

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
02.03.2021	GIDA TÜRK	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI	62	699	3000
02.03.2021	GIDA TÜRK	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI	63	699	3000
02.03.2021	GIDA TÜRK	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI	64	699	3000
02.03.2021	GIDA TÜRK	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI	65	699	3000
02.03.2021	GIDA TÜRK	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI	66	699	3000
02.03.2021	KOBİ EFOR	GELECEĞİN YÖNETİCİLERİ BU UYGULAMAYLA ÖNE GEÇECEK	106	103	15000
02.03.2021	KOBİ EFOR	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	109	70	15000
11.03.2021	AKŞAM GÜNEŞ	YAŞLILARIN PANDEMİDE İLGİ İHTİYACI ARTTI	1	52	100649
11.03.2021	AKŞAM GÜNEŞ	YAŞLILARIN PANDEMİDE İLGİ İHTİYACI ARTTI	3	52	100649
21.03.2021	YENİ BİRLİK	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUK	7	40	50233
01.04.2021	WOMEN'S SHINE	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	138	1091	10000

01.04.2021	WOMEN'S SHINE	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	139	1091	10000
03.04.2021	TÜRKGÜN	HAVADA KARADA DENİZDE İLK YARDIM	6	21	32609

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
02.03.2021	SAĞLIK & YAŞAM	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	34	1091	10000
02.03.2021	SAĞLIK & YAŞAM	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	35	1091	10000
02.03.2021	YENİ HABER	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	2	57	450
02.03.2021	HİLAL	BÖBREK HASTALARINA PANDEMİ TAVSİYESİ	6	210	1000
02.03.2021	ANADOLU'DA BUGÜN	TUZ BÖBREK SAĞLIĞININ EN BÜYÜK DÜŞMANI	10	35	1400
05.03.2021	YAKIN TAKİP	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	7	104	1000
06.03.2021	ADİYAMAN GÜNE BAKIŞ	PANDEMİ BİTSE BİLE KAYGISI KALACAK	2	36	2000
07.03.2021	EGE TELGRAF	UZMANLAR BÖBREK HASTALARINI UYARIYOR	12	34	3116
07.03.2021	EGE TELGRAF	FİZİKSEL ŞİDDETEN ÇOK PSİKOLOJİK ŞİDDET VAR	11	417	3116
08.03.2021	MİLLİ İRADE	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYOR	9	122	1055

08.03.2021	KIZILIRMAK	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYOR	11	138	246
08.03.2021	BARTIN HALK	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYOR	7	98	500
09.03.2021	MERSİN İMECE	BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	1	153	1004
09.03.2021	MERSİN İMECE	BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	4	153	1004
09.03.2021	KONYA POSTASI	ŞİDDET YALNIZCA FİZİKSEL DEĞİL!	10	147	581
09.03.2021	KINIK	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYOR	4	145	500
09.03.2021	HİLAL	10 KADINDAN 8 İNE PSİKOLOJİK ŞİDDET	6	292	1000
09.03.2021	ADIYAMAN GÜNE BAKIŞ	PANDEMİDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	2	61	2000
10.03.2021	GIDA2000	GIDA SEKTÖRÜNÜN 2020 DERSLERİ	42	479	10000
10.03.2021	GIDA2000	GIDA SEKTÖRÜNÜN 2020 DERSLERİ	43	479	10000
10.03.2021	GIDA2000	GIDA SEKTÖRÜNÜN 2020 DERSLERİ	44	479	10000
10.03.2021	KOCAELİ	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYOR	11	158	1714

10.03.2021	BİZİM ANADOLU	KADINA UYGULANAN ŞİDDETİN NEDENİ EKONOMİK SIKINTILAR	1	126	5412
10.03.2021	BİZİM ANADOLU	KADINA UYGULANAN ŞİDDETİN NEDENİ EKONOMİK SIKINTILAR	7	126	5412
11.03.2021	NEHİR	PANDEMİDE YAŞLILARIN DAHA ÇOK İLGİYE İHTİYACI VAR	6	371	280
11.03.2021	KOCAELİ	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	11	187	1714
12.03.2021	LAB MEDYA	D VİTAMİNİNİN FAYDALARI VE ÖNEMİ	1	193	11000
12.03.2021	LAB MEDYA	D VİTAMİNİNİN FAYDALARI VE ÖNEMİ	58	193	11000
12.03.2021	TRAKYA DEMOKRAT	AŞIRI ŞEKE HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	4	273	555
12.03.2021	HATAY SÖZ	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	7	261	532
12.03.2021	EGE TELGRAF	BEDENE VE RUHA ZARAR VEREBİLİYOR	12	148	3116
12.03.2021	ARTI HABER	AŞIRI ŞEKER HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	1	441	512
12.03.2021	ARTI HABER	AŞIRI ŞEKER HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	8	441	512
13.03.2021	KOCAELİ	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	11	201	1714

13.03.2021	KIZILIRMAK	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM REDENE ZARAR VERİYOR	10	245	246
13.03.2021	ADİYAMAN GÜNE BAKIŞ	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	2	59	2000
15.03.2021	KONYA POSTASI	BUZDOLABINI AKILI VE DOĞRU KULLANMA	10	199	581
15.03.2021	KIZILIRMAK	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	10	199	246
15.03.2021	KIRŞEHİR ÇİĞDEM	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	5	245	400
18.03.2021	KUZEY EKSPRES	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	9	113	963
19.03.2021	KIZILIRMAK	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA	11	135	246
20.03.2021	ADİYAMAN GÜNE BAKIŞ	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	2	56	2000
22.03.2021	GAZİANTEP PUSULA	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'İN SEMPOZYUM DESTEĞİ	6	88	506
24.03.2021	CALL CENTER LIFE	GELECEĞİN YÖNETİCİLERİ BU UYGULAMAYLA ÖNE GEÇECEK ...	17	184	5000
26.03.2021	KARAMAN'DA UYANIŞ	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	4	225	380
31.03.2021	BİZİM ANADOLU	GIDANIN TOPRAKTAN SOFRAYA YOLCULUĞU	4	196	5412

01.04.2021	SAĞLIK & YAŞAM	TAKVİYELERİN DOĞRU KULLANMA REHBERİ	24	1091	10000
01.04.2021	SAĞLIK & YAŞAM	TAKVİYELERİN DOĞRU KULLANMA REHBERİ	25	1091	10000
01.04.2021	HÜRSES	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	6	42	5432
01.04.2021	BİZİM ANADOLU	HAVADA, KARADA VE DENİZDE İLK YARDIM!	3	199	5412
03.04.2021	DOKUZ SÜTUN	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	1	69	10324
03.04.2021	BİZİM ANADOLU	TÜRKİYE'DE ARŞİVCİLİK VE KADIN TARTIŞILACAK!	2	77	5412

TV YANSIMALARI

Tarih	Yayın Adı	Haber Linki
02.04.2021	CNN TÜRK GÜNLÜK	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620412136/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6
03.04.2021	CNN TÜRK HABER	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620523640/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6
03.04.2021	CNN TÜRK GÜNE MERHABA HAFTA SONU	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620533175/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6
03.04.2021	CNN TÜRK HABERLER	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620620132/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.03.2021	GEBZEHABER.NET	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.gebzehaber.net/haberi-70961h.htm
1.03.2021	KOBI-EFOR.COM.TR	Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek	https://www.kobi-efor.com.tr/akilli-yasam/gelecegin-yoneticileri-bu-uygulamayla-one-gececek-h11553.html
1.03.2021	KOBI-EFOR.COM.TR	“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”	https://www.kobi-efor.com.tr/saglik/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak-h11574.html
3.03.2021	TURIZMGUNLUGU.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.turizmgunlugu.com/2021/03/03/beykoz-universitesi-cocuk-dostu-turizm-kongresi/
4.03.2021	TURIZMAKTUEL.COM	Bu kongrede çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.turizmaktuel.com/haber/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak
4.03.2021	TURIZMDOSYASI.COM	BU KONGREDE ÇOCUK DOSTU OTELLER KONUŞULACAK	http://www.turizmdosyasi.com/haber-h19855.html
5.03.2021	YENIMUHALEFET.COM	10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.yenimuhalefet.com/10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
5.03.2021	KAYSERIANADOLUHABER.COM.TR	“10 kadından 8'i psikolojik şiddet görüyor”	http://www.kayserianadoluhaber.com.tr/haber/10-kadından-8i-psikolojik-siddet-goruyor-64556
5.03.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Dikkat! Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.medyaege.com.tr/dikkat-her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-165167h.htm
5.03.2021	GUNCELKADIN.COM.TR	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.guncelkadin.com.tr/2021/03/05/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
5.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.kobipostasi.net/2021/03/05/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/

5.03.2021	EGEOLAY.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.egeolay.com/her-10-kadindan-8-i-psikolojik-siddete-ugruyor/138643/
5.03.2021	GUNDEMGAZETE SI.NET	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.gundemgazetesi.net/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-75013h.htm
5.03.2021	BURDURILKADIM.COM	HER 10 KADINDAN 8'İ PSİKOLOJİK ŞİDDETE UĞRUYYOR	http://burdurilkadim.com/haber-her-10-kadindan-8-i-psikolojik-siddete-ugruyor-19633.html
5.03.2021	EGEDEBIRGUN.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.egedebirgun.com/haberi/41919/
5.03.2021	MYNET.COM	Şiddet yalnızca fiziksel değil! Her 10 kadından 8'i bunu yaşıyor	https://www.mynet.com/siddet-yalnizca-fiziksel-degil-her-10-kadindan-8-i-bunu-yasiyor-1262951-mykadin
5.03.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=66284
5.03.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Kadınlar psikolojik şiddetin farkında değil	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=85802
5.03.2021	KAPSAMHABER.COM	Her 10 kadından 8'i Psikolojik Şiddete Uğruyor	https://www.kapsamhaber.com/guncel/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-h62478.html
5.03.2021	KAPSAMHABER.COM	Her 10 kadından 8'i Psikolojik Şiddete Uğruyor	https://www.kapsamhaber.com/guncel/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-h62478.html
5.03.2021	KAPSAMHABER.COM	Her 10 kadından 8'i Psikolojik Şiddete Uğruyor	https://www.kapsamhaber.com/guncel/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-h62478.html
5.03.2021	KAPSAMHABER.COM	Her 10 kadından 8'i Psikolojik Şiddete Uğruyor	https://www.kapsamhaber.com/guncel/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-h62478.html
6.03.2021	BEYKOZSES.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.beykozses.com/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor.html
6.03.2021	UFUKGAZETESI.NET	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.ufukgazetesi.net/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor.html

6.03.2021	CANKAYAGAZETE SI.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.cankayagazetesi.com/2021/03/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
6.03.2021	AVMTREND.COM	Her 10 Kadından Sekizi Psikolojik Şiddete Uğruyor	https://www.avmtrend.com/gundem/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor_6012
6.03.2021	KAZETE.COM.TR	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor'	https://kazete.com.tr/haber/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor-67040
6.03.2021	KADINVEKADIN.NET	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.kadinvekadin.net/her-10-kadından-8-i-psikolojik-siddete-ugruyor.html
6.03.2021	MEYDANNET.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.meydannet.com/haber/oku-92679.html
6.03.2021	BUSINESSWORLD GLOBAL.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.businessworldglobal.com/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
7.03.2021	YASAMICINGIDA.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor!	https://www.yasamicingida.com/yasam-saglik/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
7.03.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.turkuzhaberajansi.com/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
7.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.uhahaberajansi.com/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
7.03.2021	REELPIYASALAR.COM	Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına; yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekıyor'	http://reelpiyasalar.com/kadinlarin-fiziksel-ve-cinsel-siddete-maruz-kalmamalari-adina-yasadiklari-psikolojik-siddeti-onemsemeleri-gerekliyor/12677/
7.03.2021	APTALIST.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://aptalist.com/news/235191/
7.03.2021	EGE.NET	ŞİDDET YALNIZCA FİZİKSEL DEĞİL! HER 10 KADINDAN 8'İ BUNU	https://www.ege.net/siddet-yalnizca-fiziksel-degil-her-10-kadından-8-i-bunu-yasiyor/229764/

7.03.2021	DOSTBEYKOZ.COM	Beykoz Üniversitesinden 8 Mart uyarısı	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nde-8-mart-uyarisi
7.03.2021	GAZETEVATAN.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.gazetevatan.com/her-10-kadından-8-i-psikolojik-siddete-ugruyor-1377521-saglik/
7.03.2021	GATHER.COM.TR	Çoğu kadın farkında bile değil! Her şey böyle başlıyor	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/cogu-kadin-farkında-bile-degil-her-sey-boyle-basliyor/108a7566a09742e688e3435635eceb06
7.03.2021	POSTA.COM.TR	Çoğu kadın farkında bile değil! Her şey böyle başlıyor	https://www.posta.com.tr/cogu-kadin-farkında-bile-degil-her-sey-boyle-basliyor-2308110
7.03.2021	F5HABER.COM	Çoğu kadın farkında bile değil! Her şey böyle başlıyor	https://www.f5haber.com/posta/cogu-kadin-farkında-bile-degil-her-sey-boyle-basliyor-5862014
7.03.2021	AYDINPOST.COM	Çoğu kadın farkında bile değil! Her şey böyle başlıyor	https://www.aydinpost.com/guncel/cogu-kadin-farkında-bile-degil-her-sey-boyle-basliyor-h1055478.html
8.03.2021	KOBİPOSTASI.NET	Bu kongrede çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.kobipostasi.net/2021/03/08/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak/
8.03.2021	TOURISMTODAY.NET	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.tourismtoday.net/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak
8.03.2021	HOTELRESTAURANTMAGAZINE.COM	Çocuk dostu otel kriterlerini bu kongre belirleyecek	https://www.hotelrestaurantmagazine.com/cocuk-dostu-otel-kriterlerini-bu-kongre-belirleyecek/
8.03.2021	SARIYERTIMES.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.sariyertimes.com/saglik/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
8.03.2021	SİBERBULUCU.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.siberbulucu.com/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
8.03.2021	ESKİSEHIRINSAATTEMİZLİĞİ.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=167784

8.03.2021	BEYKOZSES.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.beykozses.com/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler.html
8.03.2021	EDEBIYATHABER.NET	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.edebiyathaber.net/her-10-kadından-8i-psikolojik-siddete-ugruyor/
8.03.2021	HOTELRESTAURANTMAGAZINE.COM	ÇOCUK DOSTU OTEL KRİTERLERİNİ BU KONGRE BELİRLYECEK	https://www.hotelrestaurantmagazine.com/cocuk-dostu-otel-kriterlerini-bu-kongre-belirleyecek/
8.03.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newsid=167784
8.03.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=167784
8.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.uhahaberajansi.com/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
8.03.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.turkuazhaberajansi.com/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler/
8.03.2021	ARTUKLUHABER.NET	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://artukluhaber.net/haber/pandemi_doneminde_bobrek_hastalarina_ozel_tavsiyeler-57657.html
8.03.2021	RUHANEWS.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.ruhanews.com/haber/32522/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler.html
8.03.2021	AKDENIZBULTEN.COM	Pandemi Döneminde Böbrek Hastalarına Özel Tavsiyeler	http://www.akdenizbulten.com/oku/27503/
8.03.2021	MERSINIMECEHAHER.COM	BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	https://www.mersinimecehaber.com/saglik/bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-h36411.html
8.03.2021	BURDURILKADIM.COM	PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER	http://burdurilkadim.com/haber-pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-19642.html
8.03.2021	MARASPUSULA.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.maraspusula.com/saglik/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-2-h85906.html

8.03.2021	HEDEFHALK.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.hedefhalk.com/haber/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler-1647425
9.03.2021	CNNTURK.COM	Pandemide yaşlıları mutlu etmenin yolları	https://www.cnnturk.com/saglik/pandemide-yaslilari-mutlu-etmenin-yollari
9.03.2021	TURKISH.SHAFAQNA.COM	Pandemide yaşlıları mutlu etmenin yolları	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5748539
9.03.2021	MSN.COM	Pandemide yaşlıları mutlu etmenin yolları	https://www.msn.com/tr-tr/haber/diger/pandemide-ya%C5%9Fl%C4%B1lar%C4%B1-mutlu-etmenin-yollar%C4%B1/ar-BB1eoFBD
9.03.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/6609606/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor
9.03.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/6609606/her-10-kadindan-8i-psikolojik-siddete-ugruyor
10.03.2021	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/6613243/pandemi-doneminde-bobrek-hastalarina-ozel-tavsiyeler
11.03.2021	GUNES.COM	Yaşlıların pandemide ilgi ihtiyacı arttı	http://www.gunes.com/saglik/yaslilarin-pandemide-ilgi-ihtiyaci-artti-1105935
11.03.2021	AVMTREND.COM	Aşırı Şeker Tüketimi Hem Ruha Hem Bedene Zarar Veriyor	https://www.avmtrend.com/gundem/asiri-seker-tuketimi-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor_6044
11.03.2021	BEYKOZSES.COM	Beykoz Üniversitesi: Şekere Dikkat!..	http://www.beykozses.com/beykoz-universitesi-sekere-dikkat.html
11.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.kobipostasi.net/2021/03/11/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
11.03.2021	ALANYATELEVIZYONU.COM.TR	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://alanyatelevizyonu.com.tr/2021/03/11/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/saglik/
11.03.2021	EMLAKTAFARK.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.emlaktafark.com/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-183740.html

11.03.2021	KOCAELIONCU.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.kocaelioncu.com/saglik/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-h35205.html
11.03.2021	SARIYERTIMES.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.sariyertimes.com/saglik/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
11.03.2021	GAZETEMAG.COM	DİKKAT! Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.gazetemag.com/dikkat-asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
11.03.2021	KADINVEKADIN.NET	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.kadinvekadin.net/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor.html
11.03.2021	BURDURILKADIM.COM	AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR	http://burdurilkadim.com/haber-aslrl-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-19673.html
11.03.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.gundemgazetesi.net/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-75049h.htm
11.03.2021	CNNTURK.COM	Aşırı şeker tükettiğinizde vücudunuzda bunlar oluyor! İşte tetiklediği hastalıklar	https://www.cnnturk.com/saglik/asiri-seker-tukettiginizde-vucudunuzda-bunlar-oluyor
11.03.2021	HABERVER.ME	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor Haberi	https://haberver.me/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-haberi/
11.03.2021	FASHIONWORLDTR.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	http://fashionworldtr.com/saglik/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
11.03.2021	KARAKOYMONO.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://karakoymono.com/2021/03/11/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
11.03.2021	YENIADANA.NET	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar	https://yeniadana.net/haber/oku-59103.html
11.03.2021	FINANSGUNDEM.COM	Aşırı şekerin tetiklediği hastalıklar(Foto Galeri)	https://www.finansgundem.com/foto-galeri/asiri-sekerin-tetikledigi-hastaliklar-galeri/1555382

11.03.2021	ARTUKLUHABER.NET	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://artukluhaber.net/haber/asiri_seker_hem_ruha_hem_bedene_zarar_veriyor-57712.html
11.03.2021	KOCAELIPUSULA.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.kocaelipusula.com/haber/37697/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor.html
11.03.2021	DOSTBEYKOZ.COM	Beykoz Üniversitesi'nden ciddi uyarı... Şekere dikkat	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-nde-ciddi-uyari-sekere-dikkat
11.03.2021	ANADOLUGAZETE.COM.TR	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.anadolugazete.com.tr/haber-94408h.htm
11.03.2021	GIDATEKNOLOJISI.COM.TR	Aşırı şeker hem ruha hem de bedene zarar veriyor	https://www.gidateknolojisi.com.tr/haber/2021/03/asiri-seker-hem-ruha-hem-de-bedene-zarar-veriyor
11.03.2021	AVMTREND.COM	Aşırı Şeker Tüketimi Hem Ruha Hem Bedene Zarar Veriyor	https://www.avmtrend.com/gundem/asiri-seker-tuketimi-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor_6044
11.03.2021	MARASPUsula.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.maraspusula.com/saglik/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor-h86044.html
12.03.2021	KAYSERİ.NET.TR	Tiryakiler için 9 Şubat milat!	https://www.kayseri.net.tr/tiryakiler-icin-9-subat-milat/22154/
12.03.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Aşırı şeker tüketimine dikkat!	https://www.medyaege.com.tr/asiri-seker-tuketimine-dikkat-165603h.htm
12.03.2021	GIDA2000.COM	Gıda sektörünün 2020 dersleri	https://www.gida2000.com/gida-sektorunun-2020-dersleri.html
12.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.uhahaberajansi.com/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
12.03.2021	TURKUHAZBERAJANSI.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.turkuazhaberajansi.com/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/
12.03.2021	PAUSEDERGI.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.pausedergi.com/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/

12.03.2021	YELPAZEM.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	https://www.yelpazem.com/2021/03/12/asiri-seker-hem-ruha-hem-bedene-zarar-veriyor/18732/.html
14.03.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=168113
14.03.2021	ESKISEHIRGUNDDEM.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=168113
14.03.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=168113
14.03.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=168103
14.03.2021	ESKISEHIRGUNDDEM.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=168103
14.03.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=168103
17.03.2021	TURKIYEHABERCI.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=85901
17.03.2021	MILLIYET.COM.TR	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi - Vitaminleri hangi besinlerden alırız?	https://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi-vitaminleri-hangi-besinlerden-aliriz-6458013
17.03.2021	GAZETEVATAN.COM	Vitaminleri doğru kullanma rehberi	http://www.gazetevatan.com/vitaminleri-dogru-kullanma-rehberi-1379481-saglik/
17.03.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Vitamin takviyelerini kullanırken bunlara	https://www.medyaege.com.tr/vitamin-takviyelerini-kullanirken-bunlara-dikkat-165
17.03.2021	BURDURILKADIM.COM	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	http://burdurilkadim.com/haber-vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi-19703.html
17.03.2021	BEYKOZSES.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.beykozses.com/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi.html

17.03.2021	TR.RADAR.BG	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://tr.radar.bg/tr/2021-03-17/article/20583927_Vitamin_takviyelerini_do%C4%9Fru_kullanma_rehberi.html
17.03.2021	MSN.COM	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://www.msn.com/tr-yasam/saglik/vitamin-takviyesi-al%C4%B1rken-nelere-dikkat-etmelisiniz/ar-BB1eGGAU?li=BBpmdUa
17.03.2021	F5HABER.COM	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://www.f5haber.com/posta/vitamin-takviyesi-alirken-nelere-dikkat-etmelisiniz-5871453
17.03.2021	TURKISH.SHAFAQNA.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://turkish.shafaqna.com/TR/AL/5763301
17.03.2021	MSN.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.msn.com/tr-haber/diger/vitamin-takviyelerini-do%C4%9Fru-kullanma-rehberi/ar-BB1eFqpE
17.03.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=66702
17.03.2021	POSTA.COM.TR	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://www.posta.com.tr/vitamin-takviyesi-alirken-nelere-dikkat-etmelisiniz-2310715
17.03.2021	GAZETEVATAN.COM	Vitaminleri doğru kullanma rehberi	http://www.gazetevatan.com/vitaminleri-dogru-kullanma-rehberi-1379481-saglik/
17.03.2021	MARASPUŞULA.COM	Vitamin takviyelerini kullanırken bunlara dikkat!	https://www.maraspusula.com/genel/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi-h86234.html
17.03.2021	CNN TURK.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.cnntrk.com/saglik/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi
18.03.2021	HURRIYET.COM.TR	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/sigara-yi-hemen-birakmak-icin-10-neden-41730650
18.03.2021	YASAMICINGIDA.COM	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://www.yasamicingida.com/beslenme/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
18.03.2021	KARAKOYMONO.COM	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://karakoymono.com/2021/03/18/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/

18.03.2021	ESKISEHIRDAML AHALIYIKAMA.C OM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=168295
18.03.2021	CANKAYAGAZET ESI.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.cankayagazetesi.com/2021/03/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
18.03.2021	HABERVER.ME	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://haberver.me/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi-haberi/
18.03.2021	KADINVEKADIN. NET	Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?	https://www.kadinvekadin.net/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi.html
18.03.2021	ESKISEHIRGUN DEM.COM	Vitaminleri doğru kullanma rehberi!	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=168295
18.03.2021	EDEBIYATHABE R.NET	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.edebiyathaber.net/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
18.03.2021	ESKISEHIRINSA ATTEMIZLIGI.CO M	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=168295
19.03.2021	UHAHABERAJAN SI.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.uhahaberajansi.com/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi/
19.03.2021	TURKUAZHABE RAJANSI.COM	Sigarayı Hemen Bırakmak İçin 10 Neden!	https://www.turkuazhaberajansi.com/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi/
19.03.2021	KAYSERISTARH ABER.COM.TR	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.kayseristarhaber.com.tr/egitim/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-h10559.html
20.03.2021	AVMTREND.CO M	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.avmtrend.com/dernekler/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi_6083
20.03.2021	GAZETEEKONO MI.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.gazeteekonomi.com/tarim/gida-guvenligini-masaya-yatiriyorlar-h583363.html
20.03.2021	SIBERBULUCU.CO M	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.siberbulucu.com/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
20.03.2021	BURDURILKADIM. COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi Haber	http://burdurilkadim.com/haber-topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-sempozyum-destegi-

20.03.2021	GAZETEBIRLIK.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://gazetebirlik.com/haber/beykoz-universitesi-ve-loderden-sempozyum-destegi-topraktan-sofraya-uzanan-yolculuk-9069/
20.03.2021	FOODINLIFE.COM.TR	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://foodinlife.com/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi/
20.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.kobipostasi.net/2021/03/20/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
21.03.2021	GIDA2000.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.gida2000.com/beykoz-universitesi-ve-loder-isbirligi-11-tarim-gida-ve-soguk-zincir-lojistigi-sempozyumu.html
21.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Topraktan sofraya uzanan yolculuğa Beykoz Üniversitesi ve LODER'in sempozyum desteği	https://www.uhahaberajansi.com/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
21.03.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Topraktan sofraya uzanan yolculuğa Beykoz Üniversitesi ve LODER'in sempozyum desteği	https://www.turkuazhaberajansi.com/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi/
22.03.2021	HOTELRESTAURANTMAGAZINE.COM	Topraktan sofraya uzanan yolculuğa Beykoz Üniversitesi ve LODER'in sempozyum desteği	https://www.hotelrestaurantmagazine.com/gida-guvenligi-ve-soguk-zincir-bu-sempozyumda-tartisilacak/
22.03.2021	PAUSEDERGI.COM	Topraktan Sofraya Uzanan Yolculuğa Beykoz Üniversitesi ve LODER'in Sempozyum Desteği	https://www.pausedergi.com/topraktan-sofraya-uzanan-yolcuk/
22.03.2021	LABMEDYA.COM	Gıda güvenliğini masaya yatırıyorlar	https://www.labmedya.com/11-tarim-gida-ve-soguk-zincir-lojistigi-sempozyumu
23.03.2021	SAGLIKVEYASAMDERGISI.COM.TR	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://www.saglikveyasamdergisi.com.tr/pandemi-bitse-bile-kaygisi-kalacak.html
25.03.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA SEMPOZYUM DESTEĞİ	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=67123

25.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'DEN SEMPOZYUM DESTEĞİ	https://www.kobipostasi.net/2021/03/25/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi/
25.03.2021	GIDATEKNOLOJISI.COM.TR	Topraktan sofraya uzanan yolculuğa	https://www.gidateknolojisi.com.tr/haber/2021/03/11-tarim-gida-ve-soguk-zincir-lojistigi-sempozyumu-28-nisanda-yapilacak
25.03.2021	BURDURILKADIM.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	http://burdurilkadim.com/haber-topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-loder-in-sempozyum-destegi-19752.html
29.03.2021	GIDA2000.COM	Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi	https://www.gida2000.com/vitamin-takviyelerini-dogru-kullanma-rehberi.html
30.03.2021	SIBERBULUCU.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	http://www.siberbulucu.com/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak/
30.03.2021	TOURMAG.COM.TR	Bu kongrede çocuk dostu turizm konuşulacak	https://www.tourmag.com.tr/bu-kongrede-cocuk-dostu-turizm-konusulacak/
30.03.2021	PAUSEDERGI.COM	Çocuk dostu oteller	https://www.pausedergi.com/cocuk-dostu-oteller/
30.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.kobipostasi.net/2021/03/30/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-2/
30.03.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	DUYURU KÖŞESİ Son Yazılar	https://www.mahalligundem.com/yazarlar/duyuru-kosesi/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak/4697/
30.03.2021	GOKYUZUHABERCI.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=67415
30.03.2021	BURDURILKADIM.COM	KONGREDE ÇOCUK DOSTU OTELLER KONUŞULACAK	http://burdurilkadim.com/haber-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-19769.html
30.03.2021	HABERTURIZM.COM	Çocuk Dostu Turizm İşletmesi kriterleri belirlenecek	https://www.haberturizm.com/cocuk-dostu-turizm-isletmesi-kriterleri-belirlenecek/26116/
30.03.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	DUYURU KÖŞESİ Son Yazılar	https://www.mahalligundem.com/yazarlar/duyuru-kosesi/vapurda-ilk-yardim-egitimi/4713/

30.03.2021	MARASPUŞULA	Vapurda ilk yardım	https://www.maraspusula.com/genel/vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz-h86717.html
30.03.2021	TURIZMINSESI.COM	Bu kongrede, çocuk dostu oteller konuşulacak	https://www.turizminsesi.com/haber/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-27397.htm
31.03.2021	SARIYERTIMES.COM	Vapurda ilk yardım eğitime davetlisiniz!	https://www.sariyertimes.com/sivil-toplum/vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz/
31.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Söz Uçar Yazı Kalır	https://www.kobipostasi.net/2021/03/31/soz-ucar-yazi-kalir/
31.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Söz Uçar Yazı Kalır	https://www.kobipostasi.net/2021/03/31/soz-ucar-yazi-kalir/
31.03.2021	KOBIPOSTASI.NET	Söz Uçar Yazı Kalır	https://www.kobipostasi.net/2021/03/31/soz-ucar-yazi-kalir/
31.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	“Çocuk Dostu Turizm Kongresi” 23-25 Haziran tarihlerinde	https://www.uhahaberajansi.com/110634-2/
31.03.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	Vapurda ilk yardım eğitime davetlisiniz!	https://www.turkuazhaberajansi.com/vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz/
31.03.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Vapurda ilk yardım eğitime davetlisiniz!	https://www.uhahaberajansi.com/vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz/
31.03.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	“Çocuk Dostu Turizm Kongresi” 23-25 Haziran tarihlerinde	https://www.turkuazhaberajansi.com/cocuk-dostu-turizm-kongresi-23-25-haziran-tarihlerinde/
31.03.2021	ARTUKLUHABER.NET	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERİLECEK	https://artukluhaber.net/haber/vapurda_ilk_yardim_egitimi_verilecek-58005.html
31.03.2021	MANSET61.COM	Vapurda ilk yardım eğitime davetlisiniz!	http://www.manset61.com/oku/haberi-h28865.html
31.03.2021	BURDURILKADIM.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİNE DAVETLİSİNİZ!	http://burdurilkadim.com/haber-vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz-19780.html
31.03.2021	TEKETEKHABER.COM	BU KONGREDE, ÇOCUK DOSTU OTELLER KONUSULACAK	https://teketekhaber.com/bu-kongrede-cocuk-dostu-oteller-konusulacak-86174h.html
31.03.2021	TEKETEKHABER.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİNE DAVETLİSİNİZ!	https://teketekhaber.com/vapurda-ilk-yardim-egitimine-davetlisiniz-86177h.html

31.03.2021	BIRGUN.NET	İBB Şehir Hatlarında ilk yardım eğitimi	https://www.birgun.net/haber/oku-339604
31.03.2021	OLAYLARATERCUMAN.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	http://olaylaratercuman.com/vapurda-ilk-yardim-egitimi/108104/
31.03.2021	BULTENAT.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://www.bultenat.com/vapurda-ilkyardim-egitimi-310321083004.html
31.03.2021	SIYASETTEN.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://siyasetten.com/vapurda-ilkyardim-egitimi-310321083004.html
31.03.2021	HIBYA.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://hibya.com/vapurda-ilkyardim-egitimi-310321082302.html
31.03.2021	GUNDEMDENEVAR.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://gundemdenevar.com/vapurda-ilkyardim-egitimi-310321083004.html
31.03.2021	HABERVER.ME	Vapurda ilkyardım eğitimi Haberi	https://haberver.me/vapurda-ilkyardim-egitimi-haberi/
1.04.2021	BIGUNHABER.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://www.bigunhaber.com/vapurda-ilkyardim-egitimi.html
1.04.2021	PENCERETV.COM	İBB Şehir Hatlarında İlk Yardım Eğitimi	https://penceretv.com/guncel/ibb-sehir-hatlarinda-ilk-yardim-egitimi-53630h
1.04.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	ÖĞRENMEDE KALİTE GÜVENCESİ ÇALIŞTAYI İÇİN HAZIRLIKLAR BAŞLADI	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=168979
1.04.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	ÖĞRENMEDE KALİTE GÜVENCESİ ÇALIŞTAYI İÇİN HAZIRLIKLAR BAŞLADI	http://www.eskisehircundem.com/?sec=1&newsid=168979
1.04.2021	VIRAHABER.COM	İBB Şehir Hatlarında İlk Yardım Eğitimi	https://www.virahaber.com/ibb-sehir-hatlarinda-ilk-yardim-egitimi-60403h.htm
1.04.2021	ULUSAL24.COM	Vapurda ilkyardım eğitimi	https://ulusal24.com/2021/04/01/vapurda-ilkyardim-egitimi/
1.04.2021	ESKISEHIRINSAATTEMİZLİĞİ.COM	ÖĞRENMEDE KALİTE GÜVENCESİ ÇALIŞTAYI İÇİN HAZIRLIKLAR BAŞLADI	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=168979
1.04.2021	HURSES.COM.	Emre Ertürk	https://www.hurses.com.tr/emre-erturk/vapurda-ilk-yardim-egitimi/haber-41528

1.04.2021	7DENİZ.NET	İBB işbirliğiyle vapurda ilk yardım eğitimi verilecek	https://www.7deniz.net/haber-ibb-isbirligiyle-vapurda-ilk-yardim-egitimi-verilecek-37611.html
1.04.2021	GEBZEGAZETESI.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	http://www.gebzegazetesi.com/genel/turkiyed-e-arsivcilik-ve-kadinlarin-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak-h36162.html
1.04.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	DUYURU KÖŞESİ SON YAZILAR	https://www.mahalligundem.com/yazarlar/duyuru-kosesi/turkiye-de-arsivcilik-ve-kadinlarin-arsivlerdeki-yeri/4744/
1.04.2021	MORADERGISI.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	http://moradergisi.com/haber/turkiyede_arsivcilik_ve_kadinlarin_arsivlerdeki_yeri_bu_sempozyumda_konusulacak-191497.html
1.04.2021	MARINEDEALNEWS.COM	Şehir Hatları’ndan ilk yardım eğitimi	https://www.marinedealnews.com/sehir-hatlarindan-ilk-yardim-egitimi/
1.04.2021	MARASPUŞULA.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.maraspusula.com/genel/turkiyed-e-arsivcilik-ve-kadinlarin-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-h86797.html
1.04.2021	TEKETEKHABER.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://teketekhaber.com/turkiyede-arsivcilik-ve-kadinlarin-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak-86266h.html
2.04.2021	HABEROFISI.COM.TR	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/dha/istanbul/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-ad0h3a4oPPys
2.04.2021	SONSOZ.COM.TR	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	https://sonsoz.com.tr/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/
2.04.2021	WMAL.NET	Vapurda Yolculara İlk Yardım Eğitimi Verdiler	https://wmal.net/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-10006h.htm
2.04.2021	SONDAKİKA.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.sondakika.com/haber/haber-vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler-14036895/

2.04.2021	HABERLER.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.haberler.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler-14036895-haberi/
2.04.2021	HABERLER.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.haberler.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler-14036895-haberi/
2.04.2021	GAZETEDEMOKRAT.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.gazetedemokrat.com/haber-oku/253790/
2.04.2021	DHA.COM.TR	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	https://www.dha.com.tr/istanbul/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler/haber-1818974
2.04.2021	SONDAKİKA.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	http://www.sondakika.com/haber/haber-vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler-14036895/
2.04.2021	YENICAGRI.COM	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	https://www.yenicagri.com/ist/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-h287350.html
2.04.2021	ONCEVATAN.COM.TR	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	https://www.oncevatan.com.tr/istanbul/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-h166613.html
2.04.2021	BULTENİSTANBUL.COM.TR	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	http://www.bultenistanbul.com.tr/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/131176/
2.04.2021	METROPOL34	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	http://www.metropol34.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/26430/
2.04.2021	HALKHABERİ.COM	Vapurda yolculara ilk yardım eğitimi verdiler	http://www.halkhaberi.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/38301/
2.04.2021	CNNTURK.COM	Vapurda ilk yardım eğitimi	https://www.cnnturk.com/video/turkiye/vapurda-ilk-yardim-egitimi
2.04.2021	DUNYABIZIM.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.dunyabizim.com/etkinlik-takvimi/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak-h43219.html
3.04.2021	EDEBİYATHABER.NET	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ KONUŞULUYOR	https://www.edebiyathaber.net/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-konusuluyor/#article-comments

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.3.2021
Sayfa : 62
Medya Tiraj : 3000
StxCm : 699

makale



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

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN VE HASTALIKLARLA SAVAŞMANIN YARARLI YOLLARI

Genel olarak, bağışıklık sisteminiz sizi hastalığa neden olan mikroorganizmalara karşı korumak için olağanüstü bir iş çıkarır. Ama bazen başarısız olur. Bir mikrop sizi istila ederek hastalandırabilir. Bu sürece müdahale etmek ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmek mümkün mü? Ya diyetinizi iyileştirirseniz? Belirli vitaminleri veya bitkisel preparatları alıyormusunuz? Mükemmel yakın bir bağışıklık tepkisi üretme umuduyla yaşam tarzı değişiklikleri yapabiliyor musunuz?

Bağışıklığınızı güçlendirmenin söylenmesi, yapmaktan daha kolay olsa da birkaç diyet ve yaşam tarzı değişikliği vücudunuzun doğal savunmasını güçlendirebilir ve zararlı patojenlerle veya hastalığa neden olan organizmalarla savaşmanıza yardımcı olabilir. Bağışıklığınızı artırma fikri baştan çıkarıcıdır, ancak bunu yapabilme yeteneği birkaç nedenden ötürü zor olduğu kanıtlanmıştır. Bağışıklık sistemi tek bir varlık değil, bir sistemdir. İyi çalışması için denge ve uyum gerektirir. Araştırmacıların, bağışıklık tepkisinin karmaşıklığı ve birbirine bağlılığı hakkında bilmediği çok şey bulunmaktadır. Günümüzde, yaşam tarzı ile gelişmiş bağışıklık işlevi arasında bilimsel olarak kanıtlanmış doğrudan bağlantı yoktur. Ancak bu durum, yaşam tarzının bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin ilgi çekici olmadığı ve araştırılmaması gerektiği anlamına gelmez. Araştırmacılar diyet, egzersiz, yaş, psikolojik stres ve diğer faktörlerin insanlarda bağışıklık tepkisi üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Bu arada, genel sağlıklı yaşam stratejileri, bağışıklık sisteminize üstünlük sağlamaya başlamanın iyi bir yoludur.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMENİN SAĞLIKLI YOLLARI

İlk savunma hattınız sağlıklı bir yaşam tarzı seçmektir. Genel sağlık kurallarına uymak, bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılardan korunduğunda ve aşağıdakiler gibi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır:

- 1. Yeterince uyuyun:** Uyku ve bağışıklık birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Aslında yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalığa daha yüksek yakınlıkla bağlantılıdır. 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. 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, özetle 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

makale

hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uyu-
mak veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte
yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır. Yetersiz uyku
hastalanma riskinizi artırabilir.

- 2. Daha fazla bitkisel bazlı gıdaları tüketin:** Meyveler, seb-
zeler, 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, vücu-
dunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanma-
ya neden olabilecek serbest radikaller adı verilen kararsız
bileşiklerle savaşarak iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı
olurlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, Alzheimer ve
bazı kanserler dahil olmak üzere çok sayıda sağlık sorunu-
yla bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak
mikrobiyomunuzu veya bağırsağınızdaki sağlıklı bakteriler
topluluğunu beslerler. Sağlam bir bağırsak mikrobiyomu
bağışıklığınızı artırabilir ve zararlı patojenlerin sindirim sis-
teminin yoluyla vücudunuza girmesini önlemeye yardımcı
olabilir. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresi-
ni azaltabilecek C vitamini gibi bileşenlerce zengindir.
- 3. Daha sağlıklı yağlar tüketin:** Zeytinyağı ve somon gibi gı-
dalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunu-
zun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük se-
viyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki
olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabi-
lir. Son derece antiinflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı
ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasıyla bağ-
lantılıdır. Ayrıca, antiinflamasyon özellikleri, vücudunuzun
zararlı hastalıklara neden olan bakteri ve virüslerle savaşma-
sına yardımcı olabilir. Somon ve chia tohumlarında bulunan
Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır.
- 4. Daha fazla fermente yiyecekler tüketin veya probiyotik
takviye alın:** Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi doldu-
ran probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zen-
gindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahanası turşusu ve kefir
bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakteri ağının,
bağışıklık hücrelerinizin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı
istilacı organizmalar arasında ayırım yapmasına yardımcı
olabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak fermente yi-
yecekler yemiyorsanız, probiyotik takviyeleri başka bir se-
çenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbiriyle derinden
bağlantılıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı pa-
tojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak
bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.

- 5. Eklenen şekerleri sınırlayın:** Araştırmalar, ilave şekerle-
rin ve rafine karbonhidratların aşırı kilo ve obeziteye oran-
tısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini göstermektedir.
Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip
aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, aşılanan
obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğu
belirlenmektedir. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir
ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Böylece tip 2 diyabet ve
kalp hastalığı gibi kronik sağlık sorunları riskinizi azalta-
bilir. Obezite, tip 2 diyabet ve kalp hastalığının bağışıklık
sisteminizi zayıflatabileceği göz önüne alındığında, ekle-
nen şekerlerin sınırlandırılması, bağışıklık sisteminizi güç-
lendiren bir diyetin önemli bir parçasıdır. Şeker alımınızı
günlük kalorinizin %5'inden daha azı ile sınırlandırmaya
çalışmalısınız. Bu, 2.000 kalorilik diyet uygulayan biri için
yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekerle eşittir.
- 6. Orta düzeyde egzersiz yapın:** Uzun süreli yoğun egzer-
siz bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde
egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ılımlı eg-
zersiz seansının bile bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde
aşılarda etkinliğini artırabileceğini göstermektedir. Dahası,
düzenli, orta düzeyde egzersiz, iltihabı azaltabilir ve ba-
ğışıklık hücrelerinizin düzenli olarak yenilenmesine yar-
dımçı olabilir. Orta derecede egzersiz örnekleri arasında
tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yü-
rüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta
düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.
- 7. Susuz kalmayın:** Hidrasyon sizi mutlaka mikroplardan ve
virüslerden korumaz, ancak dehidrasyonu önlemek genel
sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon baş ağrısına neden
olabilir ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh
halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu
engellerebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yakınlığınızı
artırabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli
miktarda sıvı içilmelidir. Genel bir kural olarak, susadı-
ğınızda 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 sin-
yali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladığı-
nı unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış
olsalar bile düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmanın
sizi hastalığa daha yakın hale getirebileceğini göz önün-
de bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden
emin olunması gerekir.

makale

8. Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygıyı gidermek, bağırsıklık sağlığının anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağırsıklık hücresi fonksiyonundaki dengelessizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağırsıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi yönetmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapistle görüşmekten de yararlanabilirsiniz.

9. Besin takviyelerinde akıllı yaklaşım: COVID-19'u tedavi etme veya önleme yetenekleriyle ilgili iddialar duyarsanız, takviyelere başvurmak kolaydır. Ancak bu iddialar temelsiz ve doğru değildir. COVID-19'u önlemek veya tedavi etmek için herhangi bir bileşenin etkin kullanımını destekleyen hiçbir kanıt yoktur. Bununla birlikte, bazı araştırmalar aşağıdaki takviyelerin vücudunuzun genel bağırsıklık tepkisini güçlendirebileceğini göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, günde 1.000-2.000 mg C vitamini almak, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde %8 ve çocuklarda %14 azaltmıştır. Yine de takviye etmek soğuk algınlığının başlamasını engellememiştir. D Vitamini eksikliği hastalanma şansınızı artırabilir, bu nedenle takviye almak bu etkiyi ortadan kaldırabilir. Çinko, soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi, soğuk algınlığı süresini %33 oranında azalttığı saptanmıştır. Mürverin viral üst solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını azaltabileceği saptanmış ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. 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 bulgulamıştır. 146 kişide yapılan 12 haftalık bir çalışmada, sarımsak takviyesinin soğuk algınlığı insidansını yaklaşık %30 azalttığını saptanmıştır. 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 birçoğu yasal olarak düzenlenmedikleri için yanlış etiketlenmeye meyillidir.

Bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesinde, ellerin sık sık yıkanması ve etlerin iyice pişirilmesi gibi enfeksiyondan kaçınmak için adımlar atılması, sigara içilmemesi, doymuş yağlar ve şekerlerin toplam kalorisinin %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 önemlidir. Yaş grubunuzdaki ve risk kategorinizdeki insanlar için düzenli tıbbi tarama testleri yaptırılarak bağırsıklığınızın sağlıklı bir şekilde artırılması gerekmektedir. Eczane ve market raflarındaki birçok ürün bağırsıklığı artırdığını veya desteklediğini iddia etmektedir. Ancak bağırsıklığı artırma kavramı aslında bilimsel olarak çok az anlam ifade etmektedir. Aslında, vücudunuzdaki hücre sayısını artırmak (bağırsıklık hücreleri veya diğerleri) mutlaka iyi bir şey değildir. Örneğin, "kan dopingi" yapan (kan hücrelerinin sayısını artırmak ve performanslarını artırmak için sistemlerine kan pompalayan) sporcular felç riskini taşımaktadır. Bağırsıklık sisteminizin hücrelerini güçlendirmeye çalışmak özellikle karmaşıktır çünkü bağırsıklık sisteminde pek çok farklı mikroorganizmalara pek çok şekilde yanıt veren çok sayıda farklı hücre türü bulunmaktadır. Hangi hücreleri hangi sayıya yükseltmelisiniz? Şimdiye kadar bilim adamları bunun cevabını bilmemektedir. Bilinen şey, vücudun sürekli olarak bağırsıklık hücrelerini ürettiğidir. Kesinlikle, muhtemelen kullanabileceğinden çok daha fazla lenfosit üretir. Fazladan hücreler kendilerini apoptoz (Apoptosis veya apoptoz, programlı hücre ölümü demektir) adı verilen, bazıları herhangi bir eylem görmeden önce, bazıları savaş kazanıldıktan sonra doğal bir hücre ölümü süreci geçirirler. Bağırsıklık sisteminin optimum seviyede çalışması için kaç hücreyi veya en iyi hücre karışımını kimse bilmemektedir.

BAĞIRSIKLIK SİSTEMİ VE YAŞ

Yaşlandıkça, bağırsıklık tepkisi kabiliyetimiz azalır ve bu da daha fazla enfeksiyona katkıda bulunur. Gelişmiş ülkelerde ortalama yaşam süresi arttıkça, yaşa bağlı hastalıkların görülme sıklığı da artmaktadır. Bazı insanlar sağlıklı bir şekilde yaşlanırken, birçok araştırmanın sonucu, gençlerle karşılaştırıldığında yaşlıların bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının daha yüksek olduğu ve daha da önemlisi onlardan ölme olasılığının daha yüksek olduğu şeklindedir. Solunum yolu enfeksiyonları, grip, COVID-19 virüsü ve özellikle pnömoni, dünya çapında 65 yaş üstü insanlarda önde gelen ölüm nedenleridir. Bunun nedenlerini kimse kesin olarak bilmemektedir. Ancak, bilim bu artmış riskin, muhtemelen timustan yaşla birlikte atrofiye olması ve enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücresi üretmesi nedeniyle T hücrelerinde bir azalma ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Timus fonksiyonundaki bu azalmanın T hücrelerindeki düşüşü açıklayıp açıklamadığı veya diğer değişikliklerin bir rol oynayıp oynamadığı tam olarak anlaşılamamıştır. Ayrıca bilim, kemik iliğinin bağırsıklık sisteminin hücrelerini oluşturan kök hücreleri üretmede daha az etkili olup olmadığı ile ilgilenmektedir. Yaş-

makale

lılarda beslenme ve bağışıklık arasında bir bağlantı görülmektedir. Zengin ülkelerde bile şaşırtıcı derecede yaygın olan bir tür yetersiz beslenme, "mikro besin yetersiz beslenme" olarak bilinir. Kişinin diyetle elde edilen veya diyetle takviye edilen bazı temel vitamin ve minerallerin eksik olduğu mikro besin yetersizliği, yaşlılarda da meydana gelebilir. Yaşlı insanlar daha az yemek yeme eğilimindedir ve genellikle diyetlerinde daha az çeşitlilik vardır. Önemli bir soru, diyet takviyelerinin yaşlıların daha sağlıklı bir bağışıklık sistemini korumasına yardımcı olup olmayacağıdır. Yaşlı insanlar bu soruyu kesinlikle doktorlarıyla değerlendirmelidirler.



DIYET VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZ

Herhangi bir savaş gücü gibi, bağışıklık sistemi ordusu mide-miz üzerinden yürümektedir. Sağlıklı bağışıklık sistemi savaşçıların iyi ve düzenli beslenmeye ihtiyacı vardır. Bilim adamları, yetersiz beslenen insanların bulaşıcı hastalıklara karşı daha savunmasız olduğunu uzun süredir kabul etmektedir. Çeşitli mikro besin eksikliklerinin, örneğin çinko, selenyum, demir, bakır, folik asit ve A, B6, C ve E vitaminlerinin eksikliklerinin bağışıklık tepkilerini değiştirdiğine dair kanıtlar vardır. Diyetinizin tüm mikro besin ihtiyaçlarınızı karşılamadığından şüpheleniyorsanız, günlük multivitamin ve mineral takviyesi almak, bağışıklık sistemi üzerinde olası herhangi bir yararlı etkinin ötesinde başka sağlık yararları sağlayabilir.

Bitkiler ve takviyelerle bağışıklığı iyileştirmek mi?

Eczane ve marketlerde, "bağışıklığı desteklediğini" veya başka bir şekilde bağışıklık sisteminizin sağlığını artırdığını iddia eden besin takviyeleri ve bitkisel preparatlar bulunmaktadır. Bazı preparatların bağışıklık fonksiyonunun bazı bileşenlerini değiştirdiği bulunmasına rağmen, şu ana kadar bunların, enfek-

siyon ve hastalığa karşı daha iyi korunduğunuz noktaya kadar bağışıklığı güçlendirdiğine dair hiçbir kanıt bulunmamaktadır. Bir bitkinin ya da herhangi bir maddenin bağışıklığı geliştirip geliştiremeyeceğini göstermek, henüz oldukça karmaşık bir konudur. Örneğin bilim adamları, kandaki antikör seviyelerini yükselten bir bitkinin aslında genel bağışıklık için yararlı bir şey yapıp yapmadığını bilmiyorlar.

Stres ve bağışıklık fonksiyonu

Modern tıp, zihin ve beden arasındaki yakından bağlantılı ilişkiyi takdir etmeye başlamıştır. Mide rahatsızlığı, kurdeşen ve hatta kalp hastalığı gibi çok çeşitli hastalıklar duygusal stresin etkileriyle bağlantılıdır. Zorluklara rağmen, bilim adamları aktif olarak stres ve bağışıklık fonksiyonu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Öncelikle, stresi tanımlamak zordur. Bir kişi için stresli bir durum gibi görünen şey bir başkası için değildir. İnsanlar stresli olarak gördükleri durumlara maruz kaldıklarında, ne kadar stres hissettiklerini ölçmek zordur ve bir kişinin stres miktarına ilişkin öznel izleniminin doğru olup olmadığını bilmek bilim insanı için zordur. Bilim insanı, kalbin dakikada kaç kez attığı gibi yalnızca stresi yansıtabilecek şeyleri ölçebilir, ancak bu tür önlemler başka faktörleri de yansıtabilir. Bununla birlikte, stres ve bağışıklık işlevi arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim adamlarının çoğu, ani, kısa ömürlü bir stres faktörünü incelememektedir. Daha ziyade, aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerden kaynaklanan kronik stres olarak bilinen daha sabit ve sık stres etkenleri veya kişinin içinde iyi performans göstermesi için sürdürülen zorlukları incelemeye çalışırlar. Bazı bilim adamları ise devam eden stresin bağışıklık sistemine zarar verip vermediğini araştırmaktadırlar.

Ancak bilim adamlarının insanlarda "kontrollü deneyler" dediği şeyi yapmak zordur. Kontrollü bir deneyde, bilim adamı belirli bir kimyasalın miktarı gibi tek bir faktörü değiştirebilir ve daha sonra bu değişikliğin belirli bir bağışıklık sistemi hücresi tarafından üretilen antikörlerin miktarı gibi diğer ölçülebilir fenomenler üzerindeki etkisini ölçebilir. Canlı bir hayvanda ve özellikle bir insanda, bu tür bir kontrol mümkün değildir, çünkü ölçümler yapılırken kişinin başına gelen pek çok şey bulunmaktadır. Stresin bağışıklık ile ilişkisinin ölçülmesindeki bu kaçınılmaz zorluklara rağmen bilim adamları ilerleme kaydetmektedir.

"Soğuk" size zayıf bir bağışıklık sistemi verir mi?

Hemen hemen her anne şunu söylemiştir: "Bir ceket giyin yoksa üşütürsün! Haklı mı? Muhtemelen hayır, orta derecede soğuk sıcaklıklara maruz kalmak enfeksiyona yakınlığınızı artırmaz.

makale

Kışın "soğuk ve grip mevsimi" olmasının iki nedeni vardır. Kışın insanlar, mikroplarını geçirebilecek diğer insanlarla daha yakın temas halinde, kapalı alanda daha fazla zaman geçirirler. Ayrıca grip virüsü, hava soğuk ve daha az nemli olduğunda daha uzun süre havada kalır. Ancak araştırmacılar, farklı popülasyonlarda bu soruyla ilgilenmeye devam etmektedir. Farelerle yapılan bazı deneyler, soğuğa maruz kalmanın enfeksiyonla baş etme yeteneğini azaltabileceğini öne sürmektedir. Peki ya insanlar? Bilim adamları insanları soğuk suya batırdılar ve diğerlerini donma altı sıcaklıklarda çıplak oturttular. Antarktika'da yaşayan ve Kanada Kayalıklarındaki keşif gezilerinde yaşayan insanların incelemişlerdir. Sonuçlar karışıktır. Örneğin, araştırmacılar, soğukta şiddetli egzersiz yapan yarışmacı kros kayakçılarında üst solunum yolu enfeksiyonlarında bir artış olduğunu, ancak bu enfeksiyonların soğuktan mı yoksa diğer faktörlerden mi (yoğun egzersiz veya havanın kuruluğu gibi) kaynaklandığını bilinememektedir. Konuyla ilgili yüzlerce tıbbi araştırmayı gözden geçiren ve kendi araştırmalarından bazılarını yürüten bir grup Kanadalı araştırmacı, orta derecede soğuğa maruz kalma konusunda endişelenmeye gerek olmadığı sonucuna varmışlar ve insan bağışıklık sistemi üzerinde zararlı bir etkisinin olmadığını belirlemişlerdir. Dışarı soğukken sıkı giyinmelisiniz? Rahatsızsanız veya donma ve hipotermi gibi sorunların risk oluşturduğu uzun bir süre dışarıda kalırsanız cevap "evet" tir. Ancak bağışıklık konusunda endişelenmeyin.



Egzersiz: Bağışıklık için iyi mi yoksa kötü mü?

Düzenli egzersiz, sağlıklı yaşamın temellerinden biridir. Kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, kan basıncını düşürür, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur ve çeşitli hastalıklara karşı korur. Ancak bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlendirmeye ve sağlıklı tutmaya yardımcı olur mu? Sağlıklı bir diyet gibi, eg-

zersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sisteminin katkıda bulunabilir. Bağışıklık sisteminin hücrelerinin ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesine ve çalışırken verimli bir şekilde yapılmasına izin veren iyi dolaşımı teşvik ederek doğrudan katkıda bulunabilir.

Bağışıklık sistemi için Mitler, gerçekler ve daha sağlıklı yaşam için stratejiler

Bağışıklık sisteminiz sizi hastalık, ıstırap ve ölüme neden olan bulaşıcı bakteriler, virüsler, mantarlar ve parazitlerden korumak için günün her saati iş başındadır. Bağışıklık sistemi, araştırmacıların hala anlamaya çalıştıkları son derece karmaşık bir hücre ve molekül ağıdır. Bağışıklık işlevi hakkında bilinmeyen çok şey olduğu için, bağışıklık sistemi efsaneleri çoktur ve ticari girişimler bunları sömürmektedir.

Bağışıklık sistemi efsanesi 1: Bağışıklık sisteminiz ne kadar aktif olursa o kadar sağlıklı olursunuz.

Bağışıklık sistemi gerçeği 1: Bağışıklık sistemi söz konusu olduğunda, çok iyi bir şey olabilir. Sıradan toksik olmayan maddelere karşı alerjik reaksiyonlardan hiperaktif bir bağışıklık tepkisi sorumludur. Aynı zamanda diyabet, lupus ve romatoid artrit gibi bir dizi önemli hastalığın da temelini oluşturur. Harvard Tıp Fakültesi Özel Sağlık Raporuna göre Romatoid Artritli kişilerde bağışıklık sisteminin neden bozulduğu bilinmemektedir. "Teoriler (ve mitler) çoktur" denilmektedir. Enfeksiyonlar, diyet ve çevresel toksinlerin hepsi suçlandı. Ancak, bunlardan herhangi birini romatoid artritin spesifik bir nedeni olarak destekleyen ikna edici bir kanıt yoktur. Aslında, bağışıklık sisteminin arızalanmasının birden fazla nedeni olabilir.

Bağışıklık sistemi efsanesi #2: Vitamin veya mineralleri önerilen diyetten fazlasını almak bağışıklık sisteminizi iyileştirir.

Bağışıklık sistemi gerçeği #2: Şimdiye kadar, fazla miktarda vitamin almanın bağışıklık sisteminizi iyileştireceğine veya mikro besin eksikliğiniz yoksa sizi koruyacağına dair hiçbir kanıt yoktur. Ancak, bu tür eksikliklere sahip olma olasılığı daha yüksek olan yaşlılar, bu soruyu geriatrik beslenme konusunda deneyimli bir hekim ile değerlendirmelidirler.

Bağışıklık sistemi efsanesi #3: Çoğu aşının sağlık riskleri vardır.

Bağışıklık sistemi gerçeği #3: Yaptığımız neredeyse her şey bir miktar risk içerir. Bir araba kazasında ölme riski 6.700'de birdir. Küvette boğulma şansı 840.000'de bir. Ancak bir aşından ciddi bir reaksiyon riski, kıyaslandığında küçüktür. Örneğin difteri, tetanoz ve boğmaca veya DTaP aşısı için milyonda birdir. Yine de çoğumuz banyo yapmaktan veya arabaya binmekten çekinmeyiz.

Geleceğin yöneticileri bu uygulamayla öne geçecek



Beykoz Üniversitesi, işletme öğrencilerini iş dünyasına simülasyonlu işletme oyunuyla hazırlayacak.

Tüm bölümlerinde uygulamalı eğitime önem veren Beykoz Üniversitesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi ve Game Solution Ag.'nin işbirliği 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 yönetimin-den fiyatlandırmaya kadar birçok konuyu simülasyon oyunu ile uygulamalı öğrenme olanağı bulacaklar.

“Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat (yüzde 200-300) arttı. ‘Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam’ endişesini yaşayan 25-50 yaş arası hastalar, daha çok ruhsal sıkıntı yaşıyor.

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, insanların kafasını karıştırdığını söylüyor: “Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek.” Beyazyürek, “Önce kendinize güvenin” diyor.



**Mansur
Beyazyürek**



Yaşlıların pandemide ilgi ihtiyacı arttı

■ **KOVİD-19** salgını en çok onları etkiledi. 65 yaş üstünde olanlar, pandemide 'yüksek risk grubu' olarak tanımlandığı için en fazla yasakların ve kısıtlamaların izdirabını onlar yaşadılar. Kimisi aylarca çocuklarını göremedi; to-runlarına hasret kaldı. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Salgın döneminde her yaşının daha çok aranmaya, daha çok bakıma, daha çok ilgiye ihtiyacı var. Gençler, kurallara dikkat ederek yaşlıları ziyaret etmeli. Onlarla iletişimi gereksiz görmeyip, yaşam deneyimlerinden yararlanmalılar. Yaşlıların bize,

değişime dayanma ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda öğretecekleri birçok şey var" dedi. Gençlerin yaşlıların bilgeliklerinden yararlanması gerektiğinin altını çizen Kaptan, "Birlikte yemek yemek insanlık için en büyük sosyal geleneklerden biridir. Paylaşılan sofralarda, masalarda bir taraftan vücudunuzu beslerken bir taraftan da yetişir, güzel vakit geçirirsiniz. Aile mirasını, tarihini ve geleneklerini tartışın. Aile öykülerinde öyle güzel bir güç vardır ki; zihni bambaşka dünyalara taşır" diye konuştu.

BÖBREK HASTALARINA İYİ YAŞAMIN 4 KURALI

Tuzu hayatınızdan çıkartın, bol bol hareket edin. Haftanın en az üç günü yapılacak 45 dakikalık tempolu yürüyüş, böbreklerin kanlanmasında büyük önem taşıyor. Bol su içmek de suyla kandan süzülen zararlı maddeleri idrar haline getiren böbreğin işini kolaylaştırıyor.

■ SAĞLIKSIZ beslenmeden hareketliliğe, aşırı tuz tüketiminden yeterince su içmeye dek günlük hayatta yaptığımız birçok yanlış davranış böbreklerimizden sağlığını bozarken; son yıllarda gerek dünyada gerekse ülkemizde böbrek hastalarının sayısı hızla artıyor. Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bilim Dalı Başkanı ve Acıbadem International Hastanesi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Ülkem Çakar "Böbreklerimiz vücudumuzda zararlı maddelerin atılmasından kemik iliği ve sağlıklı kan yapımına dek birçok önemli görev üstleniyor. Bütün organlarımızın sağlıklı çalışması için böbreklerimizden sağlıklı olması gerekir. Oysa yanlış yaşam alışkanlıklarımızla böbreklerimiz hızla yıpratıyoruz. Ülkemizde böbrek hastalarının sayısı 9 milyona ulaştı ve her 6-7 yetişkinden biri böbrek hastası olarak karşımıza çıkıyor" diyor. Dünya Böbrek Günü Yürütme Kurulu'nun 2021 "Böbrek Hastalığıyla İyi Yaşam" yılı ilan ettiğini belirten Prof. Dr. Ülkem Çakar, 11 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında yaptığı açıklamada, böbrek hastalıkları için iyi yaşamın 4 kuralını anlattı.

Tuzdan uzak durun

Dünya Sağlık Örgütü günde 5 gram, yani bir tatlı kaşığı tuzdan fazla tüketilmesinin konusunda uyarıyor, ülkemizde günlük tuz tüketimi 18 gram buluyor. Fazla tuz sağlığını ve böbreklerimiz için tam bir düşman olduğun-

dan tuzu azaltmak böbrek hastalığı tedavisinin önemli basamağını oluşturuyor. Yemeklere tuz eklemeye gerek yok, zira hiç tuz eklenmediği bile sebzelerden 2 gram tuz alıyoruz.

Günde 2 litre su için

Böbreklerin işlevlerini iyi yapabilmesi için en temel ihtiyaç, su. İçtiğimiz suyla kandan süzülen zararlı maddeler idrar haline getiriliyor ve vücudumuzdan atılıyor. Ancak suyun yeterli miktarda su bulunmadığında böbreklerimiz çalışmak için çok daha fazla güç harcar ve yıpranmaya başlıyor. Bu nedenle böbrek hastalarının yaşam kalitesini artırmanın en önemli yolu günde 2 litre su içmek olacaktır.

Düzenli egzersiz yapın

Özellikle son bir yıldır Covid-19 nedeniyle ister istemez hareketliliği had safhaya ulaştı. Ancak gerek böbrek sağlığını korumak gerekse böbrek hastalığıyla mücadele etmek düzenli egzersiz yapmak kilit rol oynuyor. Dü-

zenli egzersiz, özellikle de haftanın en az üç günü yapılacak 45 dakikalık tempolu yürüyüş, böbreklerin kanlanmasında büyük önem taşıyor. Hareketli (sedanter) yaşamdan uzak durmak, böbrek hastalığıyla mücadele sürecinde destek sağlıyor.



Fazla kilolardan kurtulun

Kilo almak obezitenin yanı sıra idrarla protein kaçırma da yol açıyor. Bu nedenle sağlıklı diyet ve düzenli egzersiz fazla kilolardan vermek ve ideal kiloyu korumak çok önemli. Günlükte kilo aldıkça da

obezite fazla yağlanma için böbrek hastalığı çocuk yaşta da görülebilecek bir durumdur. Çocukların hareketli kalmalarını mutlaka önlemek, sağlıklı beslenmeye ve spora önem vermek gerekiyor.



Yaşlıların pandemide ilgi ihtiyacı arttı

■ COVID-19 salgını en çok onları etkiledi. 65 yaş üstünde olanlar, pandemide 'yüksek risk grubu' olarak tanımlandığı için en fazla yasaadın ve hastanelerinin izlenimini onlar yaşadılar. Kimisi aylarca çocuklarını göremedi; torunlarına hasret kaldı. Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Salgın döneminde her yaşının daha çok aramaya, daha çok bakma, daha çok ilgile ihtiyacı var. Gençler, kurallara dikkat ederek yaşlıları ziyaret etmeli. Onlarla iletişimi gerekirse görme-yi, yaşam deneyimlerinden yararlanmalı. Yaşlıların bize,

değerlerine dayanan ve hayatın zorluklarına başa çıkma konusunda öğretilerini birçok şey var" dedi. Gençlerin yaşlıların bilgilendirilmesinin yararlanmasa gerektiklerini anlatan Çınar Kaptan, "Birlikte yemek yemek insanın için en büyük sosyal geleneklerimizdir. Paylaşılan sofralarda, masalarda bir taraftan vücudumuzu beslerken bir taraftan da yetişti, güzel vakit geçiririz. Aile mirasım, tarihini ve geleneklerini tartışır. Aile ükülerinde öyle güzel bir güç vardır ki; zihni bambaşka dünyalara taşır" diye konuştu.

SOĞUK HAVA KURDEŞENİ TETİKLİYOR

■ TOPLUMUN yüzde 20'sinin hayatlarının herhangi bir döneminde halk arasında kurdeşen olarak bilinen urtikar atığı geçirildiğine dikkati çeken Dermatoloji Doç. Dr. Filiz Topaloğlu Demir, hastalığın bulaşıcı olmadığını söyledi. Demir, "Etkilenen kişinin yaşam kalitesinde, okul veya iş performansında belirgin düşmeye neden olan önemli bir hastalık. Soğukla maruziyet sonucu kurdeşen tetiklenebilir" dedi. Halk arasında kurdeşen olarak bilinen urtikar hastalığına ilişkin önemli uyarılarda bulunan Doç. Dr. Demir, hastalığın deride geçici olarak ortaya çıkan, kaşıntılı kızamıklar ve kabarcıklar ile seyreden yaygın bir hastalık olduğunu belirtti. "Kızamıklık ve kabarcıklar, genellikle 24 saat içinde tamamen kaybolur fakat vücudun farklı bölgelerinde benzer bulgular çıkmaya devam eder" diyen Demir, "Anjio ödem ise göz kapaklarında, dudaklarda, avuç içi veya ayak tabanlarında ortaya çıkan, genellikle 24 saatten daha uzun süren şişliklerdir. Ağız içi ve yemek borusunda da bulgular ortaya çıkabileceği için nefes darlığı ve yutma güçlüğü gibi şikayetlere neden olabilir. Tek başına bulunmadığı gibi urtikar ile birlikte de görülebilir" ifadelerini kullandı.

Çocuklarda kusmayı önleyen doğal çözüm: ZENCEFİL

■ ÖZELLİKLE kış ve bahar aylarında çocukları bulanan enfeksiyonlar, bulantı ya da kusma gibi belirtilerle ortaya çıkabiliyor. Kusma sorunu yaşayan çocuklarda kaybedilen sıvıların yerine konulması ile hedeflenen, kusmayı önlemek için verilen bulantı ilaçları yan etkiler içeriyor. Bulantı bulantı ilaçları 1 ile 10 yaş arası 141 çocuk üzerinde yapılan araştırmada, zencefil verilen grupta kusma sıklığı anlamlı olarak azaldı. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülseren Astaroğlu, bebek ve çocuklarda kusma şikayeti için anne babaların en büyük şikâyetlerinden biri olduğunu söyleyerek, son yıllardaki ciddi sorunları önlemek için zencefilin etkili olduğunu söyledi. Son karıştı nedeniyle hastaya göre güdükler serum tedavisi almayan Astaroğlu, "Kusma her zaman tedirgin edici bir durum-

dur. Her türlü şiddetli hastalıkla birlikte sorunlu çocuklarda bulantı kesmek için verilecek ilaçların yan etkileri oldukça yüksek olduğu için biz çocuk doktorları olarak tercih etmiyoruz. Kusma için ortaya çıkan sıvı kaybını gidermek için bol su içimi ve sıvı gıdalar tüketilmesini öneriyoruz. Zencefilin içindeki aktif bileşenler hem bulantıyı hem de kusma refleksini pasifize etmekte etkili olduğu düşünülmektedir."

Zencefilin içindeki aktif bileşenler hem bulantıyı hem de kusma refleksini pasifize etmekte etkili olduğu düşünülmektedir."

BUGÜN BURCLARI NELER BEKLİYOR?

Uzman Astrolog
Özlem Recep

KOC 21 MART-20 NİSAN

Bugün maddi konularda sıkıntılarla karşılaşabilirsiniz. Ancak bu süreçte sabırla beklerseniz, her şey yoluna girer. Özellikle iş hayatınızda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

BOĞA 21 NİSAN-21 MAYIS

Canınızın yandığı yerden gıta bulmaya hazırlan. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

KOZLAR 22 MAYIS-22 HAZİRAN

İkili ilişkilerde problem yaşamaya başlamışsanız, bu süreçte sabırla beklerseniz, her şey yoluna girer. Özellikle iş hayatınızda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

YENGEC 23 HAZİRAN-22 TEMMUZ

Hayatta ben de varım diyebileceğiniz bir gün. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

ASLAN 23 TEMMUZ-22 AĞUSTOS

İş yerinde yapacağınız projelerin altında görünmeyen problemler olabilir. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

BASAK 23 AĞUSTOS-22 EYLÜL

Eğitim alanında kendinizi ortaya koyabileceğiniz yeni projeler gündeminizde olabilir. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

TERAZİ 23 EYLÜL-22 EKİM

Sağlığınızda ilgili önemli konularla ilgili bir uyarı. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

AKREP 23 EKİM-21 KASIM

İkili ilişkilerde ciddi manada yarılmışsanız, bu süreçte sabırla beklerseniz, her şey yoluna girer. Özellikle iş hayatınızda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

YAY 22 KASIM-21 ARAKLIK

Kendinizi fark edebilirsiniz. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

ÖĞLAK 22 ARAKLIK-21 OCAK

Bugün aklınızla yapacağınız işlerin yarın, özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

KOVA 22 OCAK-18 ŞUBAT

Kabala ortamında bulunan kişilerden aldığınız haberleri dikkatle dinleyin. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.

BALIK 19 ŞUBAT-20 MART

Environ içinde oluşan problemler arttı. Özellikle maddi konularda dikkatli olmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır. Bugün yapacağınız işler, yarın da sonuç verecektir. Bu yüzden işlerinizi acele etmeden, sabırla yapmanız, size büyük faydalar sağlayacaktır.



**BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'DEN
SEMPOZYUM DESTEĞİ**

**TOPRAKTAN SOFRAYA
UZANAN YOLCULUK**

Gıdanın, topraktan sofraya uzanan yolculuğunda "gıda güvenliği ve soğuk zincir" insan sağlığı için oldukça önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi'nin, Lojistik Derneği (LODER) iş birliği ile düzenleyeceği 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan 2021, Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin öneminin tartışılacağı sempozyum, soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlıyor.

Gıda tüketimi, basit bir günlük fonksiyonun ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için büyük önem taşıyor. İnsanın sağlık ve mutluluğuna giden yol ise "güvenilir gıda"dan geçiyor. Güvenilir gıda deyince, her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıda anlaşılıyor. Güvenilir gıda için gıdaların uygun koşullarda taşınması ve depolanması gerekiyor. Gıdaların doğru taşınması için ise "soğuk zincir" olmazsa olmaz. Üretim aşamasından başlayıp sevkiyat, depolama ve tüketim aşamasına kadar geçen süreçte tarım ve gıda ürünlerinin düşük sıcaklıkta saklanması "soğuk zincir" deniliyor.

ÇEVİRİM İÇİ SEMPOZYUM TÜM GÜN SÜRECEK

Günümüzde tüketicilerin güvenilir gıdaya ulaşma isteğinde önemli bir artış yaşanırken, Beykoz Üniversitesi "gıda güvenliği" ve "soğuk zincir" konusunun masaya yatırılacağı bir sempozyum düzenlemeye hazırlanıyor. Beykoz Üniversitesi ve Lojistik Derneği'nin (LODER) iş birliği ile düzenlenecek 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Sempozyumun bu yılki ana teması, "Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir" olarak belirlendi.

**AÇILIŞ KONUŞMASINI REKTÖR
DURMAN YAPACAK**

11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun açılış konuşmasını Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yapacak. Sempozyum Başkanlığını ise Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı yürütecek. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bengisu Bayrak Shahmiri ve Lojistik Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaş'ın da açılış konuşmasını yapacağı sempozyum, üç oturum halinde gerçekleştirilecek.

11. Tarım-Gıda ve Söğük Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun açılış konuşmasını Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yapacak. Sempozyum Başkanlığını ise Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Bırol Saygı yürütecek. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bengisu Bayrak Şahmiri ve Lojistik Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyaşın da açılış konuşmasını yapacağı sempozyum, üç oturum halinde gerçekleştirilecek.

WS HEALTH



Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor. Günümüz insanı ise vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı... Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor.

Yazı: Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz... Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri var. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırıyor. Vitaminlerden herhangi biri vücuda alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hâle getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar

Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez

Vitaminler; "büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" olarak biliniyor. Vitaminler enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri oynuyor. Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez.

Tüm vitaminleri depolayan besin yok

İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemli... Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gidiyor. Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalısınız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuzla konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bilmeniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri; yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur.

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)

- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınilrlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşılır.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşınilrları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşılır.
- Periyodik dozlarda alınmalıdır.

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.
- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.
- A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.
- Statin (lipid düşürücü), tiroid ilaçları veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerekip gerekmediğini doktorunuza veya eczacınıza sorun.
- Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.
- Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri alan yetişkinlerin yaşamlarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.
- D vitamini eksikliğinizi varsa takviye almak uygun görülüyor.
- Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hemfikirseniz, etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.
- Aldığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.



‘Havada, karada, denizde ilk yardım’

EMİNÖNÜ-Kadıköy seferini yapan vapurda yolculara, ilk yardımın önemine dikkat çekmek amacıyla uzmanlar tarafından ilk yardım eğitimi verildi. Ülke olarak ilk yardım uygulamaları konusunda yetersiz olduğumuzu söyleyen Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği Genel Başkanı Temel Kılınçlı, “Yurt dışında kalp masajı yapma ve bilme oranı yüzde 20 iken Türkiye’de bu oradan 1.7’lerde kalıyor” dedi. ‘Havada, karada, denizde ilk yardım’ mottosuyla harekete geçen Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği, Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği ile Beykoz Üniversitesi öğretim üyeleri, Eminönü-Kadıköy seferini yapan vapurda yolculara, maketler üzerinde uygulamalı ilk yardım eğitimi verdi.

'Önceliğimiz yüz yüze eğitim'

Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, "Her ilin kendisine özgü kararlar alıyoruz. Zor bir süreç yaşıyoruz, birlikte atlatacağımıza inanıyoruz. Değişimleri izleyerek ortak kararlar almayı istiyoruz. Önceliğimiz elbette yüz yüze eğitim. Anlık istatistikleri izliyoruz. Değerlendirmelerimiz anlık devam ediyor" dedi.

Todd Mehmet Akif Ersoy ilkokulunu ziyaret ettikten sonra basın mensuplarının yüz yüze eğitime ilişkin sorularını yanıtlayan Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, 2 Mart'tan itibaren okulların açılmasıyla yaşanan yoğun ve dinamik süreci anlık olarak takip ettiklerine değinerek, "Bu süreçte şunu rahatlıkla söylemek mümkün; okullarımıza devam noktasında ilkokullarda yüzde 80'lerin üzerinde, ortaokullarda yüzde 76, liselerde de yüzde 70 civarında bir katılım var" diye konuştu.

SAĞLIKLI BİR EĞİTİM

Okullara devam konusunda istatistiklerini artıya işaret ettiğini aktaran Selçuk, "Elbette en önemli önceliğimiz yüz yüze eğitim fakat OECD ülkeleri içerisinde Slovalya, Kostarika ve Kolombiya gibi ülke-

lerden sonra okulların en çok kapalı olduğu ülkeler arasında ilk 5'te yer alıyoruz. Bu, sağlıklı prensibi önceliğimizden kaynaklanan bir yaklaşımdır" ifadelerini kullandı.

TEŞEKKÜR ETTİ

Selçuk, valiliklerin, il hıfzıssıhha kurullarlarıyla yaptıkları değerlendirmeler sonucu her ilin özgü kararların alındığını dikkati çekerek, "Bu süreçte emek verenlere teşekkür ediyorum çünkü zor bir süreç yaşıyoruz ama bunu hep birlikte başarıp atlatacağımıza inanıyoruz. Bir taraftan, aş süreci devam ediyor. Her gün, her an değişimleri izleyerek ortak kararlar almaya çaba gösteriyoruz. İstiyoruz ki önümüzdeki süreçte yüz yüze eğitime doğru çok daha katımlı, çok daha yüksek bir şekilde devam edelim. Bu koşullar bir an önce düzelsin. Önceliğimizin

yüz yüze eğitim olduğunu her zaman söylüyoruz. Salgın şartlarını dikkate alarak, okulların açık tutma isteğimize rağmen diğer ülkelere baktığımızda daha fazla kapalı olduğunu görüyoruz ama bu, sağlıklı prensibimizden kaynaklanıyor" dedi. Bakan Selçuk, bu süreçte öğretmenler ve yetkililer ile iş birliği içerisinde olan velilere de teşekkür etti. AA

Bakan Selçuk: Elbette önceliğimiz yüz yüze eğitim fakat OECD ülkeleri içerisinde, okulların en çok kapalı olduğu ülkeler arasında ilk 5'te yer alıyoruz. Bu, sağlıklı prensibi önceliğimizden kaynaklanan bir yaklaşımdır.

EĞİTİM YÖNETİCİ SECME SINAVI SONUÇLARI AÇIKLANDI

Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Kurumlarına Yönetici Secme Sınavı (2021-MEB-EKYS) sonuçları açıklandı. Öğren, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) internet sitesinde yer alan duyuruya göre, 14 Mart 2021'de uygulanan 2021-MEB-EKYS'ye ait değerlendirme işlemleri tamamlanmış. Adaylar, sınav sonuçlarını ÖSYM'nin "https://sonuc.oygm.gov.tr" internet adresinden T.C. Kimlik Numarası ve aday bilgileri ile ÖSYM Kayıtlı Elini Sınavı mobil uygulamasından izleyebilir. Öte yandan, adaylar 2021-MEB-EKYS sonuçlarına da "https://ais.oygm.gov.tr" internet adresinden T.C. kimlik numaraları ve aday bilgileriyle 10 gün süreyle erişebilirler.



'Havada, karada, denizde ilk yardım'

EMİNÖNÜ- Kadıköy seferini yapan vapurda yolculara, ilk yardımın önemine dikkat çekmek amacıyla uzmanlar tarafından ilk yardım eğitimi verildi. Ülke olarak ilk yardım uygulamaları konusunda yetersiz olduğumuzu söyleyen Acil Tıp ve Afet Çalışmaları Derneği Genel Başkanı Temel Kulunç, "Turt dışında kalp masajı yapma ve bilme oranı yüzde 20 iken Türkiye'de bu oradan 1,7'de kalıyor" dedi. 'Havada, karada, denizde ilk yardım' mottosuyla hareket eden Acil Tıp ve Afet Çalışmaları Derneği, Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği ile Beykoz Üniversitesi öğretim üyeleri, Eminönü-Kadıköy seferini yapan vapurda yolculara, maketler üzerinde uygulamalı ilk yardım eğitimi verdi.



4 sitenin ortasında moloz döküm sahası

İZMİRin Güzeltirici ilçesinde bulunan 4 siteye 320 metre mesafedeki moloz döküm sahası vatandaşları iyyan ettirdi. Vatandaşlar, "Evimizin balkonunda kahvaltı yapıyoruz, tuza beslenir hale geldik" dedi. Çamlı Mahallesi'ndeki Taş Kule Evleri, Başak Evler, Yeni Dört Mesin ve Gönen Sitesi'nin sakinleri, evlerine 320 metre uzaklıkta bulunan, özel bir şirkete ait moloz döküm sahasının kaldırılmasını istiyor. Vatandaşlar, 4 sitenin ortasında kalan alana, her sabah moloz döküldüğünü, döküm sırasında çıkan tozların rahatsızlık yarattığını söyledi. Balkonlarında oturmadıklarını ifade eden site sakini Erdal Ergür, "Geldiğimizde tozlarla karşılaştık. Hayatı kırılganla uğradık" dedi.



Seyyar satıcılar gazeteciye darbettii

TAKSİM'de çekim yapan bir gazeteci, seyyar satıcılar tarafından darbedildi. Darp mağduru gazeteci polislere şikâyetle bulundu. Olay, sabah saatlerinde Taksim Meydanı'nda meydana geldi. Edinilen bilgiye göre bir gazeteci Taksim'de çekim yapıyor iken, bir grup seyyar satıcı tarafından darbedildi. Darp mağduru gazeteci olayı hemen polis ekiplerine bildirdi. Polis ekipleri ile konuşurken yine gelen seyyar satıcılar önce laf atılar sonra gazetecinin üzerine yürüdüler. O sırada başka bir gazeteci olayı görüntülerken etrafları o gazeteciye de tehdit edip, kamerasını kapatmasını söyledi. Darbedilen gazeteciler şikâyetçi olurken, polis de olay ile ilgili inceleme başlattı.

Susuz tarım için 'Sorgül' buğdayı

Kuraklık tehlikesine karşı Konya Ovası'na susuz tarım ürünü ve ata tohumu olan 'Sorgül' buğdayı elendi. Tarım ve Orman Bakan Yardımcısı Ayşe Aysin İşigöce, 'Sorgül' buğdayının 40 dönüm araziye deneme amaçlı ekildiğini belirtti. 'Ana vatanı Mardin olan 'Sorgül' buğdayımızı toprakda buluşturduk' dedi.

Türkiye'de tarımsal üretimin yüzde 10'unu karşıladığı Konya Ovası'nda, yılda ortalama 4,5 milyar metreküp su tüketiliyor. Yaklaşık 2,5 milyar metreküpün yer altı suyu olması nedeniyle ovanın yer altı su seviyesi, 45 metre derinliğe kadar geriledi. Her geçen gün kuraklığın daha da hissedildiği, 2 milyon 200 bin hektar ekim alanına sahip tarım şehrinde, yılda yaklaşık 2,5 milyon ton buğday üretiliyor.

Konya Ovası'nda tarımı sürdürmek amacıyla ana vatanı Mezopotamya olan ve Mardin'de yetişen, diğer buğdaylara göre de çok az su isteyen 'Sorgül' buğdayının yetiştirilmesi planlanıyor. 'Sorgül' buğdayı, bu kapsamda Tarım ve Orman Bakanlığı'nın kentteki Albino Tarım İşletmesi Müdürlüğüne ait 40 dönüm arazisinde toprakta buluşturuldu. Bu sezon deneme ekimi yapılan 'Sorgül' buğdayında verimlilik sağlanırsa ovada yaygınlaştırılması üzerinde duruluyor.

AYŞE AYŞİN İŞİĞÖCE TRAKTÖR KULLANDI

'Sorgül' buğdayının ekim çalışmasında, traktörün direksiyonuna geçen Tarım ve Orman Bakan Yardımcısı Ayşe Aysin İşigöce, kuraklığa daha toleranslı hububat çeşitlerinin geliştirilmesi ve ülke çiftçileriyle buluşturulması çalışmalarının sürdürüldüğünü belirtti. Bu kapsamda çalışmalardan birinin de Konya'da yürütüldüğünü de jenen İşigöce, "Ana vatanı Mardin olan 'Sorgül' buğdayımızı burada toprakta buluşturduk. Burada 40 dönümlük bir alanda deneme yapıyoruz. Ayrıca buradaki enstitümüzde de bunun teknik çalışması yapılacak. Hasat olduktan sonra verimliliklerini bakacağız. Çiftçilerimize de burada eğitim çalışmalarımız olacak" dedi.

'OBURUK OLUŞUMUNU ENGELLEYEBİLİR'

'Sorgül' buğdayının Mardin ve Konya'da toprakta buluşturulması projesinin yürütücüsü olan, gastronomi şefi Ebru Baybura Demir ise, Konya'da buğdaydan verim alınp, yağınlaştığı tasvirde sayılan hazırlan ürünün olumsuzluğunu da engellebileceğini belirtti. "Zira buğdayı çalışmaya başladık. Sırasıyla mükemmel bir işi yaptık bu çalışmaya başladık. İlk önce 2 çiftçinin tarım arazisine sonra 6 sonra 17 ve şu an 30 çiftçinin arazisine ekim yapıldı. İktisadi yönden de 5'inci kışa deneme bekliyoruz. Salgınla yavaş yavaş ekim yapıldıktan sonra yağınur yağınurca belki 15 gün sonra can suyu veriliyor. Ondan sonra da çok kurak bir mevsim diğer fısarı tohumlara göre daha az salama yapıyor" diye konuştu.



Gastronomi kursunu başları ile bitiren down sendromlu kursiyerler, "1. Kafe'de çalışacak."

Kahvaltı, down sendromlu çocuklardan

DIYARBAKIR Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı, engellilerin sosyal yaşama katılmalarını sağlamak amacıyla kahvaltı hazırlama kursu açtı. Son dönemde gastronomiyle öne çıkan kentte, sektörde oluşacak ihtiyacı gidermek için açılan kursta down sendromlu kursiyerler, pratik hazırlanan kahvaltılar ardından ramazan sonrası bol çeşitli Diyarbakır kahvaltısı hazırlamayı öğrenecek. Kursu başları ile bitiren kursiyerler, 15 Temmuz Şehitler Parkı'nda bulunan Aktif Yaşam Merkezi'nde down sendromlu bireylerin işleteceği "1. Kafe'de çalışacak. Eğitimi açtı Esengül Akdoğan, down sendromlu çocukları, pratik kahvaltı hazırlamayı öğrettiklerini belirtti. "Tek başlarına kaldıklarında hayatlarını sürdürebilecekleri bir eğitim veriyoruz, mutlaka" dedi.

10 YAŞINDA 4 ENSTRÜMAN ÇALİYOR



Ayşe'nin Etiler'de bulunan 5'inci sınıf öğrencisi 10 yaşındaki Muhsin Efe Kuşakoz, 3 yıldır bu yana davul, bağlama, kabak kemane ve darbuka çalıyor. Babası Alan Kuşakoz halı oyunları eğitmeni olan Muhsin Efe Kuşakoz, 3 yaşında davul çalmaya başladı. İnternetteki ünlü videolarla da geçen yıl bağlama çalmaya öğrendi. Kabak kemane ve darbuka çalmaya da öğrenmeye başladı, şimdi ise piyano öğrenmek istiyor. Her akşam derslerden kalan zamanlarını enstrüman çalarak geçirdiğini söyleyen Muhsin Efe Kuşakoz, "Enstrümana meraklı olmam var. Her günün kursuna girmedim. İstedikçe videoları sayısına öğrendim. Bütün çaldığım için kendime gurur duyuyorum. Şimdiki hedefim piyano ve org öğrenmek" dedi.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

SAĞLIK & YAŞAM
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 2.3.2021
Sayfa : 34
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 1091

SAĞLIK

Pandemi Bitse Bile Kaygısı Kalacak

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek
Psikiyatrist

Yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade, davranışları toplumda kaygıyı artırdı. Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Bir gün virüsten kurtulacağız ama kaygısı devam edecek. Ruhsal sıkıntı yaşayanlar genellikle 25-50 yaş arasında.

34 MART - SAĞLIK&YAŞAM - 2021 / SAYI / 175

baskl_mart_175_2020_saglikyasamdergisi00_Copy of sac_23_24_25.qxd 25.02.2021 13:08 Page 35

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplum ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttı. Ruhsal sıkıntı yaşayanlar daha çok hayatın içinde olan 25-50 yaş arasında. Hayatlarını idame ettirme ya da 'Çocuklarına bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam' endişesini daha çok yaşayan kişilerdeki baskı kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor.

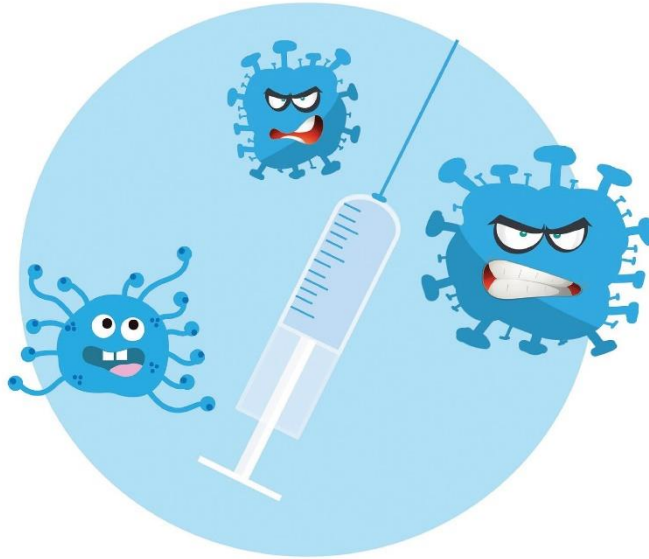
"Virüs biter ama kaygı kalır"
Toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadeleri etkili. Sağlıkli veri aktarımı, toplum ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemlidir. Uzmanların gerek aşı gerekse

mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygı artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı, net bilgiler veremedi. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covit bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarla ilgili halen tedavi gören kişiler var.

"Önce kendinize güvenin"
Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişi kaygılarını azaltıp, kontrol altında tutabilir. Kaygılarla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerekir. Sanatsal aktivite, spor, hobi gibi uğraşlar kaygıları azaltmada faydalıdır. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilere kulak vermeleri gerekir. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa

çıkarmak için önemli. Kişiler kendilerini mutlu edecek uğraş edinmelidir. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar.

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



Pandemi döneminde 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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeliler" diyor.

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağışıklık 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 virüstür; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmekte. Dolayısıyla böbrek hastaları, iki ve daha fazla kat maske takmaktan,

kendilerini daha çok izole etmeye kadar bir dizi önlemleri de alarak tedavilerini sürdürmeliler. 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 uykunun, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.



Böbrek hastalarına pandemi tavsiyesi

Böbrek hastalarının hastalığa değil yaşama odaklanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor.

Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" dedi. İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler. Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığı'nın 2018-2023 yıllarını kapsayan "Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı"na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinde birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirtilmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"Böbrek hastaları hayattan kopmamalı"

Dünya Sağlık Örgütü, bu yıl Dünya Böbrek Günü temasını, "Her yerde herkes için böbrek sağlığı-böbrek hastalığıyla iyi yaşamak" olarak belirledi. 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, gastrointestinal 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" dedi. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki temasının hastalığa değil yaşama odaklanmak olduğunu vurgulayan Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki belirlediği temayla, hastaların; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının 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 konuştu.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeliler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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 söyledi. "Her ne kadar dışlanamaz faktörler olsa da sağlıklı yaşam biçimi tüm hastalıklardan da korur" diyen Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtti. Tuzun böbrek sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuştu: "Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Me-



sela 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 kısıtlamayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulundu: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağımsızlık 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 virüsten; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmekte. 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

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.

Böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın. Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin. Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın. Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun. Ellerinizi sık sık yıkayın. Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın. Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın. Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının. Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın. Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas masafenizi 2 metrede tutmaya çalışın. Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayın unutmayın. Diyalizeyseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın. Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin. Böbrek nakli geçirdiyseniz, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin. Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın. Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.

Haber Merkezi



Tuz böbrek sağlığının en büyük düşmanı

Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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 arttırdığını söyledi.

“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 belirtti. Tuzun böbrek sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuştu: “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 kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın.” »**AB Haber Merkezi**

YAKIN TAKİP

YEREL HAFTADA 6 GÜN GAZETE

KOCAELİ

SİYASİ

Yayın Tarihi: 05.03.2021

Sayfa : 7

Medya Tiraj : 1000

StxCm : 104

Pandemi döneminde 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.

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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" diyor.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenecek, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığının 2018-2023 yıllarını kapsayan 'Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"Böbrek hastaları hayatı 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 ederken; 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, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" diyor.



tü'nün bu yılki belirlediği temayla, hastaların; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemli 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.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve kan damarı (kardiyo-vasküler) 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 sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuşuyor: "Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ispanak 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 sağlığımız için yiyecekleri kısıtlamayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağışıklık sistemleri zayıflayabilir ve bu da enfeksiyonlarla savaşmayı

yedek bir maske bulundurun.

* Ellerinizi sık sık yıkayın.

* Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.

* Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın.

* Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçın.

* Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.

* Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.

* Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayı unutmayın.

* Diyalizdeyseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.

* Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.

* Böbrek nakli geçirdiyseniz, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.

* Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.

* Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.

Böbrek sağlığınızı 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 uykunun, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

*Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.

* Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.

* Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.

* Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı

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 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.

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



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 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 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.

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, sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.

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

Haber: Mehmet Celal Geyik



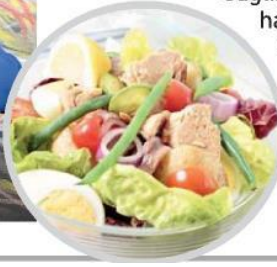
sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşı gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artmasının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covit 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

Uzmanlar, böbrek hastalarını uyarıyor



Gülten
Kaptan

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 belirtti. Böbrek hastalarının hastalığa değil yaşama odaklanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeliler" diyor.



Bedenden önce ruh yaralanıyor



KADINLARIN birçoğunun psikolojik şiddet yaşadığını ve bunun farkında bile olmadıklarını belirten Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz katılmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor" dedi. ■ Sayfa 11'de



Fiziksel şiddetten çok psikolojik şiddet var!

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor...

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Savaşoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yapılacak psikolojik şiddet önlemleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddetle maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" dedi.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşıyor, dünya üzerindeki her üç kadından biri eş ya da erkek arkadaşı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden oluyor, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özellikle, flört, sözlük ve nisanlık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığı belirtilen Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Savaşoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yapılacak psikolojik şiddet önlemleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diye konuştu.

'STRES YARATAN DAVRANIŞLAR'

Savaşoğlu'nun verdiği bilgilere göre, psikolojik şiddet; "menal şiddet" ya da "duygusal istismar" olarak da adlandırılıyor. Savaşoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığı vurgulayan Savaşoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarıca görüldükçe, kadını suçlama,

kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşılıyor" ifadelerini kullandı.

'KADINLAR FARKINDA DEĞİL'

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Savaşoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Bazı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddete devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslektan başanlı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunu farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin geleceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilgilendirilmesi son derece önemsiyoruz. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkekçi benzer, eş hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi basarmamız gerekiyor. Çocuklarımızı eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici stres kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklemelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin cümlede dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

Prof. Dr. Ebru Savaşoğlu, kadınlara şiddetin

psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıkları bilgisini veriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'ini yaralanan ile somatize olduğunu söyleyen Savaşoğlu, Türkiye genelinde gerçekleştirildiği diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri veriyor: "Bu çalışmaya 1012 kadın katıldık, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlatılan kadınlar öncelikle bir sonuç çıkarmak adına hedef belirlememiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bile bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

PSİKOLOJİLERİ DEĞİŞİYOR

- Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kendine olanıncı kaybetmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, streldi kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engellemeye çabası içersine giriyor.
- Şiddet sonrası oluşan korku; kadını itaat etmesine sebep oluyor.
- Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunun başında geliyor.

- Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar. Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaşmalarında sıkıntıya tekrar tekrar yaşıyorlar.
- Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluşuyor.
- TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile dışındakilerin bozulması v.b.
- TSSB görülen kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenleri bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar vericilikler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, anı ses ve hareketler sonucunda tikirlirler.
- Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırırken depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor.
- Es şiddete uğramanın iltihaz riskini 3,5 kat artırdığını da belirtiliyor. (Haber Merkezi)

NASIL DAVRANIYORLAR?

- Karşısındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelir.
- Korku yaratan tehditlerde bulunur.
- Özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.
- Karşısındakinin güvenliğini sarsıcı davranışlarda bulunur.
- Suçlar ve daha da ileri boyutta karşısındakini delirdiğine inandırma çalışır.



HER 10 KADINDAN 8'İ psikolojik şiddete uğruyor

Bugün Dünya Emekçi Kadınlar Günü.

Kadınların çalışma hayatında daha fazla yer alması en büyük istekler arasında. Gelişmiş ülkelerde kadınların iş hayatında yer aldıklarını hatta yönetici pozisyonunda olduklarını da görüyoruz.

Ülkemizde de bu yolda büyük ilerlemeler var.

Ancak hemen her gün bir kadın cinayetiyle ya da kadına şiddetle karşı karşıya kalıyoruz.

Bu sadece fiziksel şiddet olmayabilir, psikolojik şiddet de var.

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti de artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken, dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor.



Özellikle, flört, sözlülük ve nişanlılık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diyor.

"STRES YARATAN DAVRANIŞLAR UYGULUYORLAR"

Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra; kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü ki-

sıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarıscı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşılıyor" diye konuşuyor.

"KADINLAR PSİKOLOJİK ŞİDDETİN FARKINDA DEĞİL"

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekten başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunun farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkeği benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi barmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözüme dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denince akıllara fiziksel şiddet gelse de her şey psikolojik şiddete bağlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yapılacakları psikolojik şiddet önemszemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü , dünya üzerindeki her 10 kadından biri şey ya da erkek, ev kadışı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden oluyor. Fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddete bağlıdır. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partner tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özellikle, flört, sözülük ve nişanlılık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yapılacakları psikolojik şiddet önemszemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diyor.

"Stres yaratan davranışlar engellenmeli"

Şalıcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet, 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalıcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, baci stres yaratan davranışlar ile gerçekleştirildiğini anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalıcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra, kadının korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlıyor ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarıscı davranışlar sıkça görülen, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşıyoruz" diye konuşuyor.

"Kadınlar psikolojik şiddetin farkında değil"

Kadının sürekli aşağılanmasından ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalıcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet genelde diğerlerinden davranışların çoğunlukla fiziksel şiddete devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekte başarılı kadın maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunu farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet, fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyoruz. Ayrıca toplum olarak, kadın ve erkek benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızı eğitimle devam ettireceğiz bu önlemleri süren kadın ağırlayan söylemlerin değişmesi ile destek-

lenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözümü dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

Araştırmalar da psikolojik şiddeti kanıtlıyor

Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, kadınlarla şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıklarını belirtiyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'inin yaralanma ile sonuçlandığını söylüyor Şalıcıoğlu. Türkiye genelinde gerçekleştirildiği diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri veriyor: "Bu çalışmaya 1012 kadın katılmış, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaşmış söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü bu araştırmaya katılan kadınlar özellikle bir sonuç çıkarmak adına hedef belirlememiş. Ve bu araştırmaya sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek oranda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucunda da ulaşıldı."

Şiddete uğrayan kadının psikolojik nasıl değişiyor?

- Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzeltmek bir şekilde şiddet engellemeye çalışıyor.
- Şiddet uğrayan kadınlar da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor.
- Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olaylar kadınlar zihinlerinde atamıyorlar. Günlük hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaştıklarında sıkıntıya uğruyorlar.
- Travma hatırlatıcı olaylar karşısında, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluyor.
- TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin, iyi bir habere sevinmemeye, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b.
- TSSB görülün kadınlarda oluşan bazı davranışlar şüphelidir. Uyku düzenleri bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, anı ses ve hareketler konusunda risklidir.
- Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görüne riskini 4 kat artıran depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor.
- Eg şiddetine uğramanın intihar riskini 3.5 kat artırdığı da belirtiliyor.

Psikolojik şiddet uygulayan kişi nasıl davranır?
"Karşındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını gözlemlemeye gelir.
-Korku yaratan tehditlerde bulunur.
-Özgürlüğü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.
-Karşındakine güvenini sarıscı davranışlarla bozar.
-Suçlar ve daha da fahi boyutta karşındakine delirdiğine inandırma yapar.
Haber Kaynak:CITI PR

Yayın Tarihi : 8.3.2021
Sayfa : 7
Medya Tiraj : 500
StxCm : 98

Yayın Tarihi : 8.3.2021
Sayfa : 7
Medya Tiraj : 500
StxCm : 98



BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER

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. Sayfa 4’te

PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER

Haber Merkezi

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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmalarının 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.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığı'nın 2018-2023 yıllarını kapsayan 'Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"BÖBREK HASTALARI HAYATTAN KOPMAMALI"

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, gastrointestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederken; iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelere 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; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmalarının 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.

"SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİNİ SEÇMELİLER"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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 sarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ıspanak veya lor peyniri konulmalı. Böbrek 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 kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"RİSK VAR AMA TEDAVİLER DEVAM ETMELİ"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağışıklık 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; üzerin-de araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görülmekte. Dolayısıyla böbrek hastaları, iki ve daha fazla kat maske takmaktan, kendilerini daha çok

izole etmeye kadar bir dizi önlemleri de alarak tedavilerini sürdürmeliler. Böbrek hastalığınızın 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 SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN 6 ÖNERİ

- 1-) Fazla tuz tüketiminden ve özellikle sarküteri 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.
- Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?
- *Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.
 - * Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çeninizin altına sabitleyin.
 - * Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.
 - * Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.
 - * Ellerinizi sık sık yıkayın.
 - * Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.
 - * Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın.
 - * Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçın.
 - * Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.
 - * Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.
 - * Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayın unutmayın.
 - * Diyalizdeyseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.
 - * Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.
 - * Böbrek nakli geçirdiyse, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.
 - * Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.
 - * Olabildiğince evden çıkışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.

Şiddet yalnızca fiziksel değil!

Pandemide artış gösteren bir konu da kadına yönelik şiddet oldu. Ekonomik ve sosyal koşulların zorlaşmasıyla şiddete maruz kalan kadınlar, yalnızca fiziksel şiddet görmüyor. Yapılan araştırmalar her 10 kadından 8'inin psikolojik şiddete maruz kaldığını gösteriyor. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken, dünya üzerindeki her üç kadından biri çey ya da erkek arkadaş tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden oluyor. Fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddete başlangıç oluyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özetle, fiziksel, sözlü ve eşlik gibi cinsel öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yapıldıkları psikolojik şiddet önlemleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diyor.

'STRES YARATAN DAVRANIŞLAR UYULUYORLAR'

Şalıcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet, 'mental şiddet' ya da duygusal istismar olarak da adlandırılıyor. Şalıcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini

anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalıcıoğlu, "Duyusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra, kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarsıcı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarda da karşılaşıyoruz" diye konuşuyor.

'KADINLAR PSİKOLOJİK ŞİDDETİN FARKINDA DEĞİL'

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalıcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Batu ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddete devam ettirimi görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekte başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunun farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet, fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyoruz. Ayrıca toplum olarak, kadın ve erkek benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başamızız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önemli süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet

uygulamayan erkeklerin çözüme dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

ARAŞTIRMALAR DA PSİKOLOJİK ŞİDDETİ KANITLIYOR

Prof. Dr. Ebru Şalıcıoğlu, kadınlara şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıkları bilgisini veriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'inin yaralanma ile sonuçlandığını söyleyen Şalıcıoğlu, Türkiye genelinde gerçekleştirildiği diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri veriyor: "Bu çalışmaya 1012 kadın katılırken, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlarda üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirlelememiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek oranda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

ŞİDDETE UĞRAYAN KADININ PSİKOLOJİSİ NASIL DEĞİŞİYOR?

Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor. Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor.

Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor.

Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engellemeye çabası içerisinde giriyor. Şiddet sonrası oluşan korku, kadının itaat etmesine sebep oluyor.

Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor.

Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar. Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaştıklarında sıkıntıyı tekrar tekrar yaşıyorlar.

Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluşuyor.

TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilinirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlama, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b. TSSB görülen kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenlen bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, ani ses ve hareketler sonucunda irkilirler.

Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırırken depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor. Fiziksel şiddete uğramanın intihar riskini 3,5 kat artırdığını da belirtiyor.

PSİKOLOJİK ŞİDDET UYGULAYAN KİŞİ NASIL DAVRANIR?

-Karşındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelir.
-Korku yaratan tehditlerde bulunur.
-Özgürlüğü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.
-Karşındakinin güvenliğini sarsıcı davranışlarda bulunur.

-Şuğlar ve daha da ileri boyutta karşındakinin delirdiğine inandırmaya çalışır. (Haber Merkezi)



Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince aklılara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken, dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özellikle, flört, sözlülük ve nişanlılık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diyor.

"Stres yaratan davranışlar uyguluyorlar" Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra; kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünün kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarsıcı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşırız" diye konuşuyor.

"Kadınlar psikolojik şiddetin farkında değil" Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekten başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunun farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkeği benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözümü dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

Araştırmalar da 'psikolojik şiddet'i kanıtlıyor Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, kadınlara şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıkları bilgisini veriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'inin yaralanma ile sonuçlandığını söyleyen Şalcıoğlu, Türkiye

genelinde gerçekleştirdikleri diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri veriyor: "Bu çalışmaya 1012 kadın katılırken, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirlememiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

Şiddete uğrayan kadının psikolojisi nasıl değişiyor?

Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor.

Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor.

Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor.

Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engelleme çabası içerisine giriyor.

Şiddet sonrası oluşan korku; kadının itaat etmesine sebep oluyor.

Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası



stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor.

Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar. Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaştıklarında sıkıntıyı tekrar tekrar yaşıyorlar.

Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluşuyor.

TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilinirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b.

TSSB görülen kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenleri bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, ani ses ve hareketler sonucunda irkilirler.

Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırırken depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor.

Eş şiddetine uğramanın intihar riskini 3.5 kat artırdığını da belirtiyor.

Psikolojik şiddet uygulayan kişi nasıl davranır? -Karşısındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelir.

-Korku yaratan tehditlerde bulunur.

-Özgürlüğü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.

-Karşısındakinin güvenliğini sarsıcı davranışlarla bulunur.

-Suçlar ve daha da ileri boyutta karşısındakinin delirdiğine inandırmaya çalışır. Haber Merkezi

10 kadından 8'ine psikolojik şiddet

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özellikle, flört, sözlülük ve nişanlılık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" dedi.

"Stres yaratan davranışlar uyguluyorlar"

Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini belirtti. Bu duru-

mun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra; kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarsıcı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşılıyor" diye konuştu.

"Kadınlar psikolojik şiddetin farkında değil"

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmelerde bulundu: "Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekte başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunun farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel

şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkeği benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu öncelikli süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözümü dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

Araştırmalar da 'psikolojik şiddet'i kanıtlıyor

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, kadınlara şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıkları bilgisini verdi. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'inin yaralanma ile sonuçlandığını söyleyen Şalcıoğlu, Türkiye genelinde gerçekleştirdikleri diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri verdi: "Bu çalışmaya 1012 kadın katılırken, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirle-

memiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

Şiddete uğrayan kadının psikolojisi nasıl değişiyor?

Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor. Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor. Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor. Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine

neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engellemeye çalışıyor. Şiddet sonrası oluşan korku, kadının itaat etmesine sebep oluyor. Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor. Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar. Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaşırken sıkıntıyı tekrar tekrar yaşıyorlar. Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluyor. TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilinirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b. TSSB görülen kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenleri bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, anı ses ve hareketler sonucunda irkilirler. Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırıyor. Eş şiddetine uğramanın intihar riskini 3.5 kat artırdığını da belirtiyor. Haber Merkezi



Pandemide 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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü'nün bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdaki ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da atacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" diyor.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığının 2018-2023 yıllarını kapsayan 'Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

Böbrek hastaları hayatları 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, gastrointesinal 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 katılımlarının önemli



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.

Sağlıklı yaşam biçimini seçmeler. Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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" diyor Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtiyor. Tuzun böbrek sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuşuyor: "Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için

şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ispanak 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 kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

Risk var ama tedaviler devam etmeli. Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağışıklık 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 virüsten; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmekte. 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 diyalize 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 uykunun, en



iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

"Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.

* Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.

* Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.

* Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.

* Ellerinizi sık sık yıkayın.

* Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.

* Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın.

* Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının.

* Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.

* Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.

* Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayı unutmayın.

* Diyalizdeyseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.

* Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorununuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.

* Böbrek nakli geçirdiyseniz, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.

* Siz veya evinizdeki herhangi bir Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.

* Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.

Haber: Adil Geyik



Gıda sektörünün 2020 dersleri

Gıda endüstrisi pandemi sürecinde çok yoğun ve canlı kalmıştır. Karantınanın başlangıcındaki ana mesaj, işlerin normale döndüğü bir an olması gerektiğinden, tüketiciler ve ürün geliştiricilerinin işlerine devam etmeleri gerekeceğinden, şirketlerin inovasyona devam etmeleri idi.

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

İleriye dönük planlama ve hatta gıda üretimi hakkında bildiğimizi sandığımız her şeyi unuttuk. 2020 yılndaki gelişmeler kural kitabını yakmıştı. Bu yıl ortaya çıkan cesaret verici şeylerden biri, yiyecek ve içecek tedarik zincirinin büyük bir kısmının çalıştığı sıkı teslim tarihlerine rağmen, üreticiler bir bütün olarak zorlukları aştı. Gıda endüstrisi ya geleneksel yollarla ya da doğrudan çevrimiçi sipariş yoluyla hammadde aldılar. Gıda sektörü şiddetli baskı altında olmasına rağmen üretimini sürdürmekte ve bu olgu devam edecektir. Bununla birlikte, endüstri 2021'de kadar dirençli kalacaksa, acil baskılara rağmen, hazırlıklı olmak için gözleri ufku taramaya devam etmelidir. Bu amaçla, gıda sektörüne gelecek için bir miktar içgörü



sunmak için ileriye bakmaları için bu çalışma yapılmıştır.

Koşullar, gıda sektörünün 2020 boyunca üretim ve tüketim bağlamında çok uyumlu olması gerektiğini göstermiştir. Perakende satışlarının artırılması için yoğun tanıtım ve pazarlamanın, kampanyalara yönlendirilmesini gerektirmiştir. Yıl, özellikle konaklama endüstrisi ve tedarikçileri için çok zor geçmiştir. Ancak hazır yemek endüstrisi paket servis, tukla ve topla gibi yeni yollarla iş yaparak başa çıkmıştır. Gıda endüstrisi için 2020 ilkbaharındaki kesintiye rağmen ihracat, küresel olarak başlangıçta korkulandan daha az etkilenmiştir.

Gıda endüstrisi pandemi sürecinde çok yoğun ve canlı kalmıştır. Karantınanın başlangıcındaki ana mesaj, işlerin normale döndüğü bir an olması gerektiğinden, tüketiciler ve ürün geliştiricilerinin işlerine devam etmeleri gerekeceğinden, şirketlerin inovasyona devam etmeleri idi. İnovasyon yapmayan şirketler, bu noktada perakendeciler tarafından dövülecek ve ardından proaktif bir boru hattı yerine reaktif bir dizi sarsıntısı geçireceklerdir. Yeni ürünleri piyasaya sürmek isteyen markalar ve tedarikçiler için en zor olan konu, perakendecilere ürünlerini sergileyememeleri idi. Bu olgu hem perakendeci hem de tedarikçi için ciddi fırsat kayıpları yaratmıştır.

Üreticiler, talebi karşılamak için üretimlerini artırdılar

Krizin çok erken dönemlerinde, dünya zaten bildiğimiz bir şeyi fark etmiştir. Gıda sektöründe çalışan insanların kilit çalışanlar olup toplumda oynadığı rolün önemidir. Bu süreçte, kaliteli yiyecek ve içecekleri en güvenli şekilde üretmeye ve dağıtmaya devam edilmesi hayati önem taşımaktadır. İnsanları, karantınanın başından itibaren güvende tutacak doğru önlemleri almak için



hükümetler yoğun bir şekilde çalıştı. Üreticiler ve perakendeciler, daha katı hijyen önlemleri olarak gıda üretim tesislerinde fiziksel mesafe, daha sık el yıkama ve sanitasyon ile maske kullanımı gibi ek sıkı kontrol önlemlerini uyguladılar. Üretim ve dağıtımda dönem boyunca devam edilebildiği kadar ve çoğu durumda öngörülemeyen bir talebi karşılamak için üretimlerini artırdılar ve hızlandırdılar.

Gıda hakkı

Herkesin gıda hakkı vardır. Hükümetlerin bunu gerçekleştirmesi en önemli görevidir. Savunmasız kişilerin gıdaya erişimini iyileştirmeye yatırım yapılmalıdır. Küresel olarak insanların bir kısmı gıdaya fazla ve kolay ulaşırken bir kısmının aç kalması uygun değildir. Gıda sektörü bu konuda fark yaratacak sektördür. Tartışmasız bu zor dönem boyunca yapılanlardan ve başarılarından gurur duyulmalıdır. Ancak iyileşme ve normalleşme merkezine yiyecek ve içecek koymak için gerçek bir şans vardır. Gıda sektörünün bu yüzden pozisyon alacağı en güzel zamandır.

Trendlere uyum sağlamak

Açık olan şu ki, gıda sektörü ürünlerini her koşulda tedarik etme şeklinde daha hızlı, daha duyarlı ve daha çevik olması gerekmektedir. Dijital dağıtım depoları bunu yapma esnekliğinin yanı sıra müşterilerin sipariş ve kişiselleştirilmiş bir hizmet sunma esnekliği sağlamaktadır. Tüketicilerin online alışverişe olan talebi açıkça artmıştır. Önceki beş yıla göre 2020'de daha fazla çevrimiçi alışveriş yapan yeni tüketici kitlesi oluşmuştur. 65 yaşın üzerindeki, çevrimiçi alışverişe bir yıl öncesine göre neredeyse iki kat artmıştır. Tüketicilere artık fiziksel olarak bir mağazayı ziyaret etmelerine gerek kalmadan tercihlerini seçme ve



karşılaştırma, ayrıca ürünleri kişiselleştirme şansı sunan web mağazası uygulamaları öne çıkmıştır. Örneğin kahvede Covid-19'un patlak vermesinden bu yana doğrudan tüketiciye yönelik olarak iş hacminin önemli ölçüde büyüdüğünü gözlemlendi. Birçok insan evden çalışmakta ve kendi mutfaklarında barista tarzı bir deneyim yaratmak istemektedirler.

Bitki bazlı trendler

Gıda sistemi değişmektedir. Gıda sektörü insanlık tarihi boyunca her zaman vardı. Ancak atıkları azaltmak ve bitki proteinlerinin kullanımını optimize etmek için değiştirilmesi gerekiyor. Artan tüketici talebe yanıt olarak portföylerde daha fazla bitki bazlı ürün

eklenmelidir. Tüketicilere daha lezzetli ve sağlıklı seçenekler sunma çabaları önem kazanmıştır. Gıda endüstrisindeki bizler için bu zorluk basittir. Bitki proteinine dayalı yemekler her zaman her yerde et yemekleri kadar kolay hazırlanması gerekmektedir. Bunun sonucu, olarak daha sağlıklı popülasyonlar, daha iyi hayvan refahı ve gezegen üzerindeki daha düşük etki olacaktır. Küresel olarak, bitki bazlı ürünlerin araştırma ve geliştirilmesi için gıda endüstrisi, dahili yeteneklerini tamamlamak için ürün geliştiricileri, tedarikçileri ve çeşitli inovasyon ortaklarıyla stratejik olarak işbirliği yapmalıdır.

Yeni ürün geliştirme eğilimleri

Pandemide mutfakta ev şefliğinin yükselişi açıkça görülmektedir. Evlerimizde kısıtlanmak, normalde kendi mutfaklarında deneyecek zamanları olmayan ve daha fazla hazır yemek satın alacak olanlar tarafından hazırlanan harika yemeklerle patladığı yeni nesil ev fırıncıları ve aşçıları yaratmıştır.

Yıl boyunca kişisel sağlık bilincinin artışı öne çıkmıştır. Bu olgu önümüzdeki yıl çok daha güçlü olacaktır. Bununla birlikte, sürdürülebilirlik ve özellikle bitki bazlı ürünler, sektörde temel itici güç olarak sağlığı hızla yakalamaktadır. Vitamin, mineral, probiyotik veya antioksidan gibi takviyeler, tüketiciler için önem kazanmıştır. 2020'nin yarattığı bu olguya iştah, doyumsuz görünümüdür. Fiziksel aktivitenin azaldığı yeni yaşam tarzına zıtlık yaratmadan evden yemek hazırlamanın ve yemenin kaçınılmaz tepkisi, insanların nasıl ve ne yediklerini biraz daha düşünmelerine neden olacaktır. Bu nedenle bu dönem mikro öğünlerin başlangıcını oluşturacaktır. Bu, evde ana tabak yemek yerine atıştırmalık olarak yenen küçük tabakların olacaktır. "Az ve sık" öğünler çoğalmaya başlayacaktır. Diyetler kesinlikle değişecektir.





Hamburgerler, sosisler ve benzerleri azalacak ve bu ürünleri raflarında SKU [stok tutma birimi] düşüşleri göreceğiz. Daha yenilikçi ürünler ortaya çıkmaya başlayacaktır. Gıda endüstrisinde üretim hatlarındaki sınırlamalar nedeniyle perakendeciler tarafından kapatılmayan net boşluklar marketlerde görülmektedir. Ortadaki toz bulutu çöktüğünde bunun değişebileceği de şüphelidir.

Gıda endüstrisinde çalışanlar

2020'de gıda sanayi, işine bağlı ve motive edilmiş bir iş gücüne sahip olmanın önemini öğrenmiştir. Ekibin, karantinanın tetiklediği artan talebe tepki göstermesi önem kazanmıştır. Pozitiflere odaklanarak çalışmanın önemi ortaya çıkmıştır. İşe gitmek ve insanları görmek için araba kullanarak toplu taşıma kullanmadan yaşamayı ve işimizi evden yürütmenin mümkün olduğunu kanıtladık.

Denetimler

Üreticiler akreditasyonlara sahip olmasına rağmen, normalde müşteriler tarafından ürünleri ile her gün yeniden denetlenir. Geçtiğimiz yıl boyunca işletmeler, otomasyon ve beceri gelişime işlerine odaklanmıştır. Bu gelişmeler, çok daha etkili bir şekilde sosyal mesafe ve yüksek üretim seviyeleri korunabilir. Sadece perakende satışta değil, aynı zamanda coğrafi olarak çeşitli bir temele sahip farklı bir müşteri tabanına sahip olmanın faydaları da öğrenildi.

Besin zinciri için dersler

Zayıf, stresli veya sınırdan olan herhangi bir şey anında Covid tarafından açığa çıkarıldı. Sektör, yalın üretim ve "tam zamanında" yönetimin, sorun olma durumunda sektöri sınırlamalara karşı savunmasız bıraktığını öğrendi. Geçen yıl ülkelerin viral bir enfeksiyon nedeniyle kapatılabileceğini ve

insanların sadece yiyecek satın almalarına izin verileceğini kim hayal edebildi. Bazen modellenen bu tuhaf senaryoların bize gerçekte gerçekleştiği ve oluştuğunda, yiyecek kıtlıklarına ve sivil kargaşaya ne kadar yakın hale geldiğimizi öğretti.

Yeşildeki iyileşme

Gezegemize karşı önemli yükümlülüklerimizi unutmamalıyız. Yiyecek ve içeceğin gerçek anlamda yeşil bir iyileşmenin parçası olabileceğine, ambalaj seçimlerinde iklim değişikliği ve bileşenlerinden sorumlu bir şekilde tedarik edilmesi gibi alanlarda ortak çabaların her zamankinden daha önemli olacağı gerçektir. Gıda kıtlığının düzeyini artan dünya nüfusu zemininde gerçekleşen iklim "olayları" belirleyecektir. Daha fazla iklime dayanıklı gıda sistemleri geliştirilmeli ve tedarik zincirinin kırılganlığı azaltılmalıdır.

Gıda endüstrisi özelleştirel olmalı ve çevresel kimlik bilgilerini güçlendirmelidir. Tanımsal üretimin karbon ayak izini azaltmak için yeni üretim teknolojileri benimsemelidir. Çevre üzerinde net bir olumlu etki yaratacak şekilde hayvansal ürünlerin üretimi araştırılmalıdır. Bu bakımdan, tüm gıda üreticileri için zorluk aynıdır. 2050 yılında 10 milyar olacak insan nüfusunun çevreye zarar vermeden beslenmesinde, gıda sanayinin rolü ve önemi çok büyüktür.

Küresel iklim değişikliği, gıda endüstrisi için en büyük risk olmaya devam etmektedir. Dünya nüfusu arttıkça olayın etkisi



artacaktır. Bu çerçevede, daha dayanıklı, daha sağlam gıda tedarik zincirleri oluşturulmalıdır. Gıda sistemlerimizin iklim değişikliğine daha dayanıklı olması gerekmektedir. İklim değişikliğini tolere etmek için mümkün olan her şey yapılmalıdır. Bu nedenle, yerli tarımsal üretim artırılmalı, dışa bağımlılık azaltılmalı ve temel ürünlerin stoklanması önem kazanmıştır.

Aşı nasıl değiştirecek

Aşı bir oyun değiştirici olacaktır. Arkasına yaslanıp olanları izleyen şirketler geride kalacaktır. Bu süreç bizlere, evden çalışmayı, fiziksel bir ürün sunmadığımız süreç işe gitmemeyi ve çalışma alanlarını nasıl kullandığımız hakkında genel olarak düşüncemizi sağladı. Geleceğin ofisi olacağını düşünerek ofisler büyütüldü. Gerçek şu ki, geçmişte daha fazlası düşünülemezdi. Ama bugün her şey farklı.

Pandemi sonrası

Nasıl ki kriz tepkisi için yiyecek ve içecek hayati önem taşıyorsa, iyileşme için de temel olacaktır. Gıda sektörü, çalışanlar için esnek koşullar ve istihdam yaratmak için bu yıl öğrendiklerimizi kullanarak işleri nasıl farklı şekilde yapabileceğimizin gerçekleştirmesini göstermiştir. Ofislerimizin, fabrikalarımızın ve depolarımızın duvarlarının ötesinde dikkatimizi çeken acil toplumsal kaygılar bulunmaktadır. Kariyerlerinin başında olanların fırsatlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Enerji, taze düşünme ve yeni becerilerin kanşımı olan gençleri desteklemenin ve işletmelere ne getirdiklerini hatırlamanın zamanı gelmiştir.

Bilgisayar yazılımları insanlar için çok önem kazanmıştır. Artık her zamankinden daha iyi iletişim kuruyoruz. İnsanlar yılda binlerce kilometre yol kat etmeden, kaza riski daha az olan yaşamı öğrendi. Aileleriyle daha fazla zaman geçirebildiklerini öğrendi. Covid sonrası bu iyi şeylerin bazılarını elimizde tutmalı ve eski yöntemlere dönmemelidir. Merkez ofis artık, herkesin her gün belli bir saatte gitmek zorunda olduğu ve bunu yaparken trafik karmaşasından ve şehrin yollarında hızla belli bir saatte çıkılması gereken bir yer olmayacaktır. Yazılımların, ev çalışmasına yardımcı olan ve ekibi ortak hedefler etrafında harekete geçiren iletişim merkezi haline gelmesi gerekir. Yaşam bir gün normale dönecektir. Umanız, Covid'den doğru dersler çıkarırız. □

Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

"STRES YARATAN DAVRANIŞLAR UYGULUYORLAR"

Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra; kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarıscı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşıyoruz" diye konuşuyor.

"KADINLAR PSİKOLOJİK ŞİDDETİN FARKINDA DEĞİL"

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Bati ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekte başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunu farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadın-

ların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkek benzer, eş hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözüme dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir."

ARAŞTIRMALAR DA 'PSİKOLOJİK ŞİDDET'İ KANITLIYOR

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, kadınlara şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile "Kadın Sığınma Evleri Araştırması" yaptıkları bilgisini veriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97'sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91'inin yaralanma ile sonuçlandığını söyleyen Şalcıoğlu, Türkiye genelinde gerçekleştirdikleri diğer bir "Psikolojik Şiddet Araştırması"na yönelik ise şu bilgileri veriyor: "Bu çalışmaya 1012 kadın katılırken, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğitimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirle-memiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

ŞİDDETE UĞRAYAN KADININ PSİKOLOJİSİ NASIL DEĞİŞİYOR?

Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor. Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam

etmesine neden oluyor.

Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor.



Prof. Dr. Erdal Gilgil

Psikolojik şiddet kadınların kendisini caresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engelleme çabası içerisinde giriyor.

Şiddet sonrası oluşan korku; kadının itaat etmesine sebep oluyor. Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor.

Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar.

Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaştıklarında sıkıntıyı tekrar tekrar yaşıyorlar. Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluşuyor.

TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilinirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b.

TSSB görülün kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenleri bozulur, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, anıses ve hareketler sonucunda irkilirler.

Şiddetin, kadınlar da travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırırken depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor. Eş şiddetine uğramanın intihar riskini 3.5 kat artırdığını da belirtiliyor.

PSİKOLOJİK ŞİDDET UYGULAYAN KİŞİ NASIL DAVRANIR?

- Karşısındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelir.
- Korku yaratan tehditlerde bulunur.
- Özgürlüğü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.
- Karşısındakinin güvenliğini sarıscı davranışlarda bulunur.
- Suçlar ve daha da ileri boyutta karşısındakini delirdiğine inandırmaya çalışır.



liş olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirle-memiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık."

Kadına uygulanan şiddetin nedeni ekonomik sıkıntılar



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu,
"Psikolojik şiddetin önem-
semesi gerekiyor" dedi.

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor" açıklamasında bulundu

BİR yılı aşkın zamandır dünya genelinde yaşanan pandemi döneminde ağır-
laşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor.

PROF. DR. EBRU Şalcıoğlu, "Dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağır-
laşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor" dedi. ► 7'DE

Kadına şiddetin nedeni ekonomik sıkıntılar her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

DİLEK BAYRAM

İSTANBUL- Pandemi döneminde ağır-
laşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

EKONOMİK VE SOSYAL KOŞULLAR

Dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından fi-

ziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağır-
laşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor.

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor:

"Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslektan başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşa-

dıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunu farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkeği benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici süreç kadını aşırı-
layan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir."

Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlatıyor.



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu,
"Şiddet uygulamaya n erkeklerin çözüme dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir" dedi.

“Pandemide yaşlıların daha çok ilgiye ihtiyacı var”

Yasaklar ve kısıtlamalar nedeniyle pandemide oldukça sıkılan ve üzülen büyüklerimizi, mutlu etmek için 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası büyük bir fırsat sunuyor.

Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Salgın döneminde her yaşlının daha çok aranmaya, daha çok bakıma, daha çok ilgiye ihtiyacı var. Gençler, kurallara dikkat ederek yaşlıları ziyaret etmeli. Onlarla iletişimi gereksiz görmeyip, yaşam deneyimlerinden yararlanmalılar. Yaşlıların bize, değişime dayanma ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda öğretecekleri birçok şey var” diyor.

Covid-19 salgını en çok onları etkiledi. 65 yaş üstünde olanlar, pandemide ‘yüksek risk grubu’ olarak tanımlandığı için en fazla yasakların ve kısıtlamaların izdirabını onlar yaşadılar. Kimisi aylarca çocuklarını göremedi; torunlarına hasret kaldı... Halen de ileri yaştaki sevdiklerimize gönlümüzce sarılamıyor, ellerini açıp vermiyoruz. Böyle bile olsa, 18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası nedeniyle, onları hatırlayabilir, mutlu edecek bir yol bulabiliriz. Evet, Türkiye’de her yıl 18-24 Mart tarihleri Yaşlılara Saygı Haftası olarak belirlenmiştir. Bu hafta boyunca yapılan etkinliklerle yaşlılara yönelik farkındalık oluşturulmaya çalışılırken, onlara gereken değeri ve saygıyı nasıl gösterebileceğimizi hatırlıyoruz.

“ONLARI KORUMAKTAN VAZGEÇMEYELİM”
Yaşlılara Saygı Haftası nedeniyle açıklama yapan Beykoz Üniversitesi MYO Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Bu salgın döneminde her yaşlının daha çok aranmaya, daha çok bakıma, daha çok ilgiye ihtiyacı var. Covid-19 salgını küresel nüfusu ciddi şekillerde etkiliyor. Birçok ülkede yaşlı insanlar, halen tehdit ve zorluklarla karşı karşıya... Yüksek risk altındaki bu kişilerle yaşayanların ve onları ziyaret edenlerin, Covid-19 virüsünden korumak için önlemler almaları da gerekir. Yaşlıları korumak için izolasyon, maske, hijyen kurallarının da üst düzeyde uygulanması gerekir” diyor. Dünyada ve ülkemizde, 65 yaş ve üzeri bireyler, ‘yaşlı nüfus’ olarak kabul ediliyor. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde doğum oranlarının düşmesi, yaşam sürelerinin



uzaması, toplam nüfus içinde yaşlı nüfusun payını artırıyor. Türkiye’de de durum farklı değil. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 1935 yılında yüzde 3,9, 1980 yılında yüzde 4,7, 2015 yılında yüzde 7,5 iken bu oran 2019 yılında 7 milyon 550 bin 727 kişi ile yüzde 9,1’e yükseldi. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2023 yılında yüzde 10,2, 2040 yılında yüzde 16,3’e çıkacak.

HUZUREVİ SAYISI ARTIYOR
Nüfus içindeki yaşlıların payı arttıkça ülkemizde, yaşlılara yönelik bakım evi, evde bakım gibi kamu hizmetlerinin sayısı artıyor. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’na bağlı huzurevi sayısı 2020 yılında 63 iken, 2020 yılında 153’e ulaştı. Bakanlığa bağlı huzurevlerinde bakılan yaşlı sayısı 2002 yılında 4 bin 952 iken, bu sayı 2,8 kat artarak 2020 yılında 13 bin 970 oldu. Bu huzurevlerinin 2020 yılında toplam kapasitesinin ise 15 bin 607 olduğunu da belirtelim. 2020 yılında evde bakım hizmetleri yardımıyla yararlanan 523 bin 68 kişinin 153 bin 893’ünün ise 65 yaş üstü bireylerden oluştuğu biliniyor.

HEDEF, YAŞLI BAKIMINDA KALİTEYİ ARTIRMAK...
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nca 2020

ylında başlatılan uygulamayla, huzurevlerinden engelli bakım merkezlerine kadar birçok kuruluş, ilk kez Türkiye’ye özgü belirlenen kalite standartları kapsamında düzenli olarak değerlendirmeye alınmaya başladı. “2020, Engelli ve Yaşlı Bakımında ‘Kalite’ Yılı Olacak” sloganıyla yaşlılara ilişkin bakım ve korunma gereksinimi daha da önem verilerek ele alınmaya devam ediyor. “Dünya ve tabii ülkemiz de giderek yaşılanıyor. Bu vesileyle yaş almış gruplara maddi, manevi her boyutta hizmet götürmek devlet, sivil toplum kuruluşları, aile ve bireylerin yadsınamaz sorumlulukları arasında yer alıyor” diyen Profesör Kaptan, özellikle gençlere şu tavsiyelerde bulunuyor: “Çoğu zaman ‘kuşak çatışması’ kavramı gençleri, büyükanne ve büyükbabadan, yaşlı komşulardan uzaklaştırıyor; iletişimi gereksiz sayabiliyorlar. Oysa onlara sorular sormayı deneyebilirler. Böylece bir ömür içerisinde ne kadar çok bilgi birikimine sahip olduklarını fark edebilirler. Tüm yaşlılar, gençlerin yaşadığı birçok şeyi önceden tecrübe ettiler. Bu yüzden saygı gösterin ve söyleyeceklerini dinleyin. Onlar belki biraz yorgun olabilirler ama bulundukları yere ulaşmak için hangi dağlara tırmadıklarını kim bilebilir? O yaşlılar her mekanda baş köşeyi hak ederler.”

“YAŞLILARIN BİLGELİKLERİNDEN YARARLANIN”
Gençlerin yaşlıların bilgilerinden yararlanması gerektiğinin altını çizen Kaptan, “Yaşlılara karşı kibar olmak bir saygı göstergesidir. Yaşlıların bize, değişime dayanma ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma konusunda öğretecekleri çok şey var. İşitme güçlüğü olabilir, hafızaları zayıflamış olabilir ama bilgilerleri yadsınmaz. Yaşlılarla birlikte zaman geçirmenin de önemli olduğunun altını çizen Kaptan, pandemi şartlarında biraz zor olsa da şu önerilerde bulunuyor: “Birlikte yemek yemek geleneklerden biridir. Paylaşılan sofralarda, masalarda bir taraftan vücudunuzu beslerken bir taraftan da yetişir, güzel vakit geçirirsiniz. Bu yüzden yaşlılarla en sevdiğiniz restorana gidin, piknik yapın veya yaşlı sevdiklerinizin evini ziyaret edin, düzenli olarak birlikte yemek yemeye çalışın. Aile mirasını, tarihini ve geleneklerini tartışın. Aile öykülerinde öyle güzel bir güç vardır ki; zihni bambaşka dünyalara taşır.”

YAŞLILARI MUTLU ETKENİN 15 YOLU!

- 1-) Yaşlılarla iletişim kurmayı önemseyin.
- 2-) Yaşlılara geçmiş deneyimleriyle ilgili soru sorun... Bir ömür biriktirdiklerini öğrenmeye çalışın.
- 3-) Yaşlıların bugünkü dünyayı,

- geçmişle karşılaştırmalarına izin verin.
- 4-) Onların hikayelerini dinleyin; kendi hikayelerinizi zenginleştirin, renk katın.
- 5-) Sürekli aynı şeyleri tekrarlıyorlar diye öfkelenmek yerine sabırlı olun, onların tecrübelerini önemseyin, öğrenin.
- 6-) Yaşlanmak öğrenmenin bitmesi demek değil... Bugünün dünyasındaki gelişmeleri onlarla paylaşın. Onların yeni şeyler öğrenmesine katkıda bulunun.
- 7-) Yaşlı aile bireylerinizle olabildiğince birlikte yaşamaya gayret edin. Unutmayın, onlar sizinle daha mutlu olurlar.
- 8-) Yaşlılara saygı duyduğunuz kadar onları sevin de... İnsan yaşlandıkça daha çok şefkate ihtiyaç duyar.
- 9-) Yaşlılara kibar davranarak saygınızı her ortamda gösterin.
- 10-) İşitme güçlüğü olsa da, hafızaları zayıflasa da hayatın zorluklarıyla başa çıkmada tavsiyelerine kulak verin.
- 11-) Pandemi tedbirlerine uyarak onlarla belirli aralıklarda yemek yemeye çalışın.
- 12-) Pandemi tedbirlerine uyarak onları gezilerinize dahil edin, tatile götürün, piknik yapın.
- 13-) Pandemi tedbirlerine uyarak gerekli sıklıkla yaşlıların evini ziyaret edin; özellikle de bayramlarda kapılarını çalmayı asla unutmayın.
- 14-) Akrabalık ilişkileriniz olan yaşlılarla aile geleneklerini, tarihini ve ortak sevdiklerinizi konuşun, tartışın.

HABER MERKEZİ

Pandemi döneminde 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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayı; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmalarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alınacak tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" diyor.

"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 etrafındaki için büyük zorlukların habercisidir. Böbrek hastalığı alanlar; yorgunluk, ağrı, depresyon, bilişsel bozukluk, gastrointestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederlerken, iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelerle katılmak olanaklı kışkırtılır; 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 temayı, hastaların; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılmalarının önemini vurgulamak istiyor. 'Hastalık yok hasta var' ilkesinden yola çıkarak hastalar, tedavi ve bakıma katılmaları için kendileriyle benzer hastalığı olanlarla iletişimi kurmalı, hatta onlara yardımcı olmaya çalışmalı" diye konuşuyor.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeliler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve kan damarı (kardiyovasküler) hastalığı, sigara içmek, obezite, ailede böbrek



rek 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 korunur" diyen Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler olarak 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 kuzartmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının başkılık 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 virüstür; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetkinler, 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 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.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

■ Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.

■ Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.

■ Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.

■ Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.

■ Ellerinizi sık sık yıkayın.

■ Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.

■ Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın.

■ Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının.

■ Bölgenizdeki bir sağlık sırasında mümkün olduğunca evde kalın.

■ Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.

■ Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayı unutmayın.

■ Diyalizdeyken tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.

■ Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.

■ Böbrek nakli geçiriyorsanız, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.

■ Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyaliz veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.

■ Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.



D vitamininin FAYDALARI VE ÖNEMİ

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI | Beykoz Üniversitesi

Tıp dilinde kalsiferol denilen, yağda çözünen, karaciğerde ve yağ dokuda depolanan vitamin çeşitlerinden biridir. D2 ve D3 olarak iki tipe ayrılmaktadır. Güneşten ve besinlerden alınan D vitamini, karaciğerde ve böbrekte değişime uğrayarak daha etkili bir kimyasala dönüşmektedir. Ağız yoluyla alındığında D vitamini yağlar ile birlikte bağırsak duvarlarından emilirler. Vücutta besinler yoluyla Provitamin-D şeklinde alınır, güneş ışınlarının etkisiyle D vitaminine dönüşür. D vitamini, vücudun optimal sağlık için ihtiyaç duyduğu temel vitaminlerden biridir.

D vitamini eksikliği, vücudun tüm sistemlerini etkilemekte ve pek çok hastalığa davetiye çıkarmaktadır. Günümüzün yaşam koşulları, kapalı ortamlarda çalışmak, açık hava aktivitelerini yeterince gerçekleştirilememek, yetersiz beslenme D vitamini eksikliğini artırmaktadır. D vitamini eksikliği, her yaş grubunu etkileyen ve önemli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olan bir etkidir. D vitamini eksikliği çeşitli belirtilerle ortaya çıkabilmektedir. Burada önemli olan detay, kişilerin kendilerini izlemesi ve gerekli önlemleri almasıdır. Genel vücut ağrısı, yorgunluk, yürümekte zorlanma (denge problemi), kemik ağrısı, kuvvet kaybı, saç dökülmesi, baş ağrısı, depresyon, değişken ruh hali, uykusuzluk, eklemelerde ve parmaklarda ağrı, göğüs ağrısı, morlukları, aşırı terleme, kilo vermekte güçlük çekme ve sürekli ışıma D vitamini eksikliğini belirtirler.

D vitamini ihtiyacı yaşa ve kişiye göre değişkenlik gösterir. 1 yaşına kadarki bebeklerde 400 IU yeterli iken, 1 yaşından sonraki 600 IU alınması gerekir. 70 yaşından sonra günlük D vitamini ihtiyacı artmaktadır. Düşük D vitamini seviyeleri, özellikle kemikler ve kaslar ile ilgili bir dizi soruna yol açabilir. İşte bilinmesi gereken en büyük D vitamini faydalarıdır.

YETERLİ D VİTAMİNİ SEVİYESİNE SAHİP OLMAK NEDEN BU KADAR ÖNEMLİDİR?

Oynadığı en önemli rollerden biri, iskelet sistemimiz ve dişlerimiz için önemli bir mineral olan kalsiyumun emilimini ve kullanımını en üst düzeye çıkarmaktır. Kas, kalp ve akciğer işlevleri için de önemlidir. Her gün yeterli D vitamini seviyesi alınmazsa, enfeksiyon, yorgunluk, sırt ağrısı ve yara iyileşmesinde bozulmaya yol açabilir.

D VİTAMİNİNİN SAĞLIK YARARLARINDAN BAZILARI NELERDİR?

Bağırsıklık sistemini güçlendirir. D vitamininin bağırsıklık sistemini desteklemede tam olarak nasıl rol oynadığını araştırmakta olup, ancak şüphe yok ki bir bağlantı bulunmaktadır. Çalışmaların kış mevsiminde dört aylık bir süre boyunca günde 1.200 IU D vitamini almanın grip aşısı riskini azalttığı belirlenmiştir. D vitamini bağırsıklık sisteminin hastalıktan kurtulmak için verimli çalışmasına izin vermektedir.

Kemik sağlığını destekler. D vitamini, kemik sağlığı için hayati olan kalsiyum ve fosfor iki mineralin emilmesi için gereklidir. Her ikisi de yeterli D vitamini olmadan kemiklerin yumuşamaya başlayarak kırılan ve kırılmaya daha eğilimli olduklarını söylüyor.

Bebeklerde alerjik hastalıkların gelişmesini engelleyebilir. Düşük D vitamini seviyelerinin bebeklerde astım ve egzama dahil alerjik durumlar ve hastalıklar riskinde artış ile ilişkilidir. Bununla birlikte, araştırmalar, D vitamininin prenatal sırasında ve yaşamın erken evrelerinde astımı ve alerjileri geçekten önleyip önlemediğini tartışmalıdır. D vitamini, şu anda astımla yaşayan çocuklara ve yetişkinlere de yardımcı olabilir. Tıp bilimi dergisi Cureus'ta yayınlanan birkaç klinik çalışmanın, bir inhaler ve diğer gerekli ilaçların yanı sıra D vitamini desteğinin astımın tedavisinde yardımcı olabileceğini bulgularıdır.

Sağlıklı bir hamileliğin teşvik edilmesine yardımcı olabilir. Clinical International Journal'da yayınlanan bir çalışmada D3 vitamini düzeyleri preeklampsisi ve eklampsisi olan kadınlara kıyasla sağlıklı gebelikte kadınlarda starkly farklı olduğu tespit edilmiştir. Preeklampsisi sadece hamilelik sırasında ortaya çıkar ve annenin yüksek tansiyona neden olur ve karaciğer veya böbreklerde hasarın göstergesi olabilir. Eklampsisi, preeklampsisi olan gebelikte kadınlarda nöbet başlangıcı ile karakterizedir. Sağlıklı kadınlar, preeklampsisi ve eklampsisi olan kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek D vitamini seviyelerine sahiptir.

Zihinsel sağlığı geliştirir. Araştırmalar, D vitamini eksikliği ile anksiyete ve depresyon riski arasında bir ilişki olduğunu

göstermektedir. Çeşitli çalışmalarda, D vitamini eksik bireylere, D vitamini takviyesi sağlamak, kaygı ve depresyon belirtilerini önemli ölçüde iyileştirdiği belirlenmiştir.

D VİTAMİNİ TAKVİYESİ ALMALI MISINIZ?

Yumurta, yağlı balık ve içecekler (özellikle portakal suyu ve soya sütü) gibi gıda kaynaklarından D vitamini alabilirken, birçok kişi, özellikle kış aylarında bir takviyeden yararlanabilir, iyi bir başlangıç noktası 400 ila 800 IU D3 Vitamini alımı olabilir. Ancak, her zaman önce doktorunuza veya diyetisyeninize danışmak en iyisidir. D vitamini yağda çözünen bir vitamindir, yani vücut onu yağ varlığında emer ve sonuç olarak yağ dokusunda depolanabilir. Öte yandan, C vitamini gibi suda çözünür vitaminler büyük ölçüde idrarla atılır, bu nedenle takviyelerde yağda çözünen vitaminin çok fazla almanız önemlidir. Örneğin hem çoklu vitamin hem de D vitamini takviyesi olarak D vitamini toksisitesi riski altında olabilirsiniz. Çok nadir olmasına rağmen D vitamini toksisitesi, kanda aşırı miktarda kalsiyum dolaşımının olduğu hiperkalsemiye yol açabilir. Belirtiler bulantı, iştahsızlık, kilo kaybı, yüksek tansiyon ve hatta böbrek ve kalp hasarını içerebilir.

D VİTAMİNİ VE D3 VİTAMİNİ ARASINDAKİ FARK NEDİR?

D vitamininin, her ikisi de emilim üzerine vücut üzerinde aynı etkiye sahip olan D2 ve D3 vitamini tanımlamak için bir semsiye terim olarak kullanıldığını açıklar. D2 vitamini, güneş ışığına maruz kalmaktan mikroorganizmalar tarafından yapılır. D3, cildimizde yapılan ve çoğu takviyede gördüğümüz türdür. Güneşte dışarıda olduğumuzda, UV ışınlarını emerek bir doz D3 vitamini de alırız. D3 vitamininin balık yağı ve yumurta da dahil olmak üzere hayvansal ürünlerden de kaynaklanabileceğini, D2 vitamininin esas olarak bitkilerde bulunduğu bilinmelidir. Mevcut araştırmalar, D3 vitamininin kandaki D vitamini seviyelerini yükseltmede D2 vitamininden daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu yüzden diyetisyenlerin ve doktorların çoğunun D3 vitamini takviyesi önerdiğini göreceksiniz.

D VİTAMİNİ SEVİYESİNİ ARTIRMANIN EN DOĞAL YOLU NEDİR?

Vücudun ihtiyacı olan D vitamininin en önemli kaynağı güneş ışınıdır. Vücut için gerekli olan D vitamini %95'ini güneşte bulunan ultraviyole ışınlar, geri kalan kısmını da gıdalarımızdan sağlamaktadır. Bunun için cildin doğrudan güneş ışığı görmesi gerekmektedir. Kiyafetlerin üzerinden ya da camların arkasından güneş almak D vitamini eksikliğini giderme konusunda etkili değildir.

D vitamini almanın en iyi ve en doğal yollarından birinin güneşe maruz kalmaktır. Bununla birlikte, coğrafi konum, mevsimsel değişiklikler, çalışma programları, ten rengi ve güneş ışığına duyarlılık nedeniyle, birçok kişi günlük önerilen vitamin dozunu elde edemez. Genel öneri gün ortasında 10-30 dakika güneş ışığına maruz kalmasıdır. Bu 10-30 dakikadan sonra dışarıda kalmayı planlıyorsanız güneş koruyucu uygulamak önemlidir. Ancak, güneşlenirken kullanılan 20 faktör ve üzeri güneş kremleri de ciltte D vitamini yapımına engel olmaktadır.

Kapalı ortamlar D vitamini eksikliğine sebep olduğundan daha çok açık havaya çıkmak önem kazanmaktadır. Hemen hemen her yaşta D vitamini eksikliğini görüldüğünün sebebi de yeterli şekilde güneşten faydalanamamaktır. Özellikle sıcak yaz günlerinde öğlen güneşine uzun süre maruz kalmamanın negatif etkileri olabileceği için sabah ve öğleden sonraki saatlerde gün ışığına çıkmak iyi olacaktır. Güneş ışığı gereksinimi, kişilerin ten rengine, yaşına ve güneşlenme şekline göre değişiklik gösterebilir. Deri rengi koyu olan kişilerin yeterli D vitamini deride oluşabilmesi için özellikle kış aylarında daha uzun süre güneş ışığına ihtiyacı vardır.

D VİTAMİNİ HANGİ BESİNLERDE BULUNUR?

Güneşin az bulunduğu aylarda ya da bölgelerde D vitamini eksikliği yaşamamak için beslenme ve diyet düzenine D vitamini içeren gıdaları eklemek gerekmektedir. D vitaminince zengin gıdalarımız, yağ bakımından zengin olan balık çeşitleri (somon, uskumru, ton balığı, sardalye), süt ve süt ürünleri, yumurta, portakal suyu gibi meyve suları, balık yağı, tahıllar ve maydanozdur.

Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor

HABER MERKEZİ

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşığı (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterol-den kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damagını şenlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşığı (25 gram) olduğunu belirtten Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük almaması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor.

"Organları tahrip ediyor"

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterol-den kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, dış dürtülerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

"Ruh sağlığını bozuyor"

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini

şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışmada, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyeceklerle karşılaştırıldığında depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artırlar, öksürüklerimize neden olabilir. İş yerinde uyumak kalmak için mücadele edebilir veya okulda snifta uyuyabilirsiniz."

Aşırı şeker tüketimi bedene nasıl zarar verir?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor: Kontrolsüz kilo alımına neden olur. Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığını artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeyi enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluysanız, kilonuz 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmeye yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemektedir.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağrıli arttırır. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur.

Böbrek taşlarını artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sıhhi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofrta şekerli veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskini artırır.

Fazla şekerli yağlandır: Şekerli içecekler biyolojik yaşınıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısıtlı telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içerseniz daha kısa telomerlere sahip olduğunuz saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir? Fazla şekerli yiyecekler, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.

mutmünse fırçalayın

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağrıli arttırır. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur.

Böbrek taşlarını artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sıhhi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofrta şekerli veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskini artırır.

Fazla şekerli yağlandır: Şekerli içecekler biyolojik yaşınıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısıtlı telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içerseniz daha kısa telomerlere sahip olduğunuz saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelelerine neden olabilir. İş yerinde uyumak kalmak için mücadele edebilir veya okulda snifta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamı, dondurma veya kurabiye tüketmek, gece keri sizi uyandırabilecek şekerli sız pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelemiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiپرaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu"nın semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığına tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmaların biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle karşılaştırıldığında depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.



AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR



Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşığı (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki ilithaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" diyor. Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damadığını şenlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan

vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşığı (25 gram) olduğunu belirtir Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor. "ORGANLARI TAHRİP EDİYOR" Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanmasının, diş çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

"RUH SAĞLIĞINI BOZUYOR" Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor, ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki ilithaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz." AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ BEDENE NASIL ZARAR VERİR? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor: Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave

şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir. Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir. Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluyunuz, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir. Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncınızı yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yüksekçe çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir, böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir. Yüksek kolesterole neden olur: Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller. Karaciğerinize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağ çevirir. Vücudunuza düzenli

olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir. Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.



Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağrıyı artırmaya neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur. Böbrek taşlarınızı artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sihihi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofra şekerli veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır. Fazla şeker yağlandırır: Şekerli içecekler biyolojik yaşıncı yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA,

kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir. AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ RUH SAĞLIĞINA NASIL ZARAR VERİR? Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekerli sız pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz. Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır. Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyinizdeki ilithaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır. (Haber Merkezi)

BEDENE VE RUHA ZARAR VEREBİLİYOR

Çok fazla şeker tüketiminin beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebildiğini belirlen uzmanlar, tatlı sevenleri uyardı

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşık (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" dedi.

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tıp 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü



kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, dış cürümlerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin

insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıkladı: "Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklere göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor.

Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilirsiniz veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz." (Haber Merkezi)

Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor



Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşık (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. **8'DE...**



Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşık (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damak zevkini şenlendirir ama fazla şekerin sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şeker ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşık (25 gram) olduğunu belirten Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğunu biliyoruz. Sadece 330 ml (bir tenekeli kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor.

"Organları tahrip ediyor"

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diş çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğunu biliyoruz."

"Ruh sağlığını bozuyor"

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz."

Aşırı şeker tüketimi bedene nasıl zarar verir?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor:

Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölmeye riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluysanız, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyonu için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncını yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yüksekçe çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir.



Yüksek kolesterole neden olur: Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerinize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve genelde asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağrıli artrite neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşur.

Böbrek taşlarınızı artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sihi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir.

Çok fazla sofa şekeri veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır.

Fazla şeker yaşlandırır: Şekerli içecekler biyolojik yaşıncıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye yakışın yol açtığını tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.

AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşık (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşık (25 gram) olduğunu belirten Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir tenekeli kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor.

"ORGANLARI TAHRİP EDİYOR"

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diğ çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

"RUH SAĞLIĞINI BOZUYOR"

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilerle neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklerle karşılaştırıldığında depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz."

AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ BEDENE NASIL ZARAR VERİR?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor: Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorilerinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına



Prof. Dr.
Y. Birol Saygı

daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder:

Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluysanız, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir:

Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncını yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yüksek çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir.

Yüksek kolesterol neden olur:

Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerlerinize zarar verir:

Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağa çevirir. Vücudunuz düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür:

Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar:

Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağırlı artrite neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur.

Böbrek taşlarını artırabilir:

Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı

böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sihi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofra şekeri veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır.

Fazla şeker yaşlandırır:

Şekerli içecekler biyolojik yaşıncınıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünümektedir.

AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ RUH SAĞLIĞINA NASIL ZARAR VERİR?

Uyku kalitenizi bozar:

Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve anı enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi:

Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor:

Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle karşılaştırıldığında depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.



AŞIRI ŞEKER, HEM RUHA HEM BEDENE ZARAR VERİYOR

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınlarda günde en fazla 6 çay kaşığı (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alınması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluya depresyonu tetikleyebilir" diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damadığını genlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşığı (25 gram) olduğunu belirten Saygı, "Ülkemizdeki vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığı zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor.

"Organları tahrip ediyor"

Aşırı şeker tüketiminin



fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tanisiyonu ve kötü kolesterolu yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diğ çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

"Ruh sağlığını bozuyor"

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığına da olumsuz etkiler neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışmada, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışılarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz."

Aşırı şeker tüketimi bedene nasıl zarar verir?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor:

Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ sağlar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üretmek tepki verebilir. Fazla kiloyuzsanız, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekeri-

zi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncını yükselttiğine inanılanın bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yüksek çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir.

Yüksek kolesterole neden olur: Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür. Trigiserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzim çalışmasını engeller.

Karaciğerinize zarar verir: Ambalajlı alıştırma içecekleri ve içeceklerin çoğu, mideden elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalayarak, karaciğerinizde küçük yağ damarları oluşur. Buna "alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı" denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağzınızdaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağırlı artırıma neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşur.

Böbrek taşlarınızı artırabilir: Vücudunuz çok fazla acı çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinizde veya sırtı tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofra şekeri veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır.

Fazla şeker yaşlandırır: Şekerli içecekler biyolojik yaşı- nıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet

gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiyeleri tüketmek, geceleri sizi uyandıracak şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını anlamak bilimsel değildir, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.

Edtöre Not: Yenilikçi vizyonu temsil eden, kalite odaklı, uluslararası yeni nesil bir üniversite olarak dikkat çeken Beykoz Üniversitesi'nin temel İstanbul Kavacık'ta 2008 yılında Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Türkiye Lojistik Araştırmaları ve Eğitimi Vakfı tarafından 2016 yılında kurulan üniversite'nin kurucu rektörlüğünü, halen üniversitenin Rektörü olan Prof. Dr. Mehmet Durman yaptı. Beykoz Üniversitesi bünyesinde bir lisansüstü programlar enstitüsü, dört fakülte, iki yüksekokul, iki meslek yüksekokulu bulunuyor. Üniversitede, "İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi" lisans eğitimi verirken, "Yabancı Diller Yüksekokulu ve Sivil Havacılık Yüksekokulu" ile "Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu" da önisans eğitimi veriyor. "Park yaratan bir üniversite olma" hedefiyle akademik hayatta varlığını sürdüren Beykoz Üniversitesi'nin öğrenci sayısı 4 bin 900 iken, bugüne kadar verilen mezun sayısı 5 bini aştı. İstanbul Beykoz'daki beş yerleşkede eğitim-öğretim devam eden Beykoz Üniversitesi, 222 akademisyen ve 67 idari personel, uygulamalı ve kişisel özel eğitim programları ile öğrencilerini hayata ve hayallerindeki mesleğe hazırlıyor.

Haber Kaynak: CİTİ PR

Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor

Türk insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşığı (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damak zevkini şenlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle yapay tatlandırıcılarla yapılan gıdalar, insan sağlığına ciddi zarar veriyor. Meyveler, sebzeler, süt ürünleri ve tahıllar gibi bütün yiyecekler doğal şeker içeriyor. Doğal şekerin bile fazlası insan sağlığına zarar veriyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşığı (25 gram) olduğunu belirten Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük alınması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığı zarar verdiğini bilmek gerekiyor" diyor.

Organları tahrip ediyor

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne

olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabetli tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diş çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

Ruh sağlığını bozuyor

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışma, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir.

Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz."

Aşırı şeker tüketimi bedene nasıl zarar verir?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor:

Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şeker kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığını tetikler: Her 10 kişiden biri, günlük kalorisinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölüme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınızda kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluyunuz, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyonu için daha

etkili verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncını yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yükseğe çıkarmasıdır. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutunmasına neden olabilir.

Yüksek kolesterole neden olur: Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerinize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğeriniz onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat yemek bu ağırlı artrite neden olur. Aynı şey fruktoz için de geçerli... Vücudunuz fruktozu parçaladığında, pürin adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu, kanınızda ürik asit birikmesine neden olabilir. Bu da ayak başparmağınızda, dizlerinizde ve diğer eklemlerde sert kristaller oluşturur.

Böbrek taşlarını artırabilir: Vücudunuz çok fazla asit çekmeden bazı böbrek taşlarını atar. Diğerleri böbreğinize veya sıhhi tesisatınızın başka bir bölümüne takılıp idrar akışını engelleyebilir. Çok fazla sofra şekeri veya yüksek fruktozlu mısır şurubu tüketimi böbrek taşı riskinizi artırır.

Fazla şeker yaşlandırır: Şekerli içecekler biyolojik yaşıncıza yıllar ekleyebilir. Telomer adı verilen DNA, kromozomlarınızın hasar görmesini önlemek için uçlarını kapatır. Telomerler ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Kısaltılmış telomerler, diyabet gibi yaşa bağlı hastalıkların habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinizin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünümektedir.



Aşırı şeker tüketimi ruh sağlığına nasıl zarar verir?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışlarına, çökmelerine neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin akşamları, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirdiği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını tam olarak bilinmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketen erkeklerle göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyninizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.

Haber: Adil Geyik



Buzdolabınızı akıllı ve doğru kullanma

Buzdolabınız akıllı olmayabilir ama siz buzdolabınızı akıllı kullanmayı öğrenebilirsiniz. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, buzdolabını akıllı ve doğru kullanmanın püf noktalarını anlattı. Akıllı buzdolabı kullanımı; buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar ve sağlıklı mutfağınıza hizmet eder. Aksi takdirde beslenme kalitenize ve bütçenize zarar verebilir.

Akıllı buzdolabı kullanımı; buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar ve sağlıklı mutfağınıza hizmet eder. Aksi takdirde beslenme kalitenize ve bütçenize zarar verebilir.

Buzdolabı, sıcak yaz günlerinde hayatımızı kolaylaştıran en önemli beyaz eşyalardan biri... Her geçen gün farklı özelliklerle donatılan yeni modelleri piyasaya çıkıyor. En çok para verdiklerimiz ise 'akıllı buzdolabı' olarak nitelendirilen; sıcaklığını, nemini, enerjisini kendisi ayarlayan teknoloji harikası ürünler... Son model ve akıllı olmasa da siz emektar buzdolabınızı akıllı kullanmayı öğrenebilirsiniz. Zaten beslenişinizin sağlıklı, cihazınızın uzun ömürlü olması için buzdolabınızı akıllı ve doğru kullanmayı öğrenmemiz şart! Peki akıllı buzdolabı kullanımı nedir?

BUZDOLABINDAKİ TEHLİKELİ BÖLGE!

Buzdolabı ayarlarının nasıl yapıldığını ve kullanma özelliklerini öğrenmek için mutlaka 'kullanma kılavuzu' nun okunması gerekiyor. Buzdolabı yaşlandıkça, yerleşim ve depolama hataları yapıldıkça enerji tüketimi artar. Sağlıklı yaşam için çok önemli bir yere sahip olan buzdolapları gerek beslenme kalitemiz gerekse yüksek maliyeti ile fark etmeden bize zarar verebilir. Bu nedenle sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar, sağlıklı mutfağınıza hizmet eder.



BUZDOLABI SEÇİMİNDE TEMEL KRİTERLER

Buzdolabı seçiminde; fiyat, boyut, kullanacak insan sayısı, renk, donduruculu veya dondurucusuz olması, kolay temizlenebilir olması, özellikleri, enerji verimliliği, defrost sistemi, marka ve garanti/servis; temel seçim kriterleri olarak biliniyor. Buzdolabının ömrünü uzatmak için doğru bakım önemli... Buzdolabına düzenli koruyucu bakım yapılırsa bile, yiyecek ve içecekler normalde olduğu kadar soğuk olmadığında, donmuş ürünler yumuşak ise, erimiş buz küpleri veya küpler birbirine yapıştırsa, yiyecekler erken bozulmaya başlarsa ve olağandışı seslerden herhangi biri fark edilirse, yardım için servisi aramanın zamanı gelmiştir. Bu işaretler bulunmasa bile, rutin bakım yapılmalı. Doğru bakım, cihazın aşınma ve yıpranmasını en aza indirmeye yardımcı olduğu gibi buzdolabının kullanım ömrünü uzatacaktır.

RAFLARI AKILLI İSTİFLEYİN

Akıllı kullanılan buzdolapları, yiyecekleri daha uzun süre taze tutmamızı sağlıyor. Ancak bu, yiyeceklerimizi süresiz olarak buzdolabında tutabileceğiniz anlamına gelmiyor. Buzdolabında yiyecekleri taze ve insan sağlığı için güvende tutmak için cihazın temizliğinden, yiyeceklerin yerleştirilmesine kadar birçok unsura dikkat etmek gerekiyor. Yiyeceklerin doğru yerleştirildiği buzdolaplarında soğutma daha etkin hale gelirken, market alışverişi de azaltılıp aile bütçesine katkı sağlanıyor.

Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salatalar, alt rafta parçalanmış et ve et ürünleri (kıyma, köfte), parçalanmış balık ve balık ürünleri, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şekli. Yüksek riskli yiyeceklerden olan çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi yiyecekler üst raflara yerleştirilirse damlayarak diğer

besinlere mikroorganizma bulaştırabilir. Bu nedenle mikroorganizma bulaşma ihtimali olan yiyecekler plastik torbalarda ya da kapalı kaplarda buzdolabının en alt rafında saklanmalı.

Buzdolabındaki çekmeceler, meyve ve sebzelerin saklanması için nem kontrollü bir bölge oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Ancak çok fazla nem biriktiği fark edilirse, çekmeceyi birazcık açık bırakarak nem seviyesini düşürmek gerekir.

ÜÇTE BİRİNİ BOŞ BIRAKIN

Buzdolabının sadece yüzde 70'inin dolu olması verimliliği için önemli. Buzdolabının fazla doldurulmaması, yiyecekler arasında yeterince boşluk bırakılması gerekir. Buzdolabını doldurarak soğuk havanın serbestçe dolaşması engellenebilir ve buzdolabı yiyecekleri uygun şekilde soğutmayabilir. Aksi takdirde buzdolabı ısınabilir. Bu da yiyeceklerinin beslenme ve duyu kalitesinin düşmesine, beraberinde daha çok satın alma olasılığını artırır. (Haber Merkezi)

PANDEMİ DÖNEMİNDE BÖBREK HASTALARINA ÖZEL TAVSİYELER

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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdaki ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeleri" diyor.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenebilir, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığı'nın 2018-2023 yıllarını kapsayan Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinde birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiştir. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"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, gastrointestinal 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 katılımlarının 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.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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" diyor Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtiyor. Tuzun böbrek sağlığının 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 vaz-



geçin, azaltın, mümkünse bırakın. Sağlık Bakanlığımızın sigarayı bırakma merkezlerine başvurun, yardım alın. Böbrek sağlığınız için yiyecekleri kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağırsık 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 görünmekte. 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 eg-

zersizlerini öğrenin. Her yürüyüşte günlük olarak nefes egzersizlerini uygulayın.

6-) Günde 7-8 saat fizyolojik uyku, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

- * Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.
- * Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.
- * Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.
- * Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.
- * Ellerinizi sık sık yıkayın.
- * Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.
- * Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sırtlamayın.
- * Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının.
- * Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.
- * Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.
- * Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayın.
- * Diyalizdeseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.
- * Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.
- * Böbrek nakli geçirdiyseniz, anti-ret ilaçlarınızı almayı devam edin.
- * Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.
- * Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.

Haber Kaynak:CİTİ PR

Aşırı şeker, hem ruha hem bedene zarar veriyor



TÜRK insanı günlük ortalama 22 çay kaşığı yani 88 gram şeker tüketiyor. Oysa kadınların günde en fazla 6 çay kaşığı (25 gram), erkeklerin ise 9 kaşık (36 gram) şeker alması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine neden olabileceğini söylüyor. Saygı, "Her gün bir kutu meşrubat içen, kişi, üç yıl içinde 15 kilo alır. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir" diyor.

Şekerli yiyecekler yemek çoğu zaman insanın damakını şenlendirir ama fazlasının sağlığı bozduğu da bir gerçek... Özellikle vatan tatlandırıcılarla

gerekiyor" diyor. **"ORGANLARI TAHRİP EDİYOR"**

Aşırı şeker tüketiminin fazla kilo almaktan diyabete, yüksek kolesterolden kalp hastalığına kadar birçok rahatsızlığa neden olabileceğini söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Her gün bir kutu meşrubat

içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için kötüdür. Tip 2 diyabeti tetikleyen şeker tüketiminin tansiyonu ve kötü kolesterolü yükselttiğine yönelik bulgular var. Karaciğer yağlanması, diş çürümelerinin bir nedeninin de fazla şeker tüketimi olduğu biliniyor."

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, insan vücudunun ilave şekere ihtiyacı olmadığını söylüyor. Günlük alınması gereken en yüksek şeker miktarının erkekler için 9 kaşık (36 gram), kadınlar için ise 6 çay kaşığı (25 gram) olduğunu belirten Saygı, "Ülkemizde vatandaşlarımız günlük almaması gereken şekerden çok fazlasını alıyor. Bunun da günlük 22 çay kaşığı (88 gram) olduğu biliniyor. Sadece 330 ml (bir teneke kutu) gazlı bir içecek 10 çay kaşığı şeker içeriyor ve besleyici bir faydası da yok. Aşırıya kaçmak kolay ama fazla şekerin sağlığa zarar verdiğini bilmek

"RUH SAĞLIĞINI BOZUYOR"

Üç beyazdan biri olan şeker yalnızca organlara zarar vermiyor; ruh sağlığında da olumsuz etkilere neden oluyor. Profesör Saygı, aşırı şeker tüketiminin insan psikolojisini nasıl etkilediğini şu sözlerle açıklıyor: "Yapılan bir çalışmada, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az yiyenlere göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Çok fazla şeker, beyindeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleye-

bilir. Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve enerji artışı, çökme, rahatsızlığa neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz."

AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ BEDENE NASIL ZARAR VERİR?

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, fazla şeker tüketiminin insan sağlığına verdiği zararları şöyle açıklıyor:

Kontrolsüz kilo alımına neden olur: Şekerle tatlandırılmış içecekler büyük bir ilave şekere kaynağıdır. Her gün bir kutu meşrubat içerseniz, üç yıl içinde 15 kilo alırsınız. Çok fazla kilo almak ise diyabet ve bazı kanserler gibi hastalıklara yol açabilir.

Kalp hastalığı için tehlike: Her 10 kişiden biri, günlük kalorilerinin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerle alıyor. Bu kadar çok şeker tüketimi, kalp hastalığından ölme riskini iki kat artırıyor. Fazla şeker kan basıncınızı yükseltir veya kan dolaşımına daha fazla yağ salgılar. Her ikisi de kalp krizi, felç ve diğer kalp hastalıklarına yol açabilir.

Tip 2 diyabeti davet eder: Özellikle şekerli içecekler, tip 2 diyabet olasılığınızı artırabilir. Şeker kanınız-

da kaldığında vücudunuz, yediğiniz yemeği enerjiye dönüştüren insülin hormonunu daha az üreterek tepki verebilir. Fazla kiloluysanız, kilonuzu 6-7 kg bile düşürmek, kan şekerinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Tansiyonu yükseltir: Genellikle, fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğu belirtilir. Ancak bazı araştırmacılar, başka bir beyaz kristalin (şekerin) yüksek tansiyon için daha endişe verici bir suçlu olabileceğini söylemekte. Şekerin kan basıncını yükselttiğine inanmalarının bir nedeni de, insülin seviyenizi çok yavaşça düşürmesidir. Bu, kan damarlarınızı daha az esnek hale getirebilir; böbreklerinizin su ve sodyuma tutummasına neden olabilir.

Yüksek kolesterole neden olur: Şeker içeren diyetler, kilonuz ne olursa olsun kalbiniz için zararlıdır. Kötü kolesterolünüzü (LDL) yükseltir, iyi kolesterolünüzü (HDL) düşürür; trigliserit adı

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

verilen kan yağlarını artırır ve onları parçalayan enzimlerin çalışmasını engeller.

Karaciğerleri nize zarar verir: Ambalajlı atıştırmalıkların ve içeceklerin çoğu, mısırdan elde edilen basit bir şeker olan fruktoz ile tatlandırılır. Karaciğerinizin onu yağa çevirir. Vücudunuza düzenli olarak fruktoz pompalarsanız, karaciğerinizde küçük yağ damlaları oluşur. Buna 'alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı' denir. Erken diyet değişiklikleri bunu tersine çevirebilir. Ancak zamanla karaciğerinize zarar verebilir.

Dişlerinizi çürütür: Şeker, dişlerinizi çürütür. Nasıl mı? Şeker ağızındaki bakterileri besler ve geride asit bırakarak diş minenizi aşındırır. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve çikolata yaygın suçlulardır. Şekerli bir ürün tükettikten sonra ağızınızı mutlaka suyla çalkalayın, mümkünse fırçalayın.

Fazla fruktoz gut yapar: Çok fazla kırmızı et ve sakatat

rın habercisi olabilir. Günde 20 gram gazlı meşrubat içenlerin daha kısa telomerlere sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bunun hücrelerinin yaşına 4 yıldan fazla bir süre eklemek olduğunu düşünmektedir.

AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ RUH SAĞLIĞINA NASIL ZARAR VERİR?

Uyku kalitenizi bozar: Gün içinde çok fazla şeker tüketimi, kan şekeri seviyenizi bozabilir ve ani enerji artışı, çökme, rahatsızlığa neden olabilir. İş yerinde uyanık kalmak için mücadele edebilir veya okulda sınıfta uyuyabilirsiniz. Örneğin aksamı, dondurma veya kurabiye tüketmek, geceleri sizi uyandırabilecek şekeri size pompalayabilir. Ayrıca derin uykuda geçirdiğiniz zamanı da kısaltabilir. Böylece tazelenmiş hissederek uyanmayabilirsiniz.

Hiperaktivite'nin (DEHB) şekerle ilişkisi: Şekerin "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun" semptomlarını kötüleştirmediği yaygın bir algıdır. Ancak bağlantısı net olarak kanıtlanmamıştır. DEHB'ye neyin yol açtığını tam olarak bilmemekte, ancak genlerimiz muhtemelen büyük bir rol oynamaktadır.

Duygudurum sorunlarını artırıyor: Şeker ile zihinsel sağlık sorunlarını ilişkilendiren çalışmalardan biri, günde 66 gramdan fazla şeker tüketen erkeklerin (önerildiğinin neredeyse iki katı), 40 gram veya daha az şeker tüketenlere göre anksiyete veya depresyon teşhisi konma olasılığının yüzde 23 daha fazla olduğunu göstermiştir. Çok fazla şeker, beyinizdeki iltihaplanma yoluyla depresyonu tetikleyebilir. Bu durum depresyonlu kişilerde daha yaygındır.

(HABER MERKEZİ)



Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor" diyor.

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz. Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beykoz Üniversitesi Gastroenteroloji ve Nutrisyon Bölümü Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söylüyor. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını belirten Saygı, "Vitaminlerden herhangi biri vücutta alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamlar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hale getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar" diyor.

■ VİTAMİN OLMADAN YASAM SÜRDÜREMEZ

Vitaminler, "büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" olarak biliniyor. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri olduğunu söyleyen Prof. Dr. Saygı, "Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez" diye konuşuyor.

■ TÜM VİTAMİNLERİ İÇEREN BESİN YOK

İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemli. Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümlü insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden almak yoluna gidiyor. "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığı takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalıyız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz" diyor Saygı, vitamin ve mineral takviyesi alınması durumunda ise ne-

lere dikkat edilmesi gerektiğini şöyle açıklıyor: "Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuzla konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bilmeniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitaminini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur."

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.
- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.
- A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitaminini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.
- Statin (lipid düşürücü), tiroid ilaçları veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerekiyor. Doktorunuza sorun.
- Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.
- Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri alan yetişkinlerin yaşamlarını uzattığı kanıtlanacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.
- D vitamini eksikliğiniz varsa takviye almak uygun görülüyor.
- Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hemfikirseniz, etkililiğini en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.
- Aklığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.



Vitamin Takviyelerini Doğru Kullanma



Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor. Günümüz insanı ise vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı... Bülent Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığına takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor" diyor.

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz... Büyümeye yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söylüyor. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını belirten Saygı, "Vitaminlerden herhangi biri vücuda alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hale getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, şirir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar" diyor.

"Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez"
Vitaminler, büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller olarak bilinir. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminin rolleri olduğunu söyleyen Prof. Dr. Saygı, "Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbiriyle ilişkili olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez" diye konuşuyor.

"Tüm vitaminleri depolayan besin yok"
İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyet çeşitlendirmek çok önemli... Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gidiyor. "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığına takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalısınız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz" diyor Saygı, vitamin ve mineral takviyesi alınması durumunda ise nelere dikkat edilmesi gerektiğini şöyle açıklıyor: "Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuza konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bil-

meniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri; yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitaminini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur."

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminleri)

- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşıyıcılar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşır.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşıyıcılar için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındığında toksik düzeylere ulaşır.
- Periyodik dozlarda alınmalıdır.

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.
- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.
- A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitaminini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.
- Statin (lipid düşürücü), tıroid ilaçları veya antikoagülan kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerekip gerekmediğini doktorunuza veya eczacınıza sorun.
- Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.
- Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri olan yetiştiklerin yaşamalarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.
- D vitamini eksikliğiniz varsa takviye almak uygun görülüyor.
- Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınızı konusunda hemfikirseniz, etkileşimi en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.
- Aldığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.

Haber Kaynak: CİTİ PR

Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor. Günümüz insanı ise vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı...

Beşiktaş Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığına takviye almasına gerek yok. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz. Vitamin takviyesi alınması durumunda ise vitaminleri ne zaman kullanacağınızı bilmeniz gerekiyor" diyor.

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler olmazsa olmaz... Büyümeye yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beşiktaş Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söylüyor. Vitaminlerin hastalıklara karşı vücut direncini artırdığını

belirten Saygı, "Vitaminlerden herhangi biri vücuda alınmazsa o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler, enzimleri aktif hâle getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar" diyor.

Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez.

Vitaminler; "büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" olarak biliniyor. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbondhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri olduğunu söyleyen Profesör Saygı, "Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez" diye konuşuyor.

Tüm vitaminleri depolayan besin yok. İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunuyor ancak tüm vitaminleri içeren bir besin yok. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemli... Kişinin çeşitli gıdalar yoluyla vitaminleri alması gerekiyor. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gidiyor. "Çoğu yetişkinin, kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığına takviye almasına gerek yok. Bu durumlarda, önce besin kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışmalısınız. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmelisiniz" diyen Saygı, vitamin ve mineral takviyesi alınması durumunda ise nelere

dikkat edilmesi gerektiğini şöyle açıklıyor: "Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi almanız gerekmediğini öğrenmek için öncelikle doktorunuza konuşun. Vitaminleri ne zaman alacağınızı da bilmeniz gerekiyor. Örneğin, B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri; yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Bu nedenle sabahları bu vitaminleri almak düzenli olarak vitamin alma alışkanlığını kazanmanıza yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri ise vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra gibi yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur."

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?
Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)

- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınırlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşılır.
- Sık ve küçük dozlarla alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler
- Önce lenfe sonra kana geçerler.- Taşınımaları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşılır.
- Periyodik dozlarla alınmalıdır.
- Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekiyor.- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multivitaminleri ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz, istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları almak ise alışkanlık kazanmak için daha faydalı.

- A ve E gibi yağda çözünen vitaminleri, vücudunuzun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.- Statin (lipid düşürücü), tiroid ilaçları



veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlarınızdan birkaç saat sonra takviyeleri almanız gerek. Gerekmediğini doktorunuza veya eczacınıza sorun.

- Hem multivitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudunuzun bunları tamamen emebilmesi için bunları birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.

- Aslında, yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak sizi çok hasta edebilir. Bu ürünleri alan yetişkinlerin yaşamlarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.

- D vitamini eksikliğiniz varsa takviye almak uygun görülüyor.

- Doktorunuza hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hemfikirseniz, etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için, vitamin ve mineral takviyelerini günün hangi saatinde almanız gerektiğini bilmeniz gerekiyor.

- Aldığınız vitamin takviyesinin, kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına da dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.

Haber: Mehmet Celal Geyik





11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu
"GIDA GÜVENLİĞİ ve SOĞUK ZİNCİR LOJİSTİĞİ"

Topraktan sofraya uzanan yolculuğa Beykoz Üniversitesi ve LODER'in sempozyum desteği

Gıdanın, topraktan sofraya uzanan yolculuğunda "gıda güvenliği ve soğuk zincir" insan sağlığı için oldukça önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi'nin, Lojistik Derneği (LODER) iş birliği ile düzenleyeceği 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan 2021, Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin önemini tartışılacağı sempozyum, soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturmaya katkı sağlamayı amaçlıyor.

Gıda tüketimi, basit bir günlük fonksiyonun ötesinde insan sağlığı ve mutluluğu için büyük önem taşıyor. İnsanın sağlık ve mutluluğuna giden yol ise "güvenilir gıda"dan geçiyor. Güvenilir gıda demek, her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenlerden arındırarak tüketime uygun hale getiren gıda anlamına geliyor. Güvenilir gıda için gıdaların uygun koşullarda taşınması ve depolanması gerekiyor. Gıdaların doğru taşınması için ise "soğuk zincir" olmazsa olmaz... Üretim aşamasından başlayıp sevkiyat, depolama ve tüketim aşamasına kadar geçen süreçte taze ve gıda ürünlerinin düşük sıcaklıkta saklanması "soğuk zincir" deniliyor.

Çevrim içi sempozyum tüm gün sürecek

Günümüzde tüketicilerin güvenilir gıdaya ulaşma isteğinde önemli bir artış yaşanırken, Beykoz Üniversitesi "gıda güvenliği ve soğuk zincir" konusunun masaya yatırılacağı bir sempozyum düzenlemeye hazırlanıyor. Beykoz Üniversitesi ve Lojistik Derneği'nin (LODER) iş birliği ile düzenlenecek 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Sempozyumun bu yılki teması, "Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir" olarak belirlendi.

Açılış konuşmasını Rektör Durman yapacak

11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun açılış konuşmasını Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yapacak. Sempozyum Başkanlığını ise Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı yürütecek. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bengül Bayrak Şahin ve Lojistik Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyas'ın da açılış konuşmasını yapacağı sempozyum, oturum halinde gerçekleştirilecek.

Sempozyumun amacı ne?

İnsan sağlığını doğrudan etkileyen taze ürünlerin gıdaların depolanması ve dağıtılması sırasında karşılaşılan zorlukların ve gereksinimlerin tüm taraflar tarafından bilimselini emedayan sempozyum, etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin önemini artırmayı hedefliyor. Soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturulup, taraflar arasında iş birliği ortamı geliştirmeye katkı sağlamayı amaçlayan sempozyumda, gastronomi bakanlığıyla tarım-gıda tedarik zinciri de değerlendirilecek. 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun birinci oturumunda "Tarım-Gıda Tedarik Zinciri, Gıda Sanayinde Gıda Güvenliğinin Önemi, Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir Lojistiği, Avrupa Birliği ve Türkiye'de Gıda Güvenliği ile Hazır Gıda Sektöründe Soğuk Zincir ve Yeni Uygulamalar" konuları ele alınacak. Oturumun moderatörlüğü Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Sıvı Ahipapoğlu yapacak.

Pandemi sonrası gıda kayıpları

Sempozyumun ikinci oturumunda "Akıllı Şehirler ve Kentler Tarım bağları altında Tarımda Kooperatiflerin Fonksiyonu, Tarım-Gıda Kısa Tedarik Zincirleri ve Bölgesel Akademi, Gıda Beslenme Sistemlerinde Pandemi Sonrası Yaklaşımlar ve Gıda Kayıpları ve Atıkların Önlenmesi" konuları ele alınacak. İkinci oturumun moderatörlüğünü ise Beykoz Üniversitesi Rektörü Yardımcısı, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Baki Aksu yürütecek. BÜLTEN

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 "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 çalışmaları gerektiğinden ürünlerin fiyatlandırılmasına kadar birçok kararı kendileri alıp; yönetim, üretim, pazarlama, lojistik fonksiyonlarına ilişkin süreçleri uygulamalı olarak öğrenme şansına sahip olacaklar.

Pandemi döneminde 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 Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covid-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmelidir" diyor.



İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vastasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığı'nın 2018-2023 yıllarını kapsayan 'Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı'na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

"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, gastrointestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederlerken; iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelere 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; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının 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.

"Sağlıklı yaşam biçimini seçmeler"

Uzmanlık alanı 'iç hastalıkları hemşireliği' olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker 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 sağlığının 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 kısırtmayın, haşlayın ya da fırınlayın."

"Risk var ama tedaviler devam etmeli"

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu



belirtir Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: "Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler.

Diyaliz hastalarının bağımsızlık 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 görünmekte. 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 olduğuna unutmayın."



Böbrek sağlığınızı 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 uykunun, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

- *Covid-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.
- *Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.
- *Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.
- *Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.
- *Ellerinizi sık sık yıkayın.
- *Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.
- *Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlayın.
- *Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının.
- *Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.
- *Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe



- önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metreye tutmaya çalışın.
- *Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayı unutmayın.
- *Diyalizdeyenseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.
- *Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.
- *Böbrek nakli geçirdiyorsanız, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.
- *Siz veya evinizdeki herhangi biri Covid-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.
- *Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlayın.



Gıdanın topraktan sofraya yolculuğu!

Etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin öneminin tartışılacağı sempozyum, soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlıyor.



PANDEMİ SONRASI GIDA KAYIPLARI

SEMPOZYUMUN ikinci oturumunda "Akıllı Şehirler ve Kentsel Tarım başlığı altında Tarımsal Kooperatiflerin Fonksiyonu, Tarım-Gıda Kısa Tedarik Zincirleri ve Bölgesel Ağlar, Toplu Beslenme Sistemlerinde Pandemi Sonrası Yaklaşımlar ve Gıda Kayıpları ve Atıkların Önlenmesi" konuları ele alınacak.

İkinci oturumun moderatörlüğünü ise

Beykoz Üniversitesi Rektör Yardımcısı, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Baki Aksu yürütecek. "Gastronomi ve Mutfakta Soğuk Uygulamaları" panelinin gerçekleştirileceği üçüncü oturum ise Bilgi Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğretim Üyesi Dr. Dilistan Shipman'ın moderatörlüğünde gerçekleştirilecek.

SERPİL YILDIRIM

İSTANBUL- Gıdanın, topraktan sofraya uzanan yolculuğunda "gıda güvenliği ve soğuk zincir" insan sağlığı için oldukça önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi'nin, Lojistik Derneği (LODER) iş birliği ile düzenleyeceği 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan 2021, Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin öneminin tartışılacağı sempozyum, soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlıyor.

Gıda tüketimi, basit bir günlük fonksiyonun ötesinde, insan sağlığı ve mutluluğu için büyük önem taşıyor. İnsanın sağlık ve mutluluğuna giden yol ise "güvenilir gıda"dan geçiyor. Güvenilir gıda deyince, her türlü bozulma ve bulanmaya yol açan etkenler arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıda anlaşılıyor. Güvenilir gıda için gıdaların uygun koşullarda taşınması ve depolanması gerekiyor. Gıdaların doğru taşınması için ise "soğuk zincir" olmazsa olmaz... Üretim aşamasından başlayıp sevk, depolama ve tüketim aşamasına kadar geçen süreçte tarım ve gıda ürünlerinin

düşük sıcaklıkta saklanması "soğuk zincir" deniliyor.

ÇEVİRİM İÇİ SEMPOZYUM

TÜM GÜN SÜRECEK

Günümüzde tüketicilerin güvenilir gıdaya ulaşma isteğinde önemli bir artış yaşanırken, Beykoz Üniversitesi "gıda güvenliği" ve "soğuk zincir" konusunun masaya yatırılacağı bir sempozyum düzenlemeye hazırlanıyor. Beykoz Üniversitesi ve Lojistik Derneği'nin (LODER) iş birliği ile düzenlenecek 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu, 28 Nisan Çarşamba Günü saat 09:30-17:00 arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilecek. Sempozyumun bu yılki ana teması, "Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir" olarak belirlendi.

AÇILIŞ KONUŞMASINI

REKTÖR DURMAN YAPACAK

11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun açılış konuşmasını Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman yapacak. Sempozyum Başkanlığını ise Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı yürütecek.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Bengisu Bayrak

Shahinri ve Lojistik Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Tanyas'ın da açılış konuşmasını yapacağı sempozyum, üç oturum halinde gerçekleştirilecek.

SEMPOZYUMUN AMACI NE?

İnsan sağlığını doğrudan etkileyen tarım ürünleri ile gıdaların, depolanması ve dağıtılması sırasında karşılaşılan zorlukların ve gereksinimlerin tüm taraflar tarafından bilinmesini amaçlayan sempozyum, etkin ve verimli soğuk zincir lojistiğinin önemini artırmayı hedefliyor.

Soğuk zincir lojistiğinin sürdürülebilirliği için standartlar oluşturulup, taraflar arasında iş birliği ortamı gelişmeye katkı sağlamayı amaçlayan sempozyumda, gastronomi bakışıyla tarım-gıda tedarik zinciri de değerlendirilecek. 11. Tarım-Gıda ve Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu'nun birinci oturumunda "Tarım-Gıda Tedarik Zinciri, Gıda Sanayinde Gıda Güvenliğinin Önemi, Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir Lojistiği, Avrupa Birliği ve Türkiye'de Gıda Güvenliği ile Hazır Gıda Sektöründe Soğuk Zincir ve Yeni Uygulamaları" konusu ele alınacak. Oturumun moderatörlüğü Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. H. Suavi Ahipaşaoğlu yapacak.

SAĞLIK

Takviyelerin Doğru Kullanma Rehberi



Prof. Dr. Y. Birol Saygı
Gastronomi ve Mutfak
Sanatları Uzmanı

Günümüz insanı vitamin takviyesi kullanmaya çok meraklı. Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikle gıdalardan almak gerekir. Çoğu yetişkinin kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadığına takviye almasına gerek yoktur. Takviyelerden ziyade diyetinize güvenmeli, alınması gerektiği durumda ise ne zaman kullanılabileceği bilinmelidir.

24

SAĞLIK

Metabolizmanın sağlıklı çalışması için olmazsa olmaz vitaminlerdir. Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan

yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değildir. Çünkü vitaminler vücutta önemli görevler üstlenir öncelikle de hastalıklara karşı direnci artırır.

Herhangi bir vücutta alınmadığında o vitaminin yardımcı olduğu biyokimyasal tepkime yürümeyeceğinden büyüme ve vücut çalışmasında aksamalar olur. Büyük çoğunluğu koenzim olarak görev yapan vitaminler enzimleri aktif hâle getirir. Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar.

Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez

"Büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" vitaminler olarak bilinir. Vitaminler enerji üretmez ancak karbonhidrat, yağ ve proteinler enerji üretiminde rol üstlenir. Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalışması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez.

Tüm vitaminleri depolayan besin yok

İnsan vücudunun değişik vitaminlere ihtiyacı bulunur ve tüm vitaminleri içeren bir besin yoktur. Bu nedenle diyeti çeşitlendirmek çok önemlidir. Kişinin çeşitli gıda yoluyla vitaminleri alması gerekir. Günümüz insanı ise gıdalardan alamadığı bazı vitaminleri takviyelerden alma yoluna gider. Çoğu yetişkinin kalsiyum gibi belirli bir besleyici madde eksik olmadıkça takviye almasına gerek yoktur. Bu durumda önce kaynaklarından daha fazla besin almaya çalışılmalıdır. Takviyelerden ziyade diyetle güvenmelisiniz. Gerçekten vitamin veya mineral takviyesi alınması gerekip gerekmediğini öğrenmek için öncelikle uzmanla konuşmak gerekir. Vitaminlerin ne zaman alınacağını bilmek gerekir. Örneğin, B grubu gibi multi ve suda çözünen vitaminler yiyeceklerle birlikte veya yemeksiz her zaman alınabilir. Bu nedenle sabahları düzenli olarak vitamin alma

alışkanlığı edinmeye yardımcı olabilir. A ve E gibi yağda çözünenleri ise vücudun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeğinden sonra yiyeceklerle birlikte almak daha iyi olur.

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)

- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşıyır.
- Vücut sıvılarında dolaşır.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşır.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçer.
- Taşınımın için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilir.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşır.
- Periyodik dozlarda alınmalıdır.

Vitamin takviyesi alırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Vitamin takviyelerini doktor tavsiyesiyle almak gerekir.
- Azami fayda için hangi vitaminin ne zaman alınacağını öğrenmelisiniz.
- B grubu gibi multi ve suda çözünen vitaminleri, yiyeceklerle veya yemeksiz istediğiniz zaman alabilirsiniz. Sabahları

almak alışkanlık kazanmak için daha faydalıdır.

- A ve E gibi yağda çözünenleri, vücudun vitamini emmesine yardımcı olmak için akşam yemeği gibi yiyeceklerle birlikte alın.
- Statin (lipid düşürücü), tiroid ilaçları veya antibiyotik kullanıyorsanız, herhangi bir etkileşimi önlemek için ilaçlardan birkaç saat sonra takviyeleri almak gerekmediğini uzmanla sorun.
- Hem multi vitamin hem de kalsiyum gibi ayrı takviyeler alıyorsanız, vücudun bunları tamamen emebilmesi için birkaç saat aralıklarla almaya dikkat edin.
- Yağda çözünen bazı vitaminleri çok fazla almak hasta edebilir. Bunların yetişkin yaşamlarını uzattığını kanıtlayacak hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor.
- D vitamini eksikliğiniz varsa takviye almak uygun görülür.
- Doktorunuzla hangi takviyelerden yararlanacağınız konusunda hem fikirsanız, etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için vitamin-mineral takviyelerini günün hangi saatinde almak gerektiğini bilmek gerekir.
- Aldığınız vitamin takviyesinin kullandığınız reçeteli ilaçlarla tehlikeli etkileşimlerden kaçınmasına dikkat edin. Bu konuda doktorunuzdan yardım isteyin.



Topluma ilk yardım konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlayan "Havada, karada, denizde ilk yardım" eğitimleri; bugün Saat 10:15-16:00 arasında Kadıköy-Eminönü şehir hatları vapurlarında gerçekleştirilecek. Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği (ATAÇ-DER), Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği (ATTDER) ile Beykoz Üniversitesi öğretim üyeleri, şehir hatları vapurlarında maketler üzerinde uygulamalı ilk yardım eğitimleri verecekler.

Türkiye'de her yıl 300 bin ki-

şi kalp krizi geçiriyor. Kalp krizi sonucu hayatını kaybedenlerin sayısı ise 100 bini buluyor. Oysa kalp krizi geçirenlere doğru müdahale edilip, 'altın dakikalar' olarak bilinen ilk 10 dakika doğru kullanılabilse, binlerce insanın hayatı kurtulabilir. Beykoz Üniversitesi'nin 2018 yılından bu yana katıldığı ve 2017'den beri devam eden ilk

Vapurda ilk yardım eğitimi

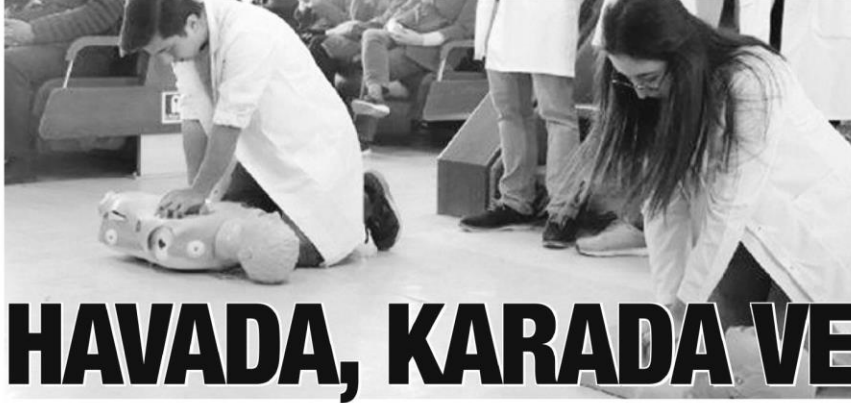


Emre ERTÜRK

yardım etkinlikleri toplumda doğru ilk yardım bilincini oluşturmayı hedefliyor. "Havada, karada, denizde ilk yardım" adıyla başlatılan etkinlikler kapsamında, bugün şehir hatları vapurlarında gerçekleşecek ilk yardım eğitimlerini Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu İlk ve Acil Yardım Program Başkanı Öğretim Görevlisi **Kadir Şeker**, Bey-

koz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi **Nebi Araz** ve ATTDER Başkanı, Öğretim Görevlisi **Temel Kılınçlı** verecek.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Hatları Genel Müdürlüğü iş birliği ile düzenlenecek ilk yardım eğitimleri, Kadıköy-Eminönü hattında çalışan İBB Şehir Hatları A.Ş. vapurlarında, saat 10:15-16:00 arası maketler üzerinde uygulamalı olarak gerçekleştirilecek. Doğru zamanda doğru ilk yardımın nasıl yapılacağı yolculara anlatılırken, altın dakikalarda hayat kurtarmanın önemi vurgulanacak.



HAVADA, KARADA VE DENİZDE İLK YARDIM!

Beykoz Üniversitesi'nin 2018 yılından bu yana katıldığı ve 2017'den beri devam eden ilk yardım etkinlikleri toplumda doğru ilk yardım bilincini oluşturmayı hedefliyor.

BİRSEN DELİ

İSTANBUL- Toplama ilk yardım konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlayan "Havada, karada, denizde ilk yardım" eğitimleri; bugün Saat 10:15-16:00 arasında Kadıköy-Eminönü şehir hatları vapurlarında gerçekleştirilecek. Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği (ATAÇ-DER), Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği (ATTDER) ile Beykoz Üniversitesi öğretim üyeleri, şehir hatları vapurlarında maketler üzerinde uygulamalı ilk yardım eğitimleri verecekler.

Türkiye'de her yıl 300 bin kişi kalp krizi geçiriyor. Kalp krizi sonucu hayatını kaybedenlerin sayısı ise 100 bini buluyor. Oysa kalp krizi geçirenlere doğru müdahale edilip, 'altın dakikalar' olarak bilinen ilk 10 dakika doğru kullanılabilirse, binlerce insanın hayatı kurtulabilir. Beykoz Üniversitesi'nin 2018 yılından bu yana katıldığı ve 2017'den beri devam eden ilk yardım etkinlikleri toplumda doğru ilk yardım bilincini oluşturmayı hedefliyor.

EĞİTİMLER UZMANDAN

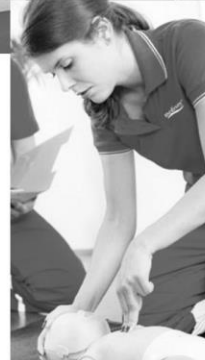
"Havada, karada, denizde ilk yardım" adıyla başlatılan etkinlikler kapsamında, 1 Nisan 2021 Perşembe Günü, şehir hatları vapurlarında gerçekleştirilecek ilk yardım eğitimlerini Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu İlk ve Acil Yardım Programı Başkanı Öğretim Görevlisi Kadri Şeker, Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Nebi Araz ve ATTDER Başkanı, Öğretim Görevlisi Temel Kılınçlı verecek. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Hatları Genel Müdürlüğü iş birliği ile düzenlenecek ilk yardım eğitimleri, Kadıköy-Eminönü hattında çalışan İBB Şehir Hatları A.Ş. vapurlarında, saat 10:15-16:00 arası maketler üzerinde uygulamalı olarak gerçekleştirilecek. Doğru zamanda doğru ilk yardımın nasıl yapılacağı yolculara anlatılırken, altın dakikalarda hayat kurtarmanın önemi vurgulanacak.



İLK YARDIMA ULAŞMAK KOLAY DEĞİL

Türkiye'de acil yardım ambulanslarının şehir merkezlerinde vakaya ulaşma süresi ortalama 8 dakika iken bu süre kırsalda 45 dakikayı buluyor. Bu nedenle ambulans olay yerine ulaşmaya kadar yapılan ilk yardım çoğu zaman hayat kurtarıcı oluyor.

Çoğu kalp krizi vakasında beyne oksijen gitmediği için ilk 5-10 dakikada beyin ölümü gerçekleşiyor. Bu nedenle kalp krizi geçirdikten sonraki ilk 10 dakika, 'altın dakikalar' olarak biliniyor. Yapılan araştırmalara göre, ülkemizde kalp krizi geçiren kişilere kalp masajı ve suni solunum gibi ilk yardımların uygulanma oranı yalnızca yüzde 1,7'yi buluyor. Diğer bir deyişle kalp krizi geçiren her 100 kişiden 2'si bile ilk yardıma ulaşmıyor.





TÜRKİYE'DE ARŞİVCİLİK VE KADIN TARTIŞILACAK!



Hem katılımcıların hem de dinleyicilerin ücretsiz katılabileceği sempozyumda “Genel Arşivcilik” ve “Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik” ana temaları altında toplam 29 konu ele alınacak

SABİRE ATAÇ

İSTANBUL- Beykoz Üniversitesi ile Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı 10-11 Nisan 2021 tarihlerinde “Türkiye’de Arşivciliğin Bugünü ve Yarını, Kadınların Arşivlerdeki Yeri” başlıklı ulusal bir çevrim içi sempozyum düzenlemeye hazırlanıyor. Hem katılımcıların hem de dinleyicilerin ücretsiz katılabileceği sempozyumda “Genel Arşivcilik” ve “Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik” ana temaları altında toplam 29 konu ele alınacak. Beykoz Üniversitesi, kadının arşivlerdeki yerini gündeme taşımaya hazırlanıyor. Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı ile Beykoz Üniversitesi, 10-11 Nisan 2021 tarihinde “Türkiye’de Arşivciliğin Bugünü ve Yarını, Kadınların Arşivlerdeki Yeri” başlıklı ulusal bir sempozyum düzenleyecek. Türkiye’nin ilk ve tek kadın konulu kütüphane ve arşiv merkezi Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi

Vakfı’nın, 30 yıllık çalışmalarını arşivcilik dünyasına tanıtmayı ve bu alanda dünyadaki gelişmeleri paylaşmayı amaçlayan sempozyum, kadınların arşivlerdeki yerini sorgulamaya katkı sağlayarak Türkiye’de arşivciliğin bugünü ve yarınıyla ilgili sorunların, konuların ve yeni yaklaşımların ele alınabileceği bir tartışma platformu yaratacak.

Sempozyum “Genel Arşivcilik” ve “Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik” olmak üzere iki ana tema çerçevesinde, 29 konu başlığı altında gerçekleştirilecek. “Genel Arşivcilik” teması altında, modern arşivcilik yöntemlerinden sinema ve film alanındaki kayıp arşivlere, arşiv hikâyelerinden özel arşivlerde arama kılavuzuna kadar birçok konu ele alınacak. “Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik” teması altında ise kadın merkezli arşivcilik ile ilgili birçok konu işlenecek. “Kadınların aile arşivlerindeki” yerinden “arşivcilikte cinsiyetçi dil” konu-

sunu, “arşivciliğin feminist eleştirisi”nden “Osmanlı devlet arşivlerinde kadınlar ve toplumsal cinsiyet” konusuna kadar birçok başlık altında kadının arşivlere yansımaları ele alınacak.

SEMPOZYUMA ÜCRETSİZ KATILIM MÜMKÜN

14-15 Kasım 2020’de düzenlenmesi planlanan ancak pandemi nedeniyle 10-11 Nisan 2021’e ertelenen sempozyuma bildiriler özetleri ile katılan her araştırmacı 20’şer dakikalık Türkçe birer sunum yapacak. 10-11 Nisan 2021 tarihlerinde sempozyumda toplamda 66 bildiri sunulacak. Sempozyum bildiriler kitabında yayımlanmak üzere seçilen bütün bildirilerin başına ise İngilizce özetleri eklenecek.

Sempozyuma katılım herkese açık ve ücretsizken, dinleyiciler de katılım formularını doldurduktan sonra ücretsiz olarak katılabilecekler.