddelere maruziyetin azaltılması, kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.



KORUNMA FORMÜLLERİ

Alkolden uzak durun: Her tür alkollü içkinin bir dizi kanserin nedeni olduğuna dair kanıtlar günümüzde her zamankinden daha güçlü. Alkol; bağırsak, meme, ağız ve ağız ve boğaz, yemek borusu, karaciğer ve mide dahil olmak üzere altı tür kanser riskini artırmakta.

Düzenli beslenin: Aşırı kilolu veya obez olmak, özellikle yetişkinlerde daha fazla kilo alımı, daha büyük kanser riskleri ile ilişkilendiriliyor. Uzmanlar; özellikle işlenmiş etler, tuzlu yiyecekler, meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetler ve besin alımının, kolon rektum,

nazofarenks ve mide gibi kanser riskleri üzerinde etkili olduğunu öne sürüyorlar.

Fiziksel aktiviteye zaman ayırın: Düzenli fiziksel aktivite sadece aşırı vücut yağının ve bununla ilişkili kanser risklerini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz, kolon, meme gibi kanser gelişme risklerini azaltmaya da yardımcı olabilir.

Sigara kullanmayın: Tütün dumanı en az 80 farklı kansere neden olan madde (kanserojen maddeler) içeriyor. Kanser riskini artıran tütün ürünlerinden uzak durulması gerekiyor.



Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün.

Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor.

"Sigaradaki kimyasallar kanser yapıyor"

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor.

"Her sigara ömürden alıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığının hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100

bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenilebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

Bu nedenler sigarayı bıraktır!

1- Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
2- Sigara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
3- Sigara içmek, kan ba-

sıncını yükseltir, kan damarını duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
4- Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
5- Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinmiyor.
6- Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.
7- Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını

da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8- Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9- Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10- Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri.

***HABER MERKEZİ**

Farkındalık ve önlemlerle hedef, kansersiz bir gelecek!

HER sene 4 Şubat'ta gerçekleşen Dünya Kanser Günü'nün 2021 yılı teması, "Kararıyım ve Yapacağım". Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Kaptan, kanserle ilgili farkındalık artırılıp, önlemler alınrsa, kanser vakalarının üçte birinin önlenilebileceğini söylüyor.

Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla...

Kanserle ilgili yeterli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanser Günü de kansere karşı farkındalığın artması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl "Kararıyım ve Yapacağım" teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanser Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanseri önleme konusunda toplumsal bilincin artırılması açısından birçok büyük ya da küçük kampanyalar yürütüyor. **HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!**

4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanser Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde mümkün

olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söylüyor. Kanserlin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef; kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçildiğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenilebileceği; erken tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmın iyileşeceği tahmin ediliyor" diyor.

AZ GELİŞMİŞ ÜLKELERDEKİ KANSER DAHA ÇOK ÖLDÜRÜYOR

Dünyada kanser ölümlerinin yarısından fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuşuyor.

"SOSYAL MEDYA ETKİN KULLANILMALI"

Günümüzde kanserle mücadelede sosyal medyanın da etkin kullanılması gerektiğini düşünen Kaptan, şu önerilerde bulunuyor: "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılmalı ve öz yönetimi destekler nitelikte olmalı. Sosyal medya araçları, kanserin önlenmesi ve yöneti-

mi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açılarını, içerikleri, iç görüleri, deneyimleri, fikirleri paylaşmaları için platformların artırılması gerekiyor."

"DEĞİŞTİRİLEBİLİR RİSK FAKTÖRLERİNDEN KAÇIN"

Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, kanserin üçte birinden fazlası; tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kanserojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalınması azaltılarak önlenilebilir. Kansere neden olan yaş, genetik etken ve bağışıklık sistemi gibi bazı faktörleri değiştirmenin mümkün olmadığını vurgulayan Kaptan, değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Kaptan, kanserle mücadele etmek için şunları öneriyor: "Bazı kanserlerin önlenmesi, sırasıyla karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanseri-ne karşı korunmaya yardımcı olan Hepatit B Virüsüne (HBV) ve İnsan Papilloma Virüsüne (HPV) karşı aşılama yoluyla da etkili olabilir. Çevre kirliliği, mesleki kanserojen maddeler ve radyasyon gibi diğer kanserojen maddelere maruziyetin azaltılması, kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.

PROF. DR. GÜLTEN KAPTAN'DAN KANSERE YAKA-LANMAMA FORMÜLÜ...

Alkolden uzak durun: Her tür alkollü içkinin bir dizi kanserin nedeni olduğuna dair kanıtlar günümüzde her zamankinden daha güçlü. Alkol; bağırsak, meme, ağız, ve

ağız ve boğaz, yemek borusu, karaciğer ve mide dahil olmak üzere altı tür kanser riskini artırmakta.

Düzenli beslenmenin: Aşırı kilolu veya obez olmak, özellikle yetişkinlerde daha fazla kilo alımı, daha büyük kanser riskleri ile ilişkilendiriliyor. Uzmanlar; özellikle işlenmiş etler, tuzlu yiyecekler, meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetler ve besin alımının, kolon rektum, nazofarenks ve mide gibi kanser riskleri üzerinde etkili olduğunu öne sürüyorlar.

Fiziksel aktiviteye zaman ayırın: Düzenli fiziksel aktivite sadece aşırı vücut yağının ve bununla ilişkili kanser risklerini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz; kolon, meme gibi kanser gelişme risklerini azaltmaya da yardımcı olabilir.

Sigara kullanmayın: Tütün dumanı en az 80 farklı kansere neden olan madde (kanserojen maddeler) içeriyor. Kanser riskini artıran tütün ürünlerinden uzak durulması gerekiyor.

İşyeri tehlikelerine dikkat edin: Bazı insanlar yaptıkları iş nedeniyle kansere neden olan bir maddeye maruz kalabilirler. Örneğin, kimyasal boyada endüstrisindeki işçilerin normalden daha yüksek bir mesane kanseri insidansına sahip olduğu saptandı. İzolasyon alanında kullanılan 'asbest' maddesinin kansere neden olduğu belirlendi.

Enfeksiyon ajanlarında ki risklerden kaçın: Enfeksiyon yapıcı ajanlar olan bakteri, virüs ve parazitler insanlarda kansere neden olabilirler. Dünya genelinde enfeksiyon ajanlarına bağlı kanser vakaları ise yüzde 15-20 arasındadır. Bulaşıcı ajanların, yılda yaklaşık 2.2 milyon kanser ölümünden sorumlu olduğu da belirtil-



KANSERİN EN ÇOK GÖRÜLEN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Pek çok kanser türünde hastalığın bulunduğu yere göre semptomları farklı olsa da kanserlerin genel olarak bazı önemli belirtileri vardır. Prof. Dr. Gülten Kaptan kanser belirtileri ile ilgili şu uyarılarda bulunuyor:

* Vücut organlarında görülen olağandışı şişliklere dikkat edin.

* Öksürük, nefes darlığı veya yutma güçlüğü gibi belirtilerin farkında olun.

* Bağırsak alışkanlığında değişikliklerin (kabızlık, ishal) ve dışkıda kan görülmesinin riskli bir durum olduğunu hatırlayın.

* Vajinada, idrarda veya öksürürken bulunan kan gibi beklenmeyen kanamaları önemseyin.

* Açıklanamayan kilo kaybı risk içerir. Kısa bir süre içinde (birkaç ay) büyük miktarda açıklanamayan ve kasıtsız kilo ve iştah kaybını dikkate alın. Uzun süre yemek yemediği halde kişinin kendini az aç hissetmesi önemli belirtiler arasındadır.

* Aşırı yorgunluk ve

şiddetli enerji eksikliği görülebilir. Yorgunluk kansere bağlıdır, bireylerin normalde başka semptomları da olabileceğini unutmayın.

* Açıklanamayan, devam eden ya da ara ara gelip giden ağrıları önemseyin.

* Ciltte yeni ben oluşumu veya var olan benlerde boyut, şekil veya renk değişikliklerini küçümsemeyin. Benlerde kabuklu veya kanamalı bir durum oluştuğunda doktora başvurun.

* İdrar yapma ile ilgili komplikasyonları da önemseyin. Daha sık idrara çıkma ihtiyacı veya ihtiyaç duyulduğunda gidememe veya idrar yaparken ağrı hissetmek tehli- ke habercisidir.

* Memedeki olağan- dışı boyut, şekil veya his, cilt değişiklikleri ve ağrılar, kanser habercisi olabilir.

* İyileşmeyen bir yara veya ülser (nokta, yara veya ağız ülseri dahil) kansere neden olabilir.

* Kalıcı, ağrılı mide ekşimesi veya hazımsızlık belirtileri arasında yer alır. Bu belirtileri göz ardı etmeyin.

* Yoğuşan gece terlemelerine dikkat edin. (HABER MERKEZİ)

Sigarayı bırakmanın yaşı yok!

Sigara içenlerin kanserden ölme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten uzmanlar, "Sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

'KANSER YAPIYOR'

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş ara-

sı öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden alıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Sigaralar, çoğu puro ve nargile de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. American Lung Association'a göre, bu bileşenler yandı-ğında 7 binden fazla kimyasal üretirler. Bu kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az 69'u kansere neden oluşturabilecek maddelerdir. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içme-

nin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

'BAŞARABİLİRSİNİZ'

Sigara içindeki bağımlılık yapan bileşen nikotin... Nikotininin ruh halini değiştiren bir tür ilaç olduğunu söyleyen Prof.Dr. Kaptan, "Sigara içtiğinizde nikotin beyninize sadece saniyeler içinde ulaşır ve bir süre kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak bu etki geçtikçe, kendinizi yorgun hissedersiniz ve daha fazlasını istersiniz. Nikotin aşırı derecede alışkanlık oluşturur. Bu yüzden insanlar sigarayı bırakmakta zorlanırlar" diye nikotin bağımlılık etkisini açıklıyor. Sigarayı bıraktıktan sonra bazı geçici güçlüklerin yaşanabileceğini de belirten Kaptan, şu değerlendirmeyi yapıyor: "Birkaç saatte bir doz nikotin solumaya alışkınsanız, vücudunuz daha fazlasına ihtiyacı olduğunda size haber verecektir. Vücudunu-



za nikotin sağlamayı bıraktığınızda, geri çekilme sürecinden geçeceksiniz. İlk birkaç gün en zor olanıdır, ancak bir süre sonra istek azalır ve sonunda kaybolur. Sigarayı bıraktığınızda bir süre üzgün, endişeli hissedebilirsiniz ve uykularınız bozulabilir ancak irade ve kaliteli yaşam daima zararı yener. Siz de başarabilirsiniz. Kaynaklar, sigara bırakılınca kilo alımının artabileceğini ve kadınların yeniden başlama oranının yüksek olduğunu söylüyor. Oysa sigarayı bıraktıktan sonra gelişmiş damak zevki, daha az yemekle doygunluk sağlıyor." ■ Ç.METROPOL

SİGARAYI HEMEN BIRAKMAK İÇİN 10 NEDEN!

9 Şubat Dünya Sigaray Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor.

9 Şubat Dünya Sigaray Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sigara içenlerin kanserden ölmeye oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sigarayla bırakanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayla bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayla bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigaray Bırakma Günü'nü kendine mihnet edinen sigarayla bıraktı. Bugünün katkısıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayla bıraktıktan 5 ila 15

yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayla bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayla bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayla bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"Sigaradaki kimyasallar kanser yapıyor"

Sigara alışkanlığı genç yaşı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden alıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika kaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor:

"Sigaralar, çoğu puro ve narigle de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. Amerikan Lung Association'a göre, bu bileşenler yandığında 7 binden fazla kimyasal üretirler. Bu kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az

69'u kansere neden oluşturabilecek maddelerdir. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenilebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

"Kolay değil ama başa-rabilirsiniz"

Sigara içindeki bağımlılık yapan bileşen nikotin... Nikotin ruh halini değiştiren bir tür ilaç olduğunu söyleyen Profesör Kaptan, "Sigara içtiğinizde nikotin bey-ninize sadece saniyeler içinde ulaşır ve bir süre kendinizi daha enerjik hisset-menizi sağlar. Ancak bu etki geçtikçe, kendinizi yorgun hissedersiniz ve daha fazlasını istersiniz. Nikotin aşırı derecede alışkanlık oluşturur. Bu yüzden insanlar sigarayla bırakmakta zorlanır" diye nikotin bağımlılık et-kisini açıklıyor. Sigarayla bıraktıktan sonra bazı geçici güçlüklerin yaşanabileceğini de belirten Kaptan, şu de-ğerlendirmeyi yapıyor:

"Birkaç saatte bir doz nikotin solumaya alışkınızsa, vücudunuz daha fazlasına ihtiyacı olduğunda size haber verecektir. Vücudu-nuza nikotin sağlamayı bıraktığınızda, geri çekilme sü-

recinden geçeceksiniz. İlk birkaç gün en zor olanıdır, ancak bir süre sonra istek azalır ve sonunda kaybolur. Sigarayla bıraktığınızda bir süre üzgün, endişeli hissedebilirsiniz ve uykularınız bozulabilir ancak irade ve kaliteli yaşam daima zararı yener. Siz de başarabilirsiniz. Kaynaklar, sigara bırakılınca kilo alımının artabileceğini ve kadınların yeniden başlama oranının yüksek olduğunu söylüyor. Oysa sigarayla bıraktıktan sonra gelişmiş damak zevki, daha az yemekle doygunluk sağlı-yor. Daha sağlıklı bir ge-lecek için fırsat bulduğumu-zu akıldan çıkarmadan ya-şama adım atarsak başarı-rız. Gelin hep birlikte 9 Şubat 'Dünya Sigaray Bırakma Günü'nü bir başlan-gıç olarak kabul ederek si-garayı bırakalım ve sağlıklı bir yaşama ilk adımı ata-lım."

Bu nedenler sigarayla bırakmayı

1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.

2-) Sigara içmek tüm kar-diyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle bir-likte periferik arter hastalığı-na neden olabilir.

3-) Sigara içmek, kan ba-



sıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarına artırır. Bu da inme riskini artırır.

4-) Sigaranın neden oldu-ğu akciğer hastalıkları, am-fizem ve kronik bronşiti içe-ren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölmeye olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Si-gara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta ka-lanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölmeye riskini artırır. Akciğer kanseri vaka-larının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilini-yor.

6-) Sigara içmenin kadın-lar üzerinde ürkütücü etkile-ri var. Sigara içmek bir kadı-nın hamile kalmasını zorlaş-trabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içme-si, bebeğinin doğumdan

önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü ola-rak bilinir) ve ektopik gebe-lilik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Sigara içmek erkek-le-rin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş si-gara içen kadınların kemik-le-ri, hiç sigara içmeyen ka-dınlardan daha zayıftır. Ayrı-ca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayır-maksızın sigara içmek diş-le-ri olumsuz etkiler. Özel-likle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

Haber Kaynak:ÇİTİ PR

Farkındalık ve önlemlerle hedef, kansersiz bir gelecek!

Her sene 4 Şubat'ta gerçekleşen Dünya Kanser Günü'nün 2021 yılı teması, "Kararlıyım ve Yapacağım". Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Kaptan, kanserle ilgili farkındalık artırılıp, önlemler alınırsa, kanser vakalarının üçte birinin önlenebileceğini söylüyor.

Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla... Kanserle ilgili yeterli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanser Günü de kansere karşı farkındalığın artması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl 'Kararlıyım ve Yapacağım' teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanser Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanserle mücadele konusunda toplumsal bilincin artırılması açısından birçok büyük ya da küçük kampanyalar yürütüyor.

HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!

4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanser Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde mümkün olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söylüyor. Kanserlin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef, kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçildiğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenebileceği; erken



tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmın iyileşeceği tahmin ediliyor" diyor.

AZ GELİŞMİŞ ÜLKELERDEKİ KANSER DAHA ÇOK ÖLDÜRÜYOR

Dünyada kanser ölümlerinin yansından fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kansere bağlı ölümlerin, hizmet, eğitim ve tedavi koşullarının az gelişmiş bölgelere götürülmemesinden kaynaklandığını söyleyen Profesör Kaptan, "Kanseri önleme, teşhis, tedavi ve bakıma eşit erişim, hayat kurtarabilir. Ayrıca kamusal ve politik okuryazarlığı artırıp, kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuşuyor.

"SOSYAL MEDYA ETKİN KULLANILMALI"

Günümüzde kanserle mücadelede sosyal medyanın da etkin kullanılması gerektiğini düşünüyor. "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılmalı ve öz yönetimi destekler nitelikte olmalı. Sosyal medya araçları, kanserin önlenmesi ve yönetimi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açılarını, içerikleri, iç görülerini, deneyimleri, fikirleri paylaşmaları için platformların artırılması gerekiyor."

"DEĞİŞTİRİLEBİLİR RISK FAKTÖRLERİNDEN KAÇIN" Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, kanserin üçte birinden fazlası; tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kansinojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalınması azaltılarak önenebilir. Kansere neden olan yaş, genetik etken ve bağışıklık sistemi gibi bazı faktörleri değiştirmenin mümkün olmadığını vurgulayan Kaptan, değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Kaptan, kanserle mücadele etmek için şunları öneriyor: "Bazı kanserlerin önlenmesi, sırasıyla karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanserine karşı korunmaya yardımcı olan Hepatit B Virüsüne (HBV) ve İnsan Papilloma Virüsüne (HPV) karşı aşılamaya yoluyla da etkili olabilir. Çevre kirliliği, mesleki kanserojen maddelere maruziyetin azaltılması, kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.

PROF. DR. GÜLTEN KAPTAN'DAN KANSERE YAKALANMAMA FORMÜLÜ... Alkolden uzak durun: Her tür alkollü içkinin bir dizi kanserin nedeni olduğuna dair kanıtlar günümüzde her zamankinden daha güçlü. Alkol, bağırsak, meme, ağiz, ve ağiz ve boğaz, yemek borusu, karaciğer ve mide dahil olmak üzere altı tür kanser riskini artırmakta. Düzenli beslenmenin: Aşırı kilolu veya obez olmak, özellikle yetişkinlerde daha fazla kilo alımı, daha büyük kanser riskleri ile ilişkilendiriliyor. Uzmanlar; özellikle işlenmiş etler, tuzlu yiyecekler, meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetler ve besin alımının, kolon rektum,

nazofarenks ve mide gibi kanser riskleri üzerinde etkili olduğunu öne sürüyorlar. Fiziksel aktiviteye zaman ayırın: Düzenli fiziksel aktivite sadece aşırı vücut yağını ve bununla ilişkili kanser risklerini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz; kolon, meme gibi kanser gelişme risklerini azaltmaya da yardımcı olabilir. Sigara kullanmayın: Tütün dumanı en az 80 farklı kansere neden olan madde (kanserojen maddeler) içeriyor. Kanser riskini artıran tütün ürünlerinden uzak durulması gerekiyor. İşyeri tehlikelerine dikkat edin: Bazı insanlar yaptıkları iş nedeniyle kansere neden olan bir maddeye maruz kalabilirler. Örneğin, kimyasal boyalar, endüstrisindeki işçilerin normalden daha yüksek bir mesane kanseri insidansına sahip olduğu saptandı. İzolasyon alanında kullanılan 'asbest' maddesinin kansere neden olduğu belirlendi. Enfeksiyon ajanlarındaki risklerden kaçın: Enfeksiyon yapıcı ajanlar olan bakteri, virüs ve parazitler insanlarda kansere neden olabilmektedir. Dünya genelinde enfeksiyon ajanlarına bağlı kanser vakaları ise yüzde 15-20 arasındadır. Bulaşıcı ajanların, yılda yaklaşık 2.2 milyon kanser ölümlerinden sorumlu olduğu da belirtilmektedir.

KANSERİN EN ÇOK GÖRÜLEN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Pek çok kanser türünde hastalığın bulunduğu yere göre semptomları farklı olsa da kanserlerin genel olarak bazı önemli belirtileri vardır. Prof. Dr. Gülten Kaptan kanser belirtileri ile ilgili şu uyarılarda bulunuyor: "Vücut organlarında görülen olağandışı şişliklere dikkat edin.

* Öksürük, nefes darlığı veya yutma güçlüğü gibi belirtilerin farkında olun.
* Bağırsak alışkanlıklarındaki değişikliklerin (kabızlık, ishal) ve dışkıda kan görülmesinin riskli bir durum olduğunu hatırlayın.
* Vajinada, idrarda veya öksürükten bulunan kan gibi beklenmeyen kanamaları önemseyin.
* Açıklanamayan kilo kaybı risk içerir. Kısa bir süre içinde (birkaç ay) büyük miktarda açıklanamayan ve kasıtsız kilo ve iştah kaybını dikkate alın. Uzun süre yemek yemediği halde kişinin kendini az aç hissetmesi önemli belirtiler arasındadır.
* Aşırı yorgunluk ve şiddetli enerji eksikliği görülebilir. Yorgunluk kansere bağlıysa, bireylerin normalde başka semptomları da olabileceğini unutmayın.
* Açıklanamayan, devam eden ya da ara ara gelip giden ağrıları önemseyin.
* Ciltte yeni ben oluşumunu veya var olan benlerde boyut, şekil veya renk değişikliklerini küçümsemeyin. Benlerde kabuklu veya kanamalı bir durum oluştuğunda doktora başvurun.
* İdrar yapma ile ilgili komplikasyonları da önemseyin. Daha sık idrara çıkma ihtiyacı veya ihtiyaç duyulduğunda gidememe veya idrar yaparken ağrı hissetmek tehlike habercisidir.
* Memedeki olağandışı boyut, şekil veya his, cilt değişiklikleri ve ağrılar, kanser habercisi olabilir.
* İyileşmeyen bir yara veya ülser (nokta, yara veya ağiz ülseri dahil) kansere neden olabilir.
* Kalıcı, ağrılı mide ekşimesi veya hazımsızlık belirtileri arasında yer alır. Bu belirtileri göz ardı etmeyin.
* Yoğunlaşan gece terlemelerine dikkat edin.

HABER MERKEZİ

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları

Vücudun savunma hattı olan bağışıklık sisteminizi güçlendirmek, virüslere karşı koyabilmek için şart.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yapmanız gerektiğini açıklayan Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıklı yaşam tarzını seçmek, bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Uyku düzeninden beslenmeye, egzersiz yapmaktan sigara kullanmama kadar birçok adımı atarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Covid-19'a yakalanmamak için tek başına gıda takviyesi kullanmak yetmez" diyor.

Covid-19 aşısının bulunmasıyla Türkiye'de ve dünyada pandemide ikinci dalga durulmaya başladı ama bu üçüncü dalgayla karşılaşma endişesi ortadan kaldırmıyor. Bu nedenle kuralara ve kısıtlamalara uyup sağlığımıza çok dikkat etmeliyiz. Bu kış, pandeminin de etkisiyle bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye daha fazla özen göstermemiz gerekiyor. Savunma hattımız virüslerin kolayca aşamaması için öncelikle sağlıklı bir yaşam tarzını benimlememiz şart.

"Sağlıklı yaşam tarzını seçin"

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek, bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır" diyerek sözlerini sürdürüyor. Bağışıklık sisteminizi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklememiz gerektiğini söyleyen Saygı, iyi uyku düzeni, egzersiz, sağlıklı beslenmeden besin takviyeleri kullanmaya kadar, bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için birçok çabanın gösterilmesi gerektiğini söylüyor. Saygı, "Bağışıklık sisteminizin de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılardan korunduğunda ve bazı sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmesinde, ellerin sık yıkınması ve ellerin iyice pisirilmesi gibi enfeksiyondan kaçınmak için adımlar atılması, sigara içilmesi, domuz yağlar ve çekirdeklerden alınan toplam kolesterolün yüzde 10'u ile sınırlandırılması, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin en aza indirilmesi, sağlıklı kilonun korunması ve kan basıncının kontrol edilmesi, alkol içilse de ölçülü olarak tüketilmesi önemli. Yağ grubu ve risk kategorisi dikkate alınarak yapılacak düzenli tıbbi tarama testleri de bağışıklığınızın sağlıklı bir şekilde artırılması için gerekir" diyor.

"Besin takviyelerine tek başına güvenmeyin"

Besin takviyeleri alınırken bağışıklık sisteminizi tek başına güçlendirmeye yetmeyeceğini ve koronavirüsü yenmeye yardımcı olmayacağını belirten Profesör Saygı, "Covid-19'u tedavi etme veya önleme yetenekleriyle ilgili iddialar duyarsanız, takviyelere başvurmak kolay. Ancak bu iddialar temelsiz ve doğru değil. Covid-19'u önlemek veya tedavi etmek için herhangi bir bileşimin etkin kullanımını destekleyen hiçbir kanıt yok" diye konuşuyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, bazı araştırmalar besin takviyelerinin almanın vücudun genel bağışıklık tepkisini güçlendirebileceğini gösteriyor. Yapılan bir çalışmada, günde 1.000-2.000 mg C vitamini almanın, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde yüzde 8



ve çocuklarda yüzde 14 azalttığı saptandı. Soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede ise günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi alınmayan soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı ortaya çıktı. D vitamini ve bazı tıbbi ve aromatik bitkileri kullanmanın da bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Birol Saygı, şu bilgileri veriyor:

"Mürverin viral üst solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını azaltabileceği saptanmış ancak daha fazla araştırma için yeterli değil. 146 kişide yapılan 12 haftalık bir çalışmada ise sanmsak takviyesinin soğuk algınlığı insidansını yaklaşık yüzde 30 azalttığı saptanmış. Bununla birlikte, daha fazla araştırma yapılarak bahsedilen çalışmalar potansiyel göstermiş olsa da bu Covid-19'a karşı etkili oldukları anlamına gelmez. Ayrıca, besin takviyelerinin birçoğu yasal olarak düzenlenmedikleri için yanlış etiketlenmeye meyillidir."

İşte bağışıklık sisteminizi güçlendirecek 10 etkili formül

Yeterince uyuyun: Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalanmaya neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızı güçlendirir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıklara daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla uyuyabilirsiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

Ekranlarla aranızda mesafe koyun: Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sırtlandırmayı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü bozabilir. Sirkadiyen ritim, özellikle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizmasını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku zamanında uyanmanız ve uyanmanız gerektiğinde uyanmanızı sağlar. Diğer uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir oda ile uyanmak veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır.

Bitkisel bazı gıdaları tüketin: Meyveler, sebzeler, ka-

buklu yemirler, kepekli tahıllar ve baklagiller gibi bütün bitkisel bazı gıdalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlik sağlayabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanmaya neden olabilecek "serbest radikaller" adı verilen kararsız bileşiklerle savaşarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olurlar. Kronik iltihaplanma,

kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorununa neden olabilir. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomunuza veya bağırsak sağlığınıza katkı sağlar. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vitamini gibi bileşenlere sahiptir.

Doğal probiyotiklere hayatınızda yer açın: Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi destekleyen probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahanası turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakterisi ağırlığı, bağışıklık hücrelerinin normal, sağlıklı hücrelerle birlikte çalışmasını sağlar. Ayrıca, probiyotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbirine derinden bağlıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri önlemeye yardımcı olabilir ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

Daha sağlıklı yağlar tüketin: Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son derece anti-inflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, anti-inflamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteriler ve virüslerle savaşmasına yardımcı olabilir. Somon ve chia tohumlarında bulunan Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır.

Eklenen şekerleri sınırlayın: Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine karbonhidratların aynı kilo ve obeziteye oranlı bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, aşılanan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmıştır. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorienizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırmaya çalışın. Bu, 2 bin kalorili diyet uygulayan

biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

Orta düzeyde egzersiz yapın: Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirir. Araştırmalar, tek bir ilmi egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi zaıflamış kişilerde aşıların etkinliğini artırabileceğini göstermektedir. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık hücrelerinin düzenli olarak yenilenmesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzersizler arasında, tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.

Sakin susuz kalmayın: Hidrasyon sizi mukla mikropardan ve virüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon bağışıklık sistemini etkiler ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu etkileyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yakınlığınızı artırabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli miktarda sıvı içmelisiniz. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeli ve artık susamadığınızda bırakmalısınız. Yoğun egzersiz yapıyorsanız, dışarıda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvı ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücudun yeterince susuzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladığını unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamaması önemli bir düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmamanız sizin sağlığınıza daha yakın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olmanız gerekir.

Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygı gidermek, bağışıklık sağlığını anımsatır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık hücreleri fonksiyonundaki dengesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapiste görüşmekte de fayda vardır.

Besin takviyelerini dikkatli kullanın: Yapılan araştırmalar bazı besin takviyelerini almanın bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Örneğin soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi almanın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Elineyca alantının soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştirdiği, ancak farkın önemsiz olduğunu bulguları. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü yitirdiği anlamına gelmiyor. Haber Kaynak: CİTİ PR



Sigarayı hemen bırakmak için 10 NEDEN



9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sığara içenlerin kanserden ölüme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sığarayı bırakmanın yaşı yok, 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" dedi.

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sığarayı Bırakma Günü'nü kendine milat edinecek sigarayı bıraktı. Bugünün katkısıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, şunları kaydetti: "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sığarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok, 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" "Sığaradaki kimyasallar kanser yapıyor" Sığara alışkanlığı genç yaşı demiyor. Sığara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden alıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan

hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle devam etti: "Sigaralar, çoğu puro ve nar-gile de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. American Lung Association'a göre, bu bileşenler yandığında 7 binden fazla kimyasal üretirler. Bu kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az 69'u kansere neden oluşturan bileşenlerdir. Sığara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'ölünebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

Bu nedenler sigarayı bıraktır!

- 1-) Sığara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Sığara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
- 3-) Sığara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
- 4-) Sığaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sığara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölüme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
- 5-) Sığara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sığara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölüme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinir.
- 6-) Sığara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sığara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.
- 7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.
- 8-) Sığara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.
- 9-) Sığara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.
- 10-) Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taslarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

IDRİS DOĞAN



Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dışırlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Siga- ra içenlerin kanserden ölme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma

Günü'nü kendine mîlat edinecek sigarayı bıraktı. Bugünün katkısıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"SİGARADAKİ KİMYASALLAR KANSER YAPIYOR" Siga- ra alışkanlığı genç-yaşlı

demiyor. Siga- ra içenlerin büyük çoğunluğu bütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde bütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömründen çalıyor" diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşturdu: "Siga- ra kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'ölünebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

BU NEDENLER SİGARAYI BIRAKTIRIR!

- 1-) Siga- ra içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Siga- ra içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
- 3-) Siga- ra içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
- 4-) Sigananın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Siga- ra içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
- 5-) Siga- ra içmek vücudun hemen her yerinde kansere neden olabilir. Siga- ra içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinir.
- 6-) Siga- ra içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var.

Siga- ra içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir. 7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya bebek ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor. 8-) Siga- ra içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir. 9-) Siga- ra içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar. 10-) Cinsiyet ve yaş ayrımsızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiler. Özellikle ön dişleri sarartır ve diş taşlarını artırır. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...
HABER MERKEZİ

Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü kendine mîlat edinecek sigarayı bıraktı. Bugünün katkısıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"SİGARADAKİ KİMYASALLAR KANSER YAPIYOR"

Siga- ra alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Siga- ra içenlerin büyük çoğunluğu bütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15

yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde bütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömründen çalıyor" diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşturdu:

KANSER OLMA RİSKİ BÜYÜK

"Sigaralar, çoğu puro ve nargile de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. American Lung Association'a göre, bu bileşenler yandığında 7 binden fazla kimyasal üretilir. Bu kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az 49'u kansere neden olabilecek maddelerdir. Siga- ra kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'ölünebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

"Kalya- ra değıl ama bağırsaklarınla" Siga- ra içmekle bağımlılık yapan bileşen nikotin... Nikotin ruh halini

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün

değiştiren bir tür ilaç olduğunu söylüyor. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Siga- ra içtiğinde nikotin beyninize sadece saniyeler içinde ulaşır ve bir süre kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak bu etki geçtikçe, kendinizi yorgun hissedersiniz ve daha fazla nikotin istersiniz. Nikotin aynı derecede alışkanlık oluşturun. Bu yüzden insanlar sigarayı bırakmakta zorlanır" diye nikotin bağımlılık etkisini açıklıyor. Siga- raı bıraktıktan sonra bazı geçici güçlüklerin yaşanabileceğini de belirten Kaptan, şu değerlendirmeyi yapıyor:

NİKOTİN ALIŞKANLIĞINIZ

"Birkaç saatte bir doz nikotin solu- muya alışsanız, vücudunuz daha fazla nikotine ihtiyaç olduğunda size haber verecektir. Vücudunuz nikotin sağlanmaması durumunda, geri çekilme sürecinden geçersiniz. İlk birkaç gün en zor alandır, ancak bir süre sonra istek azalır ve sonunda kaybolur. Siga- raı bıraktığınızda bir süre üzgün, endişeli hissedebilirsiniz ve uyku- nuzun bozulabilir ancak irade ve katiyetle yaşamı daha zorlanmaz. Siz de sigarabırakırsınız. Kaynaklar, sigara bırakılınca kilo alımının artabileceğini ve kadınlarda yeniden başlama oranının yüksek olduğunu söylüyor. Oy- sa sigarayı bıraktıktan sonra gelişmiş damak zevki, daha az yemekte doy- guluk sağlıyor. Daha sağlıklı bir gele- cek için ısratı bulduğumuzu okudun

okumadan yaşamaya adım atarsak başlarız. Gelin hep birlikte 9 Şubat 'Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü bir başlangıç olarak kabul ederek sigarayı bırakalım ve sağlıklı bir yaşamı ilk adımı atalım."

BU NEDENLER SİGARAYI BIRAKTIRIR!

- 1-) Siga- ra içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Siga- ra içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
- 3-) Siga- ra içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
- 4-) Sigananın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Siga- ra içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
- 5-) Siga- ra içmek vücudun hemen her yerinde kansere neden olabilir. Siga- ra içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri va- kalarnın çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinir.

6-) Siga- ra içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Siga- ra içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya bebek ölümü olarak bilinir) ve ek- topik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor. 8-) Siga- ra içmek erkeklerin sperm- ini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.



9-) Siga- ra içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar. 10-) Cinsiyet ve yaş ayrımsızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiler. Özellikle ön dişleri sarartır ve diş taşlarını artırır. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

NEHİR

HAFTADA 6 GÜN YEREL

ANTALYA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 5.2.2021

Sayfa : 6

Medya Tiraj : 280

StxCm : 372

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yapılması gerektiğini açıklayan Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıklı yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Uyku düzeninden beslenmeye, egzersiz yapılmasından sigara kullanmama kadar birçok adımı atarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Covid-19'a yakalanmamak için tek başına gıda takviyesi kullanmak yetmez" diyor.

Covid-19 aşısının bulunmasıyla Türkiye'de ve dünyada pandemide ikinci dalga durulmaya başladı ama bu üçüncü dalgayla karşılaşma endişesini ortadan kaldırmıyor. Bu nedenle kurallara ve kısıtlamalara uyup sağlığınıza çok dikkat etmeliyiz. Bu kış, pandeminin de etkisiyle bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye daha fazla özen göstermemiz gerekiyor. Savunma hattımızı virüslerin kolayca aşamaması için öncelikle sağlıklı bir yaşam tarzını belirlememiz şart.

"SAĞLIKLI YAŞAM TARZINI SEÇİN"
Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır" diyerek sözlerine başlıyor. Bağışıklık sisteminizi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklememiz gerektiğini söyleyen Saygı, iyi uykudan egzersize, sağlıklı beslenmeden besin takviyelerine kullanmaya kadar, bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için birçok çabanın gösterilmesi gerektiğini söylüyor. Saygı, "Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırganlardan korunduğunda ve bazı sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır. Bağışıklık sisteminizi güçlendirilmesinde, ellerin sık sık yıkanması ve ellerin içine pisirilmesi gibi enfeksiyondan kaçınmak için adımlar atılması,

sigara içilmemesi, doymuş yağlar ve şekerlerden alınan toplam kalorinin yüzde 10'u ile sınırlanması, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin en aza indirilmesi, sağlıklı kilonun korunması ve kan basıncının kontrol edilmesi, alkol içilse de ölçülü olarak tüketilmesi önemli. Yaş grubu ve risk kategorisi dikkate alınarak yapılacak düzenli tıbbi tarama testleri de bağışıklığınızın sağlıklı bir şekilde artırılması için gerekli" diyor.

"BESİN TAKVİYELERİNE TEK BAŞINA GÜVENMEYİN"
Besin takviyeleri almanın bağışıklık sisteminizi tek başına güçlendirmeye yetmeyeceğini ve koronavirüsü yenmeye yardımcı olmayacağını belirten Profesör Saygı, "Covid-19'u tedavi etme veya önleme yetenekleriyle ilgili iddialar duyarsanız, takviyelere basırmak kolay. Ancak bu iddialar temelsiz ve doğru değil. Covid-19'u önlemek veya tedavi etmek için herhangi bir bileşenin etkin kullanımı destekleyen hiçbir kanıt yok" diye konuşuyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, bazı araştırmalar besin takviyelerini almanın vücudun genel bağışıklık tepkisini güçlendirebileceğini gösteriyor. Yapılan bir çalışmada, günde 1.000-2.000 mg C vitamini almanın, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde yüzde 8 ve çocuklarda yüzde 14 azalttığı saptandı. Soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede ise günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi alınmasının soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı ortaya çıktı. D vitaminini ve bazı tıbbi ve aromatik bitkileri kullanmanın da bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Birol Saygı, "şu bilgileri veriyor:

"Mürverin viral üst solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını azaltabileceği saptanmış ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. 700'den fazla kişide yapılan bir araştırma, ekinezya alanların soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulgularmış. 146 kişide yapılan 12 haftalık bir çalışmada ise sarımsak takviyesinin soğuk algınlığı insidansını yaklaşık yüzde 30 azalttığını saptanmış. Bununla birlikte, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu takviyeler yukarıda bahsedilen çalışmalarda potansiyel göstermiş olsa da bu Covid-19'a karşı etkili oldukları anlamına gelmez. Ayrıca, besin takviyelerinin birçok yasal olarak düzenlenmedikleri için yanlış etiketlenmeye meyillidir."

İŞTE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRECEK 10 ETKİLİ FORMÜL

Yeterince uyuyun: Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya

kalitesiz uyku, hastalanmanıza neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızın güçlendirebilir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıkla daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla uyuyabilirsiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

Ekransız aranızda mesafe koyun: Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sınırlandırmayı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü bozabilir. Sirkadiyen ritim, özellikle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizmasını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku zamanında uyanmanızı ve uyanmanız gerektiğinde uyanmanızı sağlar. Diğer uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uykuya veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır.

Bitkisel bazı gıdaları tüketin: Meyveler, sebzeler, bakliyatlar, yemişler, kepekli tahıllar ve bakliyatlar gibi bütün bitkisel bazı gıdalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlik sağlayabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalardaki antioksidanlar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanmaya neden olabilecek "serbest radikaller" adı verilen kararsız bileşiklerle savaşarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olurlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorunuyla bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomunuza veya bağırsığınızdaki sağlıklı bakteriler topluluğunu besler. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vitamini gibi bileşenlerle zengindir.

Doğal probiyotiklere hayatınızda yer açın: Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi dolduran probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahanası turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakterisi ağırlık, bağışıklık hücrelerinin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı istilacı organizmalar arasında ayrım yapmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak fermente yiyecekler yemiyorsanız, probiyotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbiriyile



derinden bağlantılıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.

Daha sağlıklı yağlar tüketin: Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son derece antiinflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasını sağlar. Ayrıca, antiinflamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteri ve virüslerle savaşmasına yardımcı olabilir. Somon ve chia tohumlarında bulunan Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır.

Eklenen şekerleri sınırlayın: Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine karbonhidratların aşırı kilo ve obeziteye orantısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, asılanan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmış durumdur. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorienizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırmaya çalışmalısınız. Bu, 2 bin kalorilik diyet uygulayan biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

Orta düzeyde egzersiz yapın: Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ilmi egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde aşılardan etkinliğini artırabileceğini göstermektedir. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık hücrelerinizin düzenli olarak yenilenmesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzersizler arasında: tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı

hedeflemelidir. **Sakin susuz kalmayın:** Hidrasyon sizi mutluca mikroplardan ve virüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyonu baş ağrısına neden olabilir ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu engelleyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yakınlığınızı artırabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli miktarda sıvı içilmelidir. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeli ve artık susamadığınızda bırakmalısınız. Yoğun egzersiz yapıyorsanız, dışarda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücutları yeterince susuzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladıkları unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış olsalar bile düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmanın sizi hastalığa daha yakın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olunması gerekir.

Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygı gidermek, bağışıklık sisteminin anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık hücreleri fonksiyonundaki dengesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapistle görüşmekte de fayda vardır.

Besin takviyelerini akıllıca kullanın: Yapılan araştırmalar bazı besin takviyelerini almanın bağışıklık sisteminde olumlu katkı yaptığını ortaya koyuyor. Örneğin soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi almanın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Ekinezya alanların soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulgularmış. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü iyileştirdiği anlamına gelmiyor.

HABER MERKEZİ

FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!

Her sene 4 Şubat'ta gerçekleştiren Dünya Kanseri Günü'nün 2021 yılı teması, "Kararlıyım ve Yapacağım". Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Kaptan, kanserle ilgili farkındalık artırılıp, önlemler alınır-sa, kanser vakalarının üçte birinin önlenileceğini söylüyor.

Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla... Kanserle ilgili yerli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artırılması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanseri Günü de kansere karşı farkındalığın artırılması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl "Kararlıyım ve Yapacağım" teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanseri Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanseri önleme konusunda toplumsal bilincin artırılması açısından birçok büyük ya da küçük kampanyalar yürütüyor.

Hedef, kansersiz bir gelecek!

4 Şubat Dünya Kanseri Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanseri Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde mümkün olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söylüyor. Kanserlin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef; kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçilmediğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenileceği; erken tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmının iyileşeceği tahmin ediliyor" diyor.

Az gelişmiş ülkelerdeki kanser daha çok öldürüyor

Dünyada kanser ölümlerinin yarısından fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kansere bağlı ölümlerin, hizmet, eğitim ve tedavi koşullarının az gelişmiş bölgelere götürülmemesinden kaynaklandığını söyleyen Profesör Kaptan, "Kanserli önleme, teşhis, tedavi ve bakıma eşit erişim, hayat kurtarabilir. Ayrıca kamusal ve politik okuryazarlığı artırıp, kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuşuyor.

"Sosyal medya etkin kullanılması"

Günümüzde kanserle mücadelede sosyal medyanın da etkin kullanılması gerektiğini düşünen Kaptan, şu önerilerde bulunuyor: "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılması ve öz yönetimi destekler nitelikte olmalı. Sosyal

medya araçları, kanserin önlenmesi ve yönetimi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açılarını, içtenlikleri, iç görüleri, deneyimleri, fikirleri paylaşımları için platformların artırılması gerekiyor."

"Değiştirilebilir risk faktörlerinden kaçın"

Prof. Dr. Gülten Kaptan'a göre, kanserin üçte birinden fazlası tütün, obezite, fiziksel hareketsizlik, enfeksiyonlar, alkol, çevre kirliliği, mesleki kanserojenler ve radyasyon gibi risk faktörlerine maruz kalınması azaltılarak önlenilebilir. Kansere neden olan yaş, genetik etken ve bağırsıklık sistemi gibi bazı faktörleri değiştirmenin mümkün olmadığını vurgulayan Kaptan, değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde durulması gerektiğini söylüyor. Kaptan, kanserle mücadele etmek için şunları öneriyor: "Bazı kanserlerin önlenmesi, sırasıyla karaciğer kanseri ve rahim ağzı kanserine karşı korunmaya yardımcı olan He-

niyle kansere neden olan bir maddeye maruz kalabilirler. Örneğin, kimyasal boyalı endüstrisindeki işçilerin normalden daha yüksek bir mesane kanseri insidansına sahip olduğu saptandı. İzolasyon alanında kullanılan 'asbest' maddesinin kansere neden olduğu belirlendi.

Enfeksiyon ajanlarındaki risklerden kaçın: Enfeksiyon yapıcı ajanlar olan bakteri, virüs ve parazitler insanlarda kansere neden olabilmektedir. Dünya genelinde enfeksiyon ajanlarına bağlı kanser vakaları ise yüzde 15-20 arasındadır. Bulaşıcı ajanların, yılda yaklaşık 2.2 milyon kanser ölümlerinden sorumlu olduğu da belirtilmektedir.

Kanserin en çok görülen belirtileri nelerdir?

Pek çok kanser türünde hastalığın bulunduğu yere göre semptomları farklı olsa da kanserlerin genel olarak bazı önemli belirtileri vardır. Prof. Dr. Gülten Kaptan kanser belirtileri ile ilgili şu uyarılarda bulunuyor:

- * Vücut organlarında görülen olağandışı şişliklere dikkat edin.
- * Öksürük, nefes darlığı veya



patit B Virüsüne (HBV) ve İnsan Papilloma Virüsüne (HPV) karşı aşılanma yoluyla da etkili olabilir. Çevre kirliliği, mesleki kanserojen maddeler ve radyasyon gibi diğer kanserojen maddelere maruziyetin azaltılması, kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.

Prof. Dr. Gülten Kaptan'dan kansere yakalanmama formülü...

Alkolden uzak durun: Her tür alkollü içkinin bir dizi kanserin nedeni olduğuna dair kanıtlar günümüzde her zamankinden daha güçlü. Alkol; bağırsak, meme, ağiz, ve ağiz ve boğaz, yemek borusu, karaciğer ve mide dahil olmak üzere altı tür kanser riskini artırmakta.

Düzenli beslenin: Aşırı kilolu veya obez olmak, özellikle yetişkinlerde daha fazla kilo alımı, daha büyük kanser riskleri ile ilişkilendiriliyor. Uzmanlar; özellikle işlenmiş etler, tuzlu yiyecekler, meyve ve sebzeler bakımından zengin diyetler ve besin alımının, kolon rektum, nazofarenks ve mide gibi kanser riskleri üzerinde etkili olduğunu öne sürüyorlar.

Fiziksel aktiviteye zaman ayırın: Düzenli fiziksel aktivite sadece aşırı vücut yağını ve bununla ilişkili kanser risklerini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz; kolon, meme gibi kanser gelişme risklerini azaltmaya da yardımcı olabilir.

Sigara kullanmayın: Tütün dumanı en az 80 farklı kansere neden olan madde (kanserojen maddeler) içeriyor. Kanser riskini artıran tütün ürünlerinden uzak durulması gerekiyor.

İşyeri tehlikelerine dikkat edin: Bazı insanlar yaptıkları iş nede-

yutma güçlüğü gibi belirtilerin farkında olun.

* Bağırsak alışkanlığındaki değişikliklerin (kabızlık, ishal) ve dışkıda kan görülmemesinin riskli bir durum olduğunu hatırlayın.

* Vajinada, idrarda veya öksürükten bulunan kan gibi beklenmeyen kanamaları önemseyin.

* Açıklanamayan kilo kaybı risk içerir. Kısa bir süre içinde (birkaç ay) büyük miktarda açıklanamayan ve kasıtsız kilo ve iştah kaybını dikkate alın. Uzun süre yemek yemediği halde kişinin kendini az aç hissetmesi önemli belirtiler arasındadır. * Aşırı yorgunluk ve şiddetli enerji eksikliği görülebilir. Yorgunluk kansere bağlıysa, bireylerin normalde başka semptomları da olabileceğini unutmayın.

* Açıklanamayan, devam eden ya da ara ara gelip giden ağrıları önemseyin.

* Ciltte yeni ben oluşumunu veya var olan benlerde boyut, şekil veya renk değişikliklerini gözlemlemeyin. Benlerde kabuklu veya kanamalı bir durum olduğunda doktora başvurun. * İdrar yapma ile ilgili komplikasyonları da önemseyin. Daha sık idrara çıkma ihtiyacı veya ihtiyaç duyulduğunda gidememe veya idrar yaparken ağrı hissetmek tehlike habercisidir.

* Memedeki olağandışı boyut, şekil veya his, cilt değişiklikleri ve ağrılar, kanser habercisi olabilir.

* İyileşmeyen bir yara veya üşer (nokta, yara veya ağiz ülseri dahil) kansere neden olabilir.

* Kalıcı, ağrılı mide ekşimesi veya hazımsızlık belirtiler arasında yer alır. Bu belirtileri göz ardı etmeyin.

* Yoğunlaşan gece terlemeleri-ne dikkat edin.

Haber Kaynak: CitiPR

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları

Vücudun savunma hattı olan bağışıklık sisteminizi güçlendirmek, virüslere karşı koyabilmek için şart.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için neler yapılması gerektiğini açıklayan Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıklı yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Uyku düzeninden beslenmeye, egzersiz yapmasından sigara kullanmamaya kadar birçok adımı atarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Covid-19'a yakalanmak için tek başına gıda takviyesi kullanmak yetmez" diyor.

"Sağlıklı yaşam tarzını seçin"

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır" diyor.

Bağışıklık sisteminizi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklememiz gerektiğini söyleyen Saygı, iyi uykudan egzersize, sağlıklı beslenmeden besin takviyeleri kullanmaya kadar, bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için birçok çabanın gösterilmesi gerektiğini söylüyor.

İşte bağışıklık sisteminizi güçlendirecek 10 etkili formül

Yeterince uyuyun: Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalanmanıza neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızı güçlendirebilir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıkla daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla uyuyabilirsiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla

saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

Ekranlarla aranızda mesafe koyun: Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sınırladığınızı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü bozabilir. Sirkadiyen ritim, özellikle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizmasını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku zamanında uyanmanızı ve uyanmanızı gerektirir. Uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uyumak veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır.

Bitkisel bazlı gıdaları tüketin: Meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve baklagiller gibi bütün bitkisel bazlı gıdalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlük sağlayabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalardaki antioksidanlar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanmaya neden olabilecek 'serbest radikaller' adı verilen kararsız bileşiklerle savaşarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olurlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorunuyla bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomunuzu veya bağırsağınızda bulunan sağlıklı bakteriler topluluğunu besler. Ayrıca, meyve

ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vitamini gibi bileşenlerce zengindir.

Doğal probiyotiklere hayatınızda yer açın: Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi dolduran probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahana turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakterisi ağırlığının, bağışıklık hücrelerinin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı istilacı organizmalar arasında ayrım yapmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak fermente yiyecekler yemiyorsanız, probiyotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbirleriyle derinden bağlantılıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.

Daha sağlıklı yağlar tüketin: Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son derece antiinflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasını sağlar. Ayrıca, antiinflamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteri ve virüslerle savaşmasına yardımcı olabilir.

Eklene şekerleri sınırlandırın: Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine karbonhidratların aşırı kilo ve obeziteye orantısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite

aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, aşılanan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmış durumda. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorinizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırma-ya çalışmalısınız. Bu, 2 bin kalorilik diyet uygulayan biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

Orta düzeyde egzersiz yapın: Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ılımlı egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde aşılama etkinliğini artırabileceğini göstermektedir. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık hücrelerinizin düzenli olarak yenilenmesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzersizler arasında; tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.

Sakin susuz kalmayın: Hidrasyon sizi mutlak mikropplardan ve virüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon baş ağrısına neden olabilir ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu engelleyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yakınlığınızı artırabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli miktarda sıvı içilmelidir. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeli ve artık susamadığınızda bırakmalısınız.

Yoğun egzersiz yapıyorsanız, dışarıda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücutları yeterince susuzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladığını unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış olsalar bile düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmanın sizi hastalığa daha yakın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olunması gerekir.

Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygı gidermek, bağışıklık sisteminin anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık hücreleri fonksiyonundaki dengesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur.

Besin takviyeleri akıllıca kullanın: Yapılan araştırmalar bazı besin takviyelerini almanın bağışıklık sisteminde olumlu katkı yaptığını ortaya koyuyor. Örneğin soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi almanın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Ekinze alanların soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulgulanmış. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü iyileştirdiği anlamına gelmiyor.

***HABER MERKEZİ**

İşte bağışıklık sistemini güçlendirecek 10 etkili formül

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır" diyerek bağışıklık sistemini güçlendirmenin formüllerini açıkladı



YETERİNCE UYUYUN:

Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalanma-nıza neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızı güçlendirebilir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıklara daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla uyuyabilişiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

EKRANLARLA ARANIZA MESAFE KOYUN:

Uyumakta güçlü çekiyoysanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sınırlandırmayı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü boza-bilir. Sirkadiyen ritim, özellikle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizma-sını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku za-manında uyanmanızı ve uyanmaz-gerektiğinde uyanmanızı sağlar. Diğer uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uyumak veya uyku mas-kesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzer-siz yapmak yer alır.

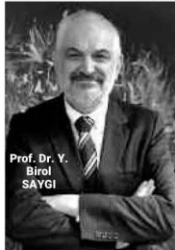
BİTKİSEL BAZLI GIDALARI TÜKETİN:

Meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve baklagiller gibi bütün bitkisel bazlı gi-dalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlük sağ-layabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalardaki antioksidan-lar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktikle-

rinde iltihaplanmaya neden olabilecek 'serbest radikaller' adı verilen kararsız bileşiklerle sava-şarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olu-rlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorunuyla bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomu-nuzu veya bağırsağınızda sağlıklı bakteriler topluluğunu besler. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vita-mini gibi bileşenlere zengindir.

DOĞAL PROBIYOTİKLERE HAYATINIZDA YER AÇIN:

Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi doldu-ran probiyotik adı verilen fay-dalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahanas turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakterisi ağız, bağışıklık hücrelerinin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı istila-cı organizmalar arasında ayırma yapmasına yardımcı ola-bileceğini göstermektedir. Dü-zenli olarak fermente yiyecekler yemiyorsanız, probi-yotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbirleriyle derin-den bağlantılıdır. Fermente gi-dalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.



Prof. Dr. Y. Birol SAYGI

DAHA SAĞLIKLI YAĞLAR TÜKETİN:

Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralan-maya normal bir tepki olsa da kronik iltihap-lama bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son

derece antiinflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık ris-kinin azalmasına sağlar. Ayrıca, antiinflamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteri ve virüslerle savaşmasına yardımcı olabilir. Somon ve chia tohumlarında bulunan Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır.

KELENEN ŞEKERLERİ SINIRLAYIN:

Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine kar-bonhidratların aşırı kilo ve obeziteye orantısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabi-ler. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, asılan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmış du-rumda. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabi-ler ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorinizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırmaya çalışmalısınız. Bu, 2 bin kaloriyi diyet uygulayan biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

ORTA DÜZEYDE EGZERSİZ YAPIN:

Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışık-lık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ilmi egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi za-yıflamış kişilerde asırların etkinliğini artırabilece-ğini göstermektedir. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık hücrelerinizin düzenli olarak yenilen-mesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzer-sizler arasında; tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.

SAKIN SUSUZ KALMAYIN:

hidrasyon sizi mutlak mikropordan ve vi-rüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon bağ-ağsına neden olabilir ve fiziksel performansı-

nızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu engelleyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yakınlığınızı artı-rabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yete-ri miktarda sıvı içilmelidir. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeyi ve artık susamadı-ğınızda bırakmalısınız. Yoğun egzersiz yapıyor-sanız, dışarda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücutları yeterince su-suzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kay-betmeye başladığını unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış olsalar bile düzenli ola-rak içmeleri gerekir. Susuz kalmamanın sizi hasta-lığa daha yakın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olmanız gerekir.

STRES DÜZEYİNİZİ YÖNETİN:

Stres ve kaygıyı gidermek, bağışıklık sağlığı-nın anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık hücreleri fonksiyonundaki den-gesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psiko-lojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, eg-zersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapistle görüşmekte de fayda vardır.

BESİN TAKVİYELERİNİ AKILLICA KULLANIN:

Yapılan araştırmalar bazı besin takviyele-ri almanın bağışıklık sisteminde olumlu katkı yaptığını ortaya koyuyor. Örneğin soğuk algı-nılığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi alma-nın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Ekinazya almanın soğuk algınlığının placebo olan veya hiç tedavi al-mayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemli olduğunu bululmamış. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü iyileştirdiği anlamına gelmiyor.

Sigarayı hemen bırakmak için 10 NEDEN

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil. Hatta tam zamanı diyebiliriz. Dünya-daki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Gü-nü'nü kendine mihnet edinen siga-rayı bıraktı. Bugünün katkısıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor.

Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da



alışkanlıktan kurtulmak için bir baş-langıçtır. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişilerin yaklaşık yarısına düşer. Siga-rayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir.

Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yar-dımcı olabilir" şeklinde konuştu.

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı de-miyor. Sigara içenlerin büyük çoğun-luğu bütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin her-hangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden çalı-yor" diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan,

içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika kaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kay-bettiğini belirten Kaptan, "Sigara kul-lanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla" sözlerine yer verdi.

BU NEDENLER SİGARAYI BIRAKTIRIR!

1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülür.

2-) Sigara içmek tüm kardiyovas-küler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarları-nın hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.

3-) Sigara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını za-

yıfltır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.

4-) Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinir.

6-) Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalması-nı zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, be-beginin doğumdan önce ve sonra

sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebe-ğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlarla sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemik-leri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayrımsız-sın sigara içmek dişleri olumsuz etkiler. Özellikle ön dişleri sarartır ve diş taşlarını artırır. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri... (Haber Merkezi)

Sigarayı bırakmanın tam zamanı

Bugün 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü. Birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmanın tam zamanı. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söyledi.

Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü kendine milat edinerek sigarayı bıraktı. Bugünün katkılarıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor.



Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne ola-

cak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" dedi.

"Sigaradaki kimyasallar kanser yapıyor"

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden alıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuştu: "Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içen-

lerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenilebilir ölüm nedeni'".

Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigarayı bırakmanın nedenlerini şöyle sıraladı:

1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.

2-) Sigara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.

3-) Sigara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.

4-) Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakala-

rının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu biliniyor.

6-) Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, bebeğin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS ve ya beşik ölümü olarak bilinir) ve ekto-pik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

Htice KAMER

Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!

"9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü", birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor.

(Haber Merkezi) – "9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü", birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Siga ra içenlerin kanserden ö lme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Siga rayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigaray ı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigaray ı bırakmak için asla geç de ğil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, "9 Şubat Dünya Siga rayı Bırakma Günü"nü kendine m ilat ederek sigaray ı bıraktı. Bugünün katkılarıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ü mit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir ba ğımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne

olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigaray ı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Siga rayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigaray ı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigaray ı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"Sigaradaki kimyasallar kanser yapıyor"

Sigara alışkanlığı genç yaşı demiyor. Siga ra içenlerin büyük ço ğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ö mürden çalışıyor" diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Siga ra kullanan kişilerin kanser nedeniyle ö lüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika

Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ö lüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Ö lme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenebilir ö lüm nedeni' olduğunu söylüyor."

Bu nedenler sigaray ı bıraktırır!

- 1-) Siga ra içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Siga ra içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar.



Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.

3-) Siga ra içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.

4-) Sigananın neden

oldu ğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Siga ra içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ö lme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5-) Siga ra içmenin vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Siga ra içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ö lme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının ço ğunlu ğuna sigara içmenin neden oldu ğu biliniyor.

6-) Siga ra içmenin kadınlar üzerinde ö rüktücü etkileri var. Siga ra içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ö lü doğum (bebeğ in doğumdan önce ö lmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ö lümü sendromu (SIDS veya beşik ö lümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Siga ra içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Siga ra içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kö tü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

Sigarayı hemen bırakmak için **10 neden!**

**9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü,
birçok insanın en büyük düşmanı olan
sigaradan kurtulmak için ideal bir gün.**



BEYKOZ
Univer-
sitesi
Meslek Yüксе-
kokulu Müdürü
Prof. Dr. Gülten
Kaptan, sigara-
nın kemik-
lerden dişlere,
akciğerden da-
marlara kadar
vücudumuza

büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sigara içenlerin kanserden ölme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor. Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil...

BU NEDENLER SİGARAYI BIRAKTIRIR!

- 1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Sigara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
- 3-) Sigara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
- 4-) Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
- 5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu biliniyor.
- 6-) Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.
- 7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.
- 8-) Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.
- 9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.
- 10-) Cinsiyet ve yaş ayrılmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...

HAMLE

HAFTADA 2 GÜN YEREL

NİĞDE

SİYASİ

Yayın Tarihi : 10.2.2021

Sayfa : 2

Medya Tiraj : 1150

StxCm : 99



9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düğmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sigara içenlerin kanserden ölmeye oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sigarayı bırakanın yaşı yok, 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor. Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hafta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü kendine mîlat edinerek sigarayı bıraktı. Bugünün katkolarıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi moddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaşadığı yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakanın yaşı yok, 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"Sigaradaki kimyasallar kanser yapar"

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömründen alıyor" diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

Bu nedenler sigarayı bıraktır!

1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.

2-) Sigara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.

3-) Sigara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflar ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.

4-) Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıklarında, amfizem ve kronik bronşit içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölmeye olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.

5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölmeye riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu bilinmiyor.

6-) Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, bebeğin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçiren sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri... (Haber Merkezi)

Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sigara içenlerin kanserden öleme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, "Sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor. Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü kendine milat edinerek sigarayı bıraktı. Bugünün katkılarıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir" diyor.

"SİGARADAKİ KİMYASALLAR KANSER YAPIYOR"

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok



önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. "Her sigara ömürden çalıyor" diyor Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor: "Sigaralar, çoğu puro ve nargile de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. American Lung Association'a göre, bu bileşenler yandığında 7 binden fazla kimyasal üretirler. Bu kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az 69'u kansere neden oluşturabilecek maddelerdir. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

"KOLAY DEĞİL AMA BAŞARABİLİRSİNİZ"

Sigara içindeki bağımlılık yapan bileşen nikotin... Nikotinin ruh halini değiştiren bir tür ilaç olduğunu söyleyen Profesör Kaptan, "Sigara içtiğinizde nikotin beyninize sadece saniyeler içinde ulaşır ve bir

süre kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak bu etki geçtikçe, kendinizi yorgun hissedersiniz ve daha fazlasını istersiniz. Nikotin aşırı derecede alışkanlık oluşturur. Bu yüzden insanlar sigarayı bırakmakta zorlanır" diye nikotinin bağımlılık etkisini açıklıyor. Sigarayı bıraktıktan sonra bazı geçici güçlüklerin yaşanabileceğini de belirten Kaptan, şu değerlendirmeyi yapıyor: "Birkaç saatte bir doz nikotin solumaya alışkınsanız, vücudunuz daha fazlasına ihtiyacı olduğunda size haber verecektir. Vücudunuza nikotin sağlamayı bıraktığınızda, geri çekilme sürecinden geçeceksiniz. İlk birkaç gün en zor olanıdır, ancak bir süre sonra istek azalır ve sonunda kaybolur. Sigarayı bıraktığınızda bir süre üzgün, endişeli hissedebilirsiniz ve uykularınız bozulabilir ancak irade ve kaliteli yaşam daima zararı yener. Siz de başarabilirsiniz. Kaynaklar, sigara bırakılınca kilo alımının artabileceğini ve kadınların yeniden başlama oranının yüksek olduğunu söylüyor. Oysa sigarayı bıraktıktan sonra gelişmiş damak zevki, daha az yemekle doyunluk sağlıyor. Daha sağlıklı bir gelecek için fırsat bulduğumuzu akıldan çıkarmadan yaşama adım atarsak başarırız. Gelin hep birlikte 9 Şubat 'Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü bir başlangıç olarak kabul ederek sigarayı bırakalım ve sağlıklı bir yaşama ilk adımı atalım." (Haber Merkezi)

HATAY SÖZ
HAFTADA 6 GÜN YEREL
HATAY
SİYASİ

Yayın Tarihi : 11.2.2021
Sayfa : 7
Medya Tiraj : 532
StxCm : 280

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN SAĞLIKLI YOLLARI

Vücudun savunma hattı olan bağışıklık sisteminin güçlendirmek, virüslere karşı koyabilmek için şart. Bağışıklık sisteminin güçlendirmek için neler yapılması gerektiğini açıklayan Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sağlıklı yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Uyku düzeninden beslenmeye, egzersiz yapmamasından sigara kullanmama kadar birçok adımı atarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Covid-19'a yakalanmamak için tek başına gıda takviyesi kullanmak yetmez" diyor.

Covid-19 aşısının bulunmasıyla Türkiye'de ve dünyada pandemide ikinci dalga durulmaya başladı ama bu üçüncü dalgayla karşılaşma endişesini ortadan kaldırmıyor. Bu nedenle kurallara ve kısıtlamalara uyup sağlığınıza çok dikkat etmelisiniz. Bu iş, pandeminin de etkisiyle bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye daha fazla özen göstermemiz gerekiyor. Savunma hattımızı virüslerin kolayca aşamaması için öncelikli sağlıklı bir yaşam tarzını belirlememiz şart.

"SAĞLIKLI YAŞAM TARZINI SEÇİN"
Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır" diyerek sözlerine başlıyor. Bağışıklık sisteminizi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklememiz gerektiğini söyleyen Saygı, iyi uykudan egzersize, sağlıklı beslenmeden besin takviyeleri kullanmaya kadar, bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için birçok çabanın gösterilmesi gerektiğini söylüyor. Saygı, "Bağışıklık sisteminizin de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılardan korunduğunda ve bazı sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendikçe daha iyi çalışır. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde, ellerin sık sık yıkanması ve ellerin iyice pisirlmesi için adımlar atılması, sigara içilmemesi, doymuş yağlar ve şekerlerden alınan toplam kalorinin yüzde 10'u ile sınırlandırması, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin en az indirilmesi, sağlıklı kilonun korunması ve kan basıncının kontrol edilmesi, alkol içişe de ölçülü olarak tüketilmesi önemli. Yaş grubu ve risk kategori dikkate alınarak yapılacak düzenli

tıbbi tarama testleri de bağışıklığınızın sağlıklı bir şekilde artırılması için gerekli" diyor. **"BESİN TAKVİYELERİNE TEK BAŞINA GÜVENMEYİN"**
Besin takviyeleri almanın güçlendirmeye yetmeyeceğini ve koronavirüsü yenmeye yardımcı olmayacağını belirten Profesör Saygı, "Covid-19'u tedavi etme veya önleme yetenekleriyle ilgili iddialar duyarsanız, takviyelere başvurmak kolay. Ancak bu iddialar temelsiz ve doğru değil. Covid-19'u önlemek veya tedavi etmek için herhangi bir bileşenin etkin kullanımını destekleyen hiçbir kanıt yok" diye konuşuyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, bazı araştırmalar besin takviyelerini almanın vücudun genel bağışıklık tepkisini güçlendirebileceğini gösteriyor. Yapılan bir çalışmada, günde 1.000-2.000 mg C vitamini almanın, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde yüzde 8 ve çocuklarda yüzde 14 azalttığı saptandı. Soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede ise günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi alınmasının soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı ortaya çıktı. D vitamini ve bazı tıbbi ve aromatik bitkileri kullanmanın da bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Birol Saygı, şu bilgileri veriyor:

"Mürverin viral üst solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını azaltabileceği saptanmış ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakta. 700'den fazla kişide yapılan bir araştırma, ekinezya alarının soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiklerini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulmuş. 146 kişide yapılan 12 haftalık bir çalışmada ise sarımsak takviyesinin soğuk algınlığı insidansını yaklaşık yüzde 30 azalttığını saptanmış. Bununla birlikte, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu takviyeler yukarıda bahsedilen çalışmalarda potansiyel göstermiş olsa da bu Covid-19'a karşı etkili oldukları anlamına gelmez. Ayrıca, besin takviyelerinin birçok yasal olarak düzenlenmedikleri için yanlış etiketlenmeye meyillidir."

İŞTE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRECEK 10 ETKİLİ FORMÜL
Yeterince uyuyun: Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalanmanıza neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızı güçlendirebilir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıkla daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla



uyuyabilirsiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

Ekranlarla aranızda mesafe koyun: Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sınırlandırmayı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarıınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü bozabilir. Sirkadiyen ritim, özellikle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizmasını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku zamanında uyumanızı ve uyanmanızı sağlar. Diğer uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uymak veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır.

Bitkisel bazı gıdaları tüketin: Meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve baklagiller gibi bütün bitkisel bazı gıdalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlik sağlayabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalardaki antioksidanlar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanmaya neden olabilirler "serbest radikaller" adı verilen kararsız bileşiklerle savaşarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olurlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorununuza bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomunuza veya bağırsakınızda sağlıklı bakteriler topluluğuna besler. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vitamini aibi bileşenlerce zengindir.

Doğal probiyotiklere hayatınızda yer açın: Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi dolduran probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahanası turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakterisi ağırlık, bağışıklık hücrelerinizin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı istilacı organizmalar arasında ayrım yapmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak fermente yiyecekler yemiyorsanız, probiyotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbirleriyle derinden bağlantılıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.

Daha sağlıklı yağlar tüketin: Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son derece antinfiamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasını sağlar. Ayrıca, antinfiamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteriyel ve virüslere savaşmasına yardımcı olabilir.

Somon ve chia tohumlarında bulunan Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır. Eklenen şekerleri sınırlandırın: Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine karbonhidratların aşırı kilo ve obeziteye orantısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, aşılanan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmış durumda. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorienizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırmaya çalışmalısınız. Bu, 2 bin kalorilik diyet uygulayan biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

Orta düzeyde egzersiz yapın: Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ılımlı egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde aşılama etkinliğini artırabileceğini göstermektedir. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık

hücrelerinizin düzenli olarak yenilenmesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzersizler arasında; tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.

Sakin susuz kalmayın: Hidrasyon sizi mutlak mikropılardan ve virüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon baş ağrısına neden olabilir ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu engelleyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yatkınlığınızı artırabilir.

Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli miktarda sıvı içmelidir. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeli ve artık susamadığınızda bırakmalısınız. Yoğun egzersiz yapıyorsanız, dışarıda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücutları yeterince susuzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladığını unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış olsalar bile düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmamanı sizi hastalığa daha yatkın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olmanız gerekir.

Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygıyı gidermek, bağışıklık sağlığının anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık hücreleri fonksiyonundaki dengesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapistle görüşmekte de fayda vardır.

Besin takviyelerini akılcıca kullanın: Yapılan araştırmalar bazı besin takviyelerini almanın bağışıklık sistemine olumlu katkı yaptığını ortaya koyuyor. Örneğin soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi almanın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Ekinezya alarının soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiklerini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulmuş. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü iyileştirdiği anlamına gelmiyor. (Haber Merkezi)

“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”



Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, “Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek” diyor. Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruh-sal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, “Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. ‘Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam’ endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor” diyor. Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygıları ile ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var.” Haber Merkezi



Beyazyürek: Pandemi bitse bile kaygısı kalacak

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı arttırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" dedi.

Kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısında yüzde 200 ile 300 oranında arttığını söyleyen Beyazyürek, ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası olduğunu ifade etti. Beyazyürek, "25-50 yaş grubundaki insanlar daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor. Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek" diye konuştu. »**AB Haber Merkezi**

"PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK"

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor.

BEYAZYÜREK, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, "Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor" diyor.

"VİRÜS BİTER AMA KAYGI KALIR"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde

bulunuyor: "Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artmasının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var."

"ÖNCE KENDİNİZE GÜVENİN"

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabileceklerini ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıyı azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, "Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamıyor. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim

kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar" diye konuşuyor.

KAYGIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

- 1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın.
- 2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
- 3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- 4-) Aynı evi paylaştığımız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- 5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- 6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- 7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatra başvurmadan çekinmeyin.

HABER MERKEZİ



Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikiyolog ve psikiyatrların kapısını çatanların sayısı 2-3 kat arttı. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" dedi.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenler, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor.

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok

"KAYGISI DEVAM EDECEK"

25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, "Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarım baka-kamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesi daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor" şeklinde konuştu.

"VİRÜS BİTER AMA KAYGI KALIR"
Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda

kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulundu: "Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyona yönelik görüşleri

konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışı devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlara doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki koronavirüs bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek.

Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarla ilgili halen tedaviye giden hastalarım var"

"ÖNCE KENDİNİZE GÜVENİN"
Profesör Beyazyürek, kaygıların başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıları azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, "Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde. Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılara başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edindiklerini de önemsiyorum" ifadelerine yer verdi. (Haber Merkezi)

VİRÜS BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK

Kaygıyla başa çıkmanın yolları

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikiyolog ve psikiyatrların kapısını çatanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenler, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok

Kaygıyla başa çıkmanın yolları

- Kendinize güvenin. Kaygılarınızda daha kolay başa çıkın.
- Fiziksel aktiviteyi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
- Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- Akıncı evi yapıldığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiğinizlerle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınız kontrol altında tutulmuyorsa, psikiyolog ya da psikiyatriste başvurmanız önerilir.

Önce kendinize güvenin
Yaşamın tüm olumsuzluklarına rağmen kaygılarınızı azaltabildiğinizi ve kendinizi mutlu edebildiğinizi söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılara

Kaygıyla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıları azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, "Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde. Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılara başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edindiklerini de önemsiyorum" ifadelerine yer verdi. (Haber Merkezi)



Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek...

Beykoz Üniversitesi, işletme öğrencilerini iş dünyasına simülasyonlu işletme oyunuyla hazırlayacak. Tüm bölümlerinde uygulamalı eğitime önem veren Beykoz Üniversitesi, Game Solution Ag. ile yaptığı iş birliği sonucunda, İngilizce ve Türkçe eğitim verilen İşletme bölümlerinin müfredatlarına “İşletme Simülasyonu” ve “Business Simulation” derslerini ekledi. İşletme bölümü öğrencileri, şirket kurmaktan pazar araştırması yapmaya, müşteri yönetiminden fiyatlandırmaya kadar birçok konuyu simülasyon oyunuyla uygulamalı öğrenme olanağı bulacaklar.

Beykoz Üniversitesi, geleceğin iş insanlarını bilgisayar tabanlı işletme simülasyonu oyunuyla yetiştirecek. Beykoz Üniversitesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi ve Game Solution Ag. arasında yapılan iş birliği kapsamında; İngilizce ve Türkçe eğitim verilen İşletme bölümlerinin müfredatlarına 6. Yarıyıl da “İşletme Simülasyonu” ve “Business Simulation” dersleri eklendi. Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi İşletme Bölümü öğrencileri simülasyonlu eğitimler sayesinde, işletme yönetimine yönelik yetkinliklerini geliştirebilecekler. Bu ders kapsamında üçüncü sınıf öğrencileri, öncelikle simülasyon oyunu üzerinde gruplar halinde işletmeler kuracaklar. Şirketleri için hazırladıkları pazar araştırma raporlarından hareketle, ne kadar ürün üretmeleri, hangi müşteriler ile çalışmalarını gerektiğinden ürünlerin fiyatlandırılmasına kadar birçok kararı kendileri alıp; yönetim, üretim, pazarlama, lojistik fonksiyonlarına ilişkin süreçleri uygulamalı olarak öğrenme şansına sahip olacaklar.

“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek” diyor.

Prof. Dr. Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Dünya, pandemi-den kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden

endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatrist ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok

25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, “Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. ‘Çocuklarıma bakamazsam, geçimini sağlayamazsam’ endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor” diyor.

“VİRÜS BİTER AMA KAYGI KALIR”

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor:

“Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarımla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var.”

“ÖNCE KENDİNİZE GÜVENİN”

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabilecekleri ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak için kişinin önce-



Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

likle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıların azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, “Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendile-

rini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar” diye konuşuyor.

KAYGILARLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın.
2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.

4-) Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.

5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.

6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.

7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatriste başvurmanızdan çekinmeyin.

■ Haber Merkezi

FARKINDALIK VE ÖNLEMLE HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!

Her sene 4 Şubat'ta gerçekleşen Dünya Kanser Günü'nün 2021 yılı teması , "Kararlıyım ve Yapacağım". Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, dünyada her yıl 10 milyondan fazla insanın kanser nedeniyle hayatını kaybettiğini belirtiyor. Kaptan, kanserle ilgili farkındalık artırılıp, önlemler alınırsa, kanser vakalarının üçte birinin önlenilebileceğini söylüyor. Şimdilerde hastalık denilince akla ilk Covid-19 geliyor ama hayatımızda varlığını sürdüren başka hastalıklar da var. Bunların başında da kanser geliyor. Dünyada her yıl 10 milyondan fazla insan kanserden ölüyor. Bu sayı, HIV/AIDS, sıtma ve tüberküloz hastalıklarından kaynaklanan ölümlerin toplamından fazla... Kanserle ilgili yeterli önlemler alınmaz ve tedaviler gelişmezse, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Bu nedenle kanserle mücadelede, bireysel ve toplumsal farkındalığın artması çok önemli. 4 Şubat 2021 Dünya Kanser Günü de kansere karşı farkındalığın artması için yeni bir fırsat sunuyor. Bu yıl 'Kararlıyım ve Yapacağım' teması etrafında gerçekleştirilecek Dünya Kanser Günü'nde, Uluslararası Kanser Kontrol Örgütü (UICC) ve ortak kuruluşlar kanseri önleme konusunda toplumsal bilincin artırılması açısından birçok büyük ya da küçük

kampanyalar yürütüyor. **HEDEF, KANSERSİZ BİR GELECEK!** 4 Şubat Dünya Kanser Günü nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, Dünya Kanser Günü'nün küresel bir olay olduğunu ve bu günde mümkün olduğunca dünya nüfusunun çoğuna ulaşmanın hedeflendiğini söylüyor. Kanserın dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu vurgulayan Kaptan, "Burada en büyük hedef; kansersiz bir gelecek yaratmak, sağlıklı toplum ve dünyada yaşayabilmek, bunu da gelecek nesillere miras bırakmaktır. Harekete geçilmezse uzmanlar, 2030 yılına kadar kanser ölümlerinin yılda 13 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Harekete geçildiğinde ise kanser vakalarının üçte birinden fazlasının önlenilebileceği; erken tespit edilmesi ve uygun şekilde tedavi edilmesi durumunda ise diğer üçte birlik kısmın iyileşeceği tahmin ediliyor" diyor. **AZ GELİŞMİŞ ÜLKELERDEKİ KANSER DAHA ÇOK ÖLDÜRÜYOR** Dünyada kanser ölümlerinin yarısından fazlası, yaklaşık yüzde 65'i, az gelişmiş ülkelerde gerçekleşiyor. Kansere bağlı ölümlerin, hizmet, eğitim ve tedavi koşullarının az gelişmiş bölgelere götürülememesinden kaynaklandığını söyleyen Profesör Kaptan, "Kanseri önleme, teşhis, tedavi ve

bakıma eşit erişim, hayat kurtarabilir. Ayrıca kamusal ve politik okuryazarlığı artırıp, kanserle ilgili yanlış anlamaları ortadan kaldırarak davranışları ve tutumları değiştirebiliriz" diye konuşuyor.

"SOSYAL MEDYA ETKİN KULLANILMALI" Günümüzde kanserle mücadelede sosyal medyanın da etkin kullanılması gerektiğini düşünen Kaptan, şu önerilerde bulunuyor: "Bireylerin ve toplumun kanser farkındalığının artırılmasında sosyal medya etkin kullanılmalı ve öz yönetimi destekler nitelikte olmalı. Sosyal medya araçları, kanserin önlenmesi ve yönetimi için müdahalelerin yapılmasında etkili olma potansiyeline sahip. Kanser tedavisinde sosyal medya kullanımı; hastalar, bakım verenler ve klinisyenler arasında daha iyi iletişim, destek ve hasta bakımının kolaylaştırılmasına da yardımcı rol oynayabilir. Sosyal medyada; bireylerin bakış açılarını, içerikleri, iç görüleri, deneyimleri, fikirleri paylaşımları için platformların artırılması gerekiyor."(**Haber Merkezi**)



‘Çelişkili ifadeler kaygıyı artırıyor’

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek: "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek."



Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söyledi.

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatlara danışanların sayısının 2-3 kat arttığını belirten Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" dedi.

Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek şunları söyledi: "Bu yaş grubu insanlar; daha çok

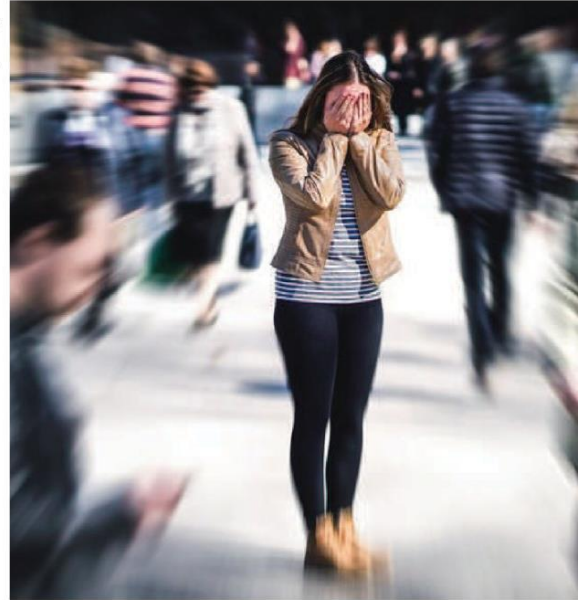
hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor."

"SALGIN BİTECEK AMA KAYGISI KALACAK"

Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor:

"Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artmasının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygıyla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var."

Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıyı azaltabileceğini belirten Beyazyürek şöyle devam etti:



"Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar."

Prof. Dr. Beyazyürek'ten kaygıyla başa çıkmak için öneriler
► Kendinize güvenin.

- Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın.
- Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatra başvurmadan çekinmeyin.

“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”



Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, “Uzmanların

farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek” dedi.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını

söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, “Bu yaş grubu insanlar daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. ‘Çocuklarına bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam’ endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor” diyor.

“Virüs biter ama kaygı kalır”

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, Pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulundu: “Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi,

kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarımla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var.” “Önce kendinize güvenin” Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabileceklerini ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıyı azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, “Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi



beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar” diye konuştu. Kaygıyla başa çıkmanın yolları 1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın. 2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun. 3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.

4-) Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin. 5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin. 6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiğinizle ve arkadaşlarınızla görüşün. 7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatra başvurmadan çekinmeyin.

Haber Merkezi



Pandemi bitse bile kaygısı kalır mı?

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, "Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor" diyor.

"VİRÜS BİTER AMA KAYGI KALIR"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid-19 bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarımla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var."

"ÖNCE KENDİNİZE GÜVENİN"

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabileceklerini ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak



için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. "Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar" diye konuşuyor.

KAYGIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

- 1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın.
- 2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
- 3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- 4-) Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- 5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- 6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdikilerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- 7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatraya başvurmaktan çekinmeyin. (Haber Merkezi)

Prof. Dr. Beyazyürek: "Pandemi bitse bile kaygısı kalacak"



Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatrist ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, "Bu yaş grubu insanlar, daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok

yaşıyorlar. 'Çocuklarımı bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor" diyor.

"Virüs biter ama kaygı kalır"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlara doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covid bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygıyla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var."

Pandemi bitse bile kaygısı kalacaktır!



Prof. Dr. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

SERPİL YILDIRIM

İSTANBUL- Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, "Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek" diyor.

KAYGI BOZUKLUĞU VE ÖLÜM KORKUSU

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu



belirten Beyazyürek, "Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. 'Çocuklarına bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor" diyor.

"VİRÜS BİTER AMA KAYGI KALIR"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dün-

ya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covit bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarıla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var."

"ÖNCE KENDİNİZE GÜVENİN"

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabileceklerini ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıları azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, "Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim der-

KAYGIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI

- 1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın.
- 2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
- 3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- 4-) Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- 5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- 6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiğinizlerle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- 7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatra başvurmadan çekinmeyin.



dinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar" diye konuşuyor.





Güçlü vücut bağırsak!

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

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

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

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

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

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

"Böbrek hastaları hayattan kopmamalı"



Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü, tüm dünyada "Dünya Böbrek Günü" olarak anılıyor.

Dünya Sağlık Örgütü, bu yıl Dünya Böbrek Günü temasını, "Her yerde herkes için böbrek sağlığı-böbrek hastalığıyla iyi yaşamak" olarak belirledi. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Böbrek hastalığı teşhisi konulması hem hasta hem de etrafındakiler için büyük zorlukların habercisidir. Böbrek hastalığı olanlar, yorgunluk, ağrı, depresyon, bilişsel bozukluk, gastro-intestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederlerken; iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelerle katılma olanakları kısıtlanır; kendilerinin ve ailelerinin hayatları da ciddi oranda etkilenir" diyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki temasının hastalığa değil yaşama odaklanmak olduğunu vurgulayan Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki belirlediği temayla, hastaların; toplumdaki, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmasının önemi vurgulanmak isteniyor.

"Hastalık yok hasta var" ilkesinden yola çıkarak hastalar, tedavi ve bakımın içinde olmalı. Kendileriyle benzer hastalığı olanlarla iletişim kurmalı, hatta onlara yardımcı olmaya çalışmalı" diye konuşuyor.

"SAĞLIKLILAR YAŞAM BİÇİMİNİ SEÇMELİLER"

Uzmanlık alanı "iç hastalıkları hemşireliği" olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, seker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve kan damarı (kardiyovasküler) hastalığı, sigara içmek, obezite, ailede böbrek hastalığı öyküsü, anormal böbrek yapısı gibi faktörlerin kronik böbrek hastalığı riskini artırdığını söylüyor. "Her ne kadar dışlanamaz faktörler olsa da sağlıklı yaşam biçimi tüm hastalıklardan olduğu gibi böbrek hastalıklarından da korur" diyen Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtiyor. Tuzun böbrek sağlığını en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuşuyor: "Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ıspanak veya lor peyniri konulmalı.

Böylece obezite gibi önemli bir risk faktörü de azaltılabilir. Sigara ve alkol, böbreklerin sevmediği kötü alışkanlıklar... Bunlardan vazgeçin, azaltın, mümkünse bırakın. Sağlık Bakanlığımızın sigarayı bırakma merkezlerine başvurun, yardım alın. Böbrek sağlığınız için yiyecekleri kıztırmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgısı döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağırsaklı sistemleri zayıflayabilir ve bu da enfeksiyonlarla savaşmayı zorlaştırabilir. Ancak böbrek hastalarının düzenli olarak planlanan diyaliz tedavilerine devam etmeleri ve sağlık ekiplerinin önerdiği şekilde gerekli önlemleri almaları önemli. Covid-19 yeni bir virüsdür; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmektedir. Dolayısıyla böbrek hastaları, iki ve daha fazla kat maske takmaktan, kendilerini daha çok izole



etmeye kadar bir dizi önlemleri de alarak tedavilerini sürdürmelidir. Böbrek hastalığının tedavisi ister ilaç ister diyalizle devam etsin; her zaman sağlık profesyonelleri ile birlikte adım atın. Semptomlarınızın yönetiminde doktorun yönlendirdiği şekilde semptomları yöneten hemşirenizin en büyük yol gösterici olduğunu unutmayın."

Böbrek sağlığını korumak için 6 öneri:

- 1-) Fazla tuz tüketiminden ve özellikle şarküteri ürünlerinden uzak durun.
- 2-) Sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan vazgeçin.
- 3-) Yiyecekleri kızartmak yerine haşlayın ya da fırınlayın.
- 4-) Haftada üç gün açık havada yürüyüş yapın.
- 5-) Derin soluk alma egzersizlerini öğrenin. Her yürüyüşte günlük olarak nefes egzersizlerini uygulayın.
- 6-) Günde 7-8 saat fizyolojik uyku, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.



Böbrek hastalarına özel tavsiyeler

HER yıl mart ayının ikinci perşembe günü 'Dünya Böbrek Günü' olarak anılıyor. Türkiye'de 9 milyona yakın kronik böbrek hastası var. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, 11 Mart Dünya Böbrek Günü temasını 'böbrek hastalığıyla iyi yaşamak' olarak belirledi. Böbrek hastalarının hastalığa değil yaşama odaklanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Fazla tuz tüketiminden ve

özellikle şarküteri ürünlerinden uzak durun. Sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan vazgeçin. Yiyecekleri kızartmak yerine haşlayın ya da fırınlayın. Haftada üç gün açık havada yürüyüş yapın. Derin soluk alma egzersizlerini öğrenin. Her yürüyüşte günlük olarak nefes egzersizlerini uygulayın. Günde 7-8 saat fizyolojik uykunun, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın" dedi.