

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
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
07.04.2021	MEDİKAL NEWS	KOLON KONSERİ İLE MÜCADELEDE ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIR	21	545	7200
07.04.2021	KARAR	TOZLU RAFLARIN ARDINDAKİ KADIN EMEĞİ MASAYA YATIRILIYOR	2	15	51544
07.04.2021	CUMHURİYET	KADINLARIN ARŞİVDEKİ YERİ	16	14	24845
07.04.2021	MİLLİYET EXPRESS	HİÇ ACIKMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ	25	425	124643
08.04.2021	HOTEL RESTAURANT HI-TECH	ÇOCUK DOSTU OTEL KRİTERLERİNİ BU KONGRE BELİRLEYECEK	20	157	6750
08.04.2021	HOTEL RESTAURANT HI-TECH	GIDA GÜVENLİĞİ VE SOĞUK ZİNCİR BU SEMPOZYUMDA TARTIŞILACAK	55	45	6750
10.04.2021	AKŞAM CUMARTESİ	DUYGU KONTROLÜ AÇLIĞI BASTIRIR	1	153	100662
10.04.2021	AKŞAM CUMARTESİ	DUYGU KONTROLÜ AÇLIĞI BASTIRIR	4	153	100662
13.04.2021	POSTA	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	12	18	120887

14.04.2021	POSTA	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	13	18	119569
14.04.2021	CUMHURİYET	'ARŞİVLER BİLGİ ÇAĞININ KURUMLARIDIR'	13	46	25043
18.04.2021	PARA	ZOOM YORGUNU OLDUK	47	836	18887
22.04.2021	GASTRONOMİ TURKEY	BU KONGREDE ÇOCUK DOSTU OTELLER KONUŞULACAK	16	6	12000
30.04.2021	ANALİZ	ORUÇ TA SAĞLIK SAĞLIKLI MUTFAK	9	65	50186
30.04.2021	ŞOK	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMU SEBEBİ!	5	19	1994
01.05.2021	MATBAA & TEKNİK	BEYAZ ŞAPKALI HACKER'LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	73	169	5106
01.05.2021	GIDA TÜRK	KÜRESEL GIDA SİSTEMİMİZİN GELECEĞİ	72	559	3000
01.05.2021	GIDA TÜRK	KÜRESEL GIDA SİSTEMİMİZİN GELECEĞİ	73	559	3000
01.05.2021	GIDA TÜRK	KÜRESEL GIDA SİSTEMİMİZİN GELECEĞİ	74	559	3000
01.05.2021	GIDA TÜRK	KÜRESEL GIDA SİSTEMİMİZİN GELECEĞİ	75	559	3000
02.05.2021	CYCLIST TÜRKİYE	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ "ZAYIFLATABİLECEK" YİYECEKLER	38	1636	6500
02.05.2021	CYCLIST TÜRKİYE	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ "ZAYIFLATABİLECEK" YİYECEKLER	39	1636	6500
02.05.2021	CYCLIST TÜRKİYE	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ "ZAYIFLATABİLECEK" YİYECEKLER	40	1636	6500

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
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	HÜRSER	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
06.04.2021	İSTANBUL	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	9	36	5356
07.04.2021	HATAY EXPRES	TÜRKİYE'DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	5	48	551
08.04.2021	BU SABAH MALATYA	İNSAN AC OLMADAN NEDEN YEMEK YER	8	76	1750
09.04.2021	ARTI HABER	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	8	160	512

09.04.2021	SINIRKENT	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	7	80	500
09.04.2021	KIZILIRMAK	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	11	116	246
11.04.2021	BİZİM ANADOLU	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GUÇ BİRLİĞİ!	3	67	5412
12.04.2021	NEHİR	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	7	171	280
12.04.2021	BATI KARADENİZ EKSPRES	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GUÇ BİRLİĞİ	5	150	450
13.04.2021	GIDA2000	BİTKİSEL BAZLI BİR DİYET YEMENİN FAYDALARI	42	479	10000
13.04.2021	GIDA2000	BİTKİSEL BAZLI BİR DİYET YEMENİN FAYDALARI	43	479	10000
13.04.2021	GIDA2000	BİTKİSEL BAZLI BİR DİYET YEMENİN FAYDALARI	44	479	10000
14.04.2021	KIRKLARELİ	BEYAZ ŞAPKALI HACKER'LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	3	74	1287
14.04.2021	DEMİRKÖY-İĞNEADA	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	7	108	1000
17.04.2021	MEDİ KONGRE	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ ..	36	114	10000
19.04.2021	NEHİR	MEVSİMİNDE TÜKETİLEN BİTKİLER HASTALIKTAN KORUYOR	6	158	280

20.04.2021	GIDA TEKNOLOJİSİ	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUK 28 NİSAN'DA KONUŞULACAK	12	89	10000
20.04.2021	BİZİM ANADOLU	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUK!	4	90	5412
21.04.2021	ARTI HABER	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	1	338	512
21.04.2021	ARTI HABER	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	5	338	512
22.04.2021	YENİ HABER	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMANIN ÖNERİLERİ	7	134	450
22.04.2021	TRAKYA	UZMANLAR UYARDI	1	182	513
22.04.2021	TRAKYA	UZMANLAR UYARDI	7	182	513
22.04.2021	GÜNEYDOĞU GÜNCEL	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	2	152	622
22.04.2021	ARTI HABER	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	5	301	512
22.04.2021	ADAPAZARI AKŞAM HABERLERİ	SAHUR YEMEĞİNİ ATLAMAYIN	8	131	1500
23.04.2021	YENİ KIROBA	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	10	116	628
23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	24	3273	6000

23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	25	3273	6000
23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	26	3273	6000
23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	27	3273	6000
23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	28	3273	6000
23.04.2021	TOPRAK İŞVEREN	COVID-19 VE KADIN ÇALIŞANLAR	29	3273	6000
26.04.2021	KIZILIRMAK	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	11	174	246
29.04.2021	KIRKLARELİ	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR!	3	84	1287
29.04.2021	GÜÇLÜ ANADOLU	EVĐEN ÇALIŞMAK TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	1	163	3263
29.04.2021	GÜÇLÜ ANADOLU	EVĐEN ÇALIŞMAK TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	4	163	3263
29.04.2021	BATI KARADENİZ EKSPRES	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	5	252	450
30.04.2021	TİCARİ HAYAT	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	3	165	3201
30.04.2021	KOCAELİ	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	11	136	1714

30.04.2021	GAZETE BURSA	EVĐEN ÇALIŞMA ÇALIŞANI TÜKETTİ	2	2226	626
03.05.2021	GAZİANTEP HABER	EVĐEN ÇALIŞMA TKENMİŐLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	6	221	586

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 TRK GNE MERHABA HAFTA SONU	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620533175/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6
03.04.2021	CNN TRK HABERLER	http://web.interpress.com/app/document/detail/1620620132/4/e0d74ced-3c61-840b-db56-d8c3dbd316a6

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.04.2021	BIGUNHABER.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.bigunhaber.com/vapurda-ilkyardim-egitimi.html
1.04.2021	PENCERETV.COM	İBB ŞEHİR HATLARINDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://penceretv.com/guncel/ibb-sehir-hatlarinda-ilk-yardim-egitimi-53630h
1.04.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	ÖĞRENMEDE KALİTE GÜVENCESİ ÇALIŞTAYI İÇİN HAZIRLIKLAR BAŞLADI	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.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&newscatid=13&newsid=168979
1.04.2021	VIRAHABER.COM	İBB ŞEHİR HATLARINDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.virahaber.com/ibb-sehir-hatlarinda-ilk-yardim-egitimi-60403h.htm
1.04.2021	ULUSAL24.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://ulusal24.com/2021/04/01/vapurda-ilkyardim-egitimi/
1.04.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	ÖĞRENMEDE KALİTE GÜVENCESİ ÇALIŞTAYI İÇİN HAZIRLIKLAR BAŞLADI	http://www.eskisehirinsaatterimizligi.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	7DENIZ.NET	İBB İŞBİRLİĞİYLE VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERİLECEK	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 KONUSULACAK	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	ŞEHİR HATLARI’NDAN İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.marinedealnews.com/sehir-hatlarindan-ilk-yardim-egitimi/
1.04.2021	MARASPUSULA.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.maraspusula.com/genel/turkiyede-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 İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/dha/istanbul/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-ad0h3a4oPPys
2.04.2021	SONSOZ.COM.TR	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://sonsoz.com.tr/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/
2.04.2021	WMAL.NET	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	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	https://www.gazetedemokrat.com/haber-oku/253790/

2.04.2021	DHA.COM.TR	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	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 İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.yenicagri.com/ist/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-h287350.html
2.04.2021	ONCEVATAN.COM.TR	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	https://www.oncevatan.com.tr/istanbul/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimiverdiler-h166613.html
2.04.2021	BULTENİSTANBUL.COM.TR	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	http://www.bultenistanbul.com.tr/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/131176/
2.04.2021	METROPOL34	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	http://www.metropol34.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/26430/
2.04.2021	HALKHABERİ.COM	VAPURDA YOLCULARA İLK YARDIM EĞİTİMİ VERDİLER	http://www.halkhaberi.com/vapurda-yolculara-ilk-yardim-egitimi-verdiler/38301/
2.04.2021	CNNTURK.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	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
5.04.2021	DENİZHABER.COM	VAPURDA İLK YARDIM EĞİTİMİ	https://www.denizhaber.com/oku/haber-h92929.html
5.04.2021	HERKESEBİLİMTEKNOLOJİ.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİĞİN BUGÜNÜ VE YARINI, KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ SEMPOZYUMU	https://www.herkesebilimteknoloji.com/duyurular/turkiyede-arsivciligin-bugunu-ve-yarini-kadınların-arsivlerdeki-yeri-sempozyumu

6.04.2021	MORADERGISI.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	http://moradergisi.com/haber/turkiyede_arsivcilik_ve_kadınların_arsivlerdeki_yeri_bu_sempozyumda_konusulacak-192163.html
6.04.2021	MARASPUSULA.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.maraspusula.com/genel/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-2-h86977.html
6.04.2021	ORTAKALAN.ORG	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUK KONUŞULACAK	https://www.ortakalan.org/gonderi/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuk-konusulacak/41490
6.04.2021	ALANYAHABER.COM	TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.alanyahaber.com/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak/
6.04.2021	ORTAKALAN.ORG	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUK KONUŞULACAK	https://www.ortakalan.org/gonderi/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuk-konusulacak/41490
7.04.2021	ALANYAHABER.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.alanyahaber.com/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/
7.04.2021	YASAMICINGIDA.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.yasamicingida.com/beslenme/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/
7.04.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	‘TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ’ BU SEMPOZYUMDA KONUŞULACAK	https://www.turkuazhaberajansi.com/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak/
7.04.2021	F5HABER.COM	AÇ OLMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ?	https://www.f5haber.com/posta/ac-olmadigimiz-halde-neden-yemek-yeriz-5891910
7.04.2021	ANTALYABURADA.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.antalyaburada.com/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/14526/
7.04.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.gundemgazetesi.net/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer-75390h.htm

7.04.2021	POSTA.COM.TR	AÇ OLMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ?	https://www.posta.com.tr/ac-olmadigimiz-halde-neden-yemek-yeriz-2317635
7.04.2021	BURDURILKADIM.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://burdurilkadim.com/haber-insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer-19823.html
7.04.2021	CNNTURK.COM	HİÇ ACIKMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ? İŞTE ACIKMADAN YEMEK YEMEYİ TETİKLEYEN DURUMLAR	https://www.cnnturk.com/saglik/hic-acikmadigimiz-halde-neden-yemek-yeriz-iste-acikmadan-yemek-yemeyi-tetikleyen-durumlar
7.04.2021	POSTA.COM.TR	AÇ OLMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ? SEBEPLERİ SİZİ ŞAŞIRTACAK	https://www.posta.com.tr/ac-olmadigimiz-halde-neden-yemek-yeriz-sebepleri-sizi-sasirtacak-2317635
7.04.2021	ANKAHABER.COM.TR	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://www.ankahaber.com.tr/saglik/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer-h70832.html
7.04.2021	KOBIPOSTASI.NET	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.kobipostasi.net/2021/04/07/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/
7.04.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.mahalligundem.com/haber-oku/48854/
7.04.2021	MEDYAEGE.COM.TR	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER? İŞTE YANITI...	https://www.medyaege.com.tr/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer-iste-yaniti-167543h.htm
7.04.2021	TEMIZMAGAZIN.COM	SAĞLIK İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.temizmagazin.com/saglik/saglik-insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer
7.04.2021	KADINVEKADIN.NET	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.kadinvekadin.net/insan-acikmadan-neden-yemek-yer.html
7.04.2021	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	AÇ OLMADAN YEMEK YEMEK: AKILSIZ AÇLIK	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/ac-olmadan-yemek-yemek-akilsiz-aclik/
7.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	‘TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİK VE KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ’ BU SEMPOZYUMDA KONUSULACAK	https://www.uhahaberajansi.com/turkiyede-arsivcilik-ve-kadınların-arsivlerdeki-yeri-bu-sempozyumda-konusulacak/

8.04.2021	GATHER.COM.TR	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.gather.com.tr/haberler/detay/insan-acikmadan-neden-yemek-yer-/17c90954931b417c9f636aa5808e8110
8.04.2021	MILLIYET.COM.TR	ACIKMADAN YEMEK YEMENİN ALTINDA YATAN ASIL NEDENLER	http://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/acikmadan-yemek-yemenin-altinda-yatan-asil-nedenler-6476982
8.04.2021	HABEREKO.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.habereko.com/haber/18338/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer.html
8.04.2021	TEKETEKHABER.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://teketekhaber.com/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer-86780h.html
8.04.2021	BI-OZET.COM	[SEMPOZYUM]: TÜRKİYE’DE ARŞİVCİLİĞİN BUGÜNÜ VE YARINI, KADINLARIN ARŞİVLERDEKİ YERİ	https://bi-ozet.com/2021/04/08/sempozyum-turkiyede-arsivciligin-bugunu-ve-yarini-kadinlarin-arsivlerdeki-yeri/
8.04.2021	HABEROFISI.COM .TR	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.haberofisi.com.tr/tr/haberler/cumhuriyet/saglik/insan-acikmadan-neden-yemek-yer-8c0U0MJScak9
8.04.2021	TR.RADAR.BG	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://tr.radar.bg/tr/2021-04-08/article/20771811_%C4%B0nsan_ac%C4%B1kmadan_neden_yemek_yer_.html
8.04.2021	CUMHURİYET.COM.TR	İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/insan-acikmadan-neden-yemek-yer-1826454
8.04.2021	T24.COM.TR	HİÇ ACIKMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ?	https://t24.com.tr/haber/hic-acikmadigimiz-halde-neden-yemek-yeriz,944426
7.04.2021	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	AÇ OLMADAN YEMEK: AKILSIZ AÇLIK	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/ac-olmadan-yemek-yemek-akilsiz-aclik/
9.04.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.gundemgazetesi.net/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-75413h.htm
9.04.2021	BURSABAKIS.COM	AKILSIZ BESLENME KİLO YAPIYOR	http://www.bursabakis.com/haberi-267312h.htm
9.04.2021	AKSAM.COM.TR	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.aksam.com.tr/haber/oku/haber-1163728

9.04.2021	BURSABAKIS.COM	MARMARA DEPREMİ İÇİN GÜÇ BİRLİĞİ	http://www.bursabakis.com/haberi-267315h.htm
9.04.2021	BURDURILKADIM.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	http://burdurilkadim.com/haber-olasl-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-19842.html
9.04.2021	MARASPUSULA.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.maraspusula.com/genel/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-h87089.html
10.04.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.turkuazhaberajansi.com/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/
10.04.2021	EMLAKTAFARK.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.emlaktafark.com/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-185540.html
9.04.2021	GUNDOGUMU.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ – OSTİM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ	https://www.gundogumu.com/beykoz-universitesi-ostim-teknik-universitesi/
10.04.2021	TR.RADAR.BG	İNSAN ACIKMADIĞI HALDE NEDEN YEMEK YER? ACIKMADAN YEMEK YEMEYİ TETİKLEYEN DURUMLAR NELER?	http://tr.radar.bg/tr/2021-04-10/article/20784254_%C4%B0nsan_ac%C4%B1kmad%C4%B1%C4%9F%C4%B1_halde_neden_yemek_yer__Ac%C4%B1kmadan_.html
10.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	https://www.uhahaberajansi.com/insan-ac-olmadan-neden-yemek-yer/
10.04.2021	ENSONHABER.COM	İNSAN ACIKMADIĞI HALDE NEDEN YEMEK YER? ACIKMADAN YEMEK YEMEYİ TETİKLEYEN DURUMLAR NELER?	https://www.ensonhaber.com/saglik/insan-acikmadigi-halde-neden-yemek-yer-acikmadan-yemek-yemeyi-tetikleyen-durumlar
10.04.2021	ENSONHABER.COM	İNSAN ACIKMADIĞI HALDE NEDEN YEMEK YER? ACIKMADAN YEMEK YEMEYİ TETİKLEYEN DURUMLAR NELER?	https://www.ensonhaber.com/saglik/insan-acikmadigi-halde-neden-yemek-yer-acikmadan-yemek-yemeyi-tetikleyen-durumlar
10.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN	https://www.uhahaberajansi.com/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi/

10.04.2021	TURKUZHABERAJANSI.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.turkuazhaberajansi.com/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi/
10.04.2021	AVMTREND.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.avmtrend.com/gundem/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi_6206
11.04.2021	HURSES.COM.TR	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.hurses.com.tr/gundem/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi/haber-41809
12.04.2021	AKITTV.COM.TR	ACIKMADAN YEMEK YEMEYİ TETİKLEYEN DURUMLAR NELER?	https://www.akittv.com.tr/saglik/haber/58134-acikmadan-yemek-yemeyi-tetikleyen-durumlar-neler
12.04.2021	TEKETEKHABER.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://teketekhaber.com/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-87019h.html
13.04.2021	TEKETEKHABER.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://teketekhaber.com/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi-87103h.html
13.04.2021	AVMTREND.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.avmtrend.com/bilisimteknoloji/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi_6221
13.04.2021	DENIZLIBULTEN.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKERLARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.denizlibulten.com/bilimteknoloji/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi-h37249.html
13.04.2021	ARTUKLUHABER.NET	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://artukluhaber.net/haber/beyaz_sapkali_hackerlardan_siber_guvenlik_dersi-58167.html
13.04.2021	MARASPUSULA.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.maraspusula.com/bilim-teknoloji/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi-h87188.html
13.04.2021	YELPAZEM.COM	OLASI MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.yelpazem.com/2021/04/13/olasi-marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi/21439/.html
13.04.2021	YENIMUHAFET.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.yenimuhalefet.com/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi/

14.04.2021	POSTA.COM.TR	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.posta.com.tr/marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-2319671
14.04.2021	F5HABER.COM	MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ	https://www.f5haber.com/posta/marmara-depremi-icin-akademik-guc-birligi-5898200
14.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.uhahaberajansi.com/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi/
13.04.2021	BURDURILKADIM.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	http://burdurilkadim.com/haber-beyaz-sapkali-hacker-lardan-siber-guvenlik-dersi-19859.html
14.04.2021	TR.RADAR.BG	‘ARŞİVLER BİLGİ ÇAĞININ KURUMLARIDIR’	http://tr.radar.bg/tr/2021-04-14/article/20799720__Ar%C5%9Fivler_bilgi_%C3%A7a%C4%9F%C4%B1n%C4%B1n_kurumlar%C4%B1d%C4%B1r_.html
14.04.2021	MARASPUŞULA.COM	EKONOMİ, İŞLETMECİLİK VE TURİZM ALANLARINDA DİJİTAL DÖNÜŞÜM BU KONGREDE KONUŞULACAK	https://www.maraspusula.com/genel/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarindadijital-donusum-bu-h87267.html
14.04.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.turkuazhaberajansi.com/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi/
14.04.2021	MEDYAEGE.COM.TR	BEYAZ ŞAPKALI HACKER’LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.medyaege.com.tr/haber-oku-168034h.htm
14.04.2021	CHEMLIFE.COM.TR	YAŞAM BİLİMLERİNİN BÜYÜK BULUŞMASI BIOEXPO ONLINE 1.784 SEKTÖR PROFESYONELİNİ BULUŞTURDU	https://www.chemlife.com.tr/yasam-bilimlerinin-buyuk-bulusmasi-bioexpo-online-1-784-sektor-profesyonelinini-bulusturdu
14.04.2021	CUMHURİYET.COM.TR	‘ARŞİVLER BİLGİ ÇAĞININ KURUMLARIDIR’	https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/arsivler-bilgi-caginin-kurumlaridir-1827967
15.04.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	EKONOMİ, İŞLETMECİLİK VE TURİZM ALANLARINDA	https://www.mahalligundem.com/haber-oku/49057/

14.04.2021	BURDURILKADIM.COM	EKONOMİ, İŞLETMECİLİK VE TURİZM ALANINDA DİJİTAL DÖNÜŞÜM	http://burdurilkadim.com/haber-ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alaninda-dijital-donusum-19866.html
16.04.2021	GIDAHATTI.COM	GIDA İLAÇ OLARAK DAVRANABİLİR Mİ?	https://www.gidahatti.com/gida-ilac-olarak-davranabilir-mi-182686/
16.04.2021	MARASPUSULA.COM	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'İN SEMPOZYUM DESTEĞİ	https://www.maraspusula.com/genel/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-h87329.html
16.04.2021	CYBERMAGONLINE.COM	BEYAZ ŞAPKALI HACKER'LARDAN SİBER GÜVENLİK DERSİ	https://www.cybermagonline.com/beyaz-sapkali-hackerlardan-siber-guvenlik-dersi
17.04.2021	KANALBEN.COM	GIDA, İLAÇ OLARAK DAVRANABİLİR Mİ?	http://www.kanalben.com/oku/haber-h573718.html
17.04.2021	SAGLIKVEYASAMDERGISI.COM.TR	TAKVİYELERİN DOĞRU KULLANMA REHBERİ	https://www.saglikveyasamdergisi.com.tr/takviyelerin-dogru-kullanma-rehberi.html
19.04.2021	MORADERGISI.COM	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'İN SEMPOZYUM DESTEĞİ	http://moradergisi.com/haber/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-sempozyum-destegi-195289.html
20.04.2021	MORADERGISI.COM	EKONOMİ, İŞLETMECİLİK VE TURİZM ALANLARINDA DİJİTAL DÖNÜŞÜM BU KONGREDE KONUŞULACAK	http://moradergisi.com/haber/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak-195582.html
20.04.2021	TURIZMAKTUEL.COM	TURİZMDE DİJİTAL DÖNÜŞÜM BU KONGREDE KONUŞULACAK	https://www.turizmaktuel.com/haber/turizmd-e-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak
21.04.2021	TURKIYEHABERCI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ!	http://www.turkiyehaberci.com/haber.php?id=86081
21.04.2021	ANADOLUGAZETE.COM.TR	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6	https://www.anadolugazete.com.tr/haber-95368h.htm

21.04.2021	MIDYATGUNDEM.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.midyatgundem.com/saglik/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-h4078.html
21.04.2021	CIFTLIKDERGISI.COM.TR	PROF. BİROL SAYGI: ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.ciftlikdergisi.com.tr/prof-saygi-oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
21.04.2021	KARAKOYMONO.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://karakoymono.com/2021/04/21/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
21.04.2021	MANSET61.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.manset61.com/oku/haberi-h29281.html
21.04.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.gundemgazetesi.net/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-75565h.htm
21.04.2021	MARASPUSULA.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.maraspusula.com/genel/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-h87502.html
21.04.2021	BEYKOZOLAY.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.beykozolay.com/2021/04/21/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
21.04.2021	HABERIMHAMSI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.haberimhamsi.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
21.04.2021	YENIBIRGAZETES.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ!	http://yenibirgazete.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/23660/
21.04.2021	GAZETEKRITIK.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.gazetekritik.com/yasam/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-h139837.html
21.04.2021	GEBZEHAHER.NET	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK ÖNERİLER	http://www.gebzehaber.net/haberi-72433h.htm
21.04.2021	HEDEFHALK.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.hedefhalk.com/haber/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-1649899

21.04.2021	KAYSERİOLAY.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ!	https://kayseriolay.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/74088/
21.04.2021	YOZGATHABERGZT.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://yozgathabergzt.com/haber-oku-17331.html
21.04.2021	GOKYUZUhaberCI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ!	http://www.gokyuzuhaberci.com/haber.php?id=67960
21.04.2021	AKTUELGAZETE.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.aktuelgazete.com/haber-oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-5607.html
21.04.2021	AKDENİZBULTEN.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.akdenizbulten.com/oku/27797/
21.04.2021	ADANAPOST.COM	PROF. DR. Y. BİROL SAYGI: ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.adanapost.com/prof-dr-y-birol-saygi-oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-156866h.htm
22.04.2021	MALATYADAN.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.malatyadan.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/20393/
22.04.2021	BURSAARENA.COM.TR	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ!	https://www.bursaarena.com.tr/saglik/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri-h38200.html
22.04.2021	GUNEYDOĞUGUNCEL.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.guneydoguguncel.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/28893/
22.04.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.mahalligundem.com/haber-oku/49379/
22.04.2021	MARASPUŞULA.COM	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'İN SEMPOZYUM DESTEĞİ	https://www.maraspusula.com/genel/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-2-h87547.html
23.04.2021	GIDA2000.COM	BİTKİSEL BAZLI BİR DİYET YEMENİN	https://www.gida2000.com/bitkisel-bazli-bir-diyet-yemenin-faydalari.html

23.04.2021	EDIRNESONHABER.COM	'ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN, ALTI ÖNERİ'	https://edirnesonhaber.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-alti-oneri/44647/
23.04.2021	EDIRNESONHABER.COM	EKONOMİ, İŞLETMECİLİK VE TURİZM ALANLARINDA DİJİTAL DÖNÜŞÜM KONUSULACAK	https://edirnesonhaber.com/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-konusulacak/44644/
24.04.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newsid=170069
24.04.2021	GIDAHATTI.COM	İÇECEK İŞLETMENİZİN TEDARİK ZİNCİRİNİN PANDEMİ VE SONRASI ETKİN ÇALIŞMASI NASIL SAĞLANIR?	https://www.gidahatti.com/icecek-isletmenizin-tedarik-zincirinin-pandemi-ve-sonrasi-etkin-calismasi-nasil-saglanir-183075/
24.04.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=170069
24.04.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=170069
25.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	11. TARIM-GIDA VE SOĞUK ZİNCİR LOJİSTİĞİ SEMPOZYUMU	https://www.uhahaberajansi.com/11-tarim-gida-ve-soguk-zincir-lojistigi-sempozyumu/
25.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.uhahaberajansi.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
25.04.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=170115
25.04.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newsid=170115
25.04.2021	ESKISEHIRDAMLAHALİYİKAMA.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	http://www.eskisehirdamlalahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=170115
25.04.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	11. TARIM-GIDA VE SOĞUK ZİNCİR LOJİSTİĞİ SEMPOZYUMU	https://www.turkuazhaberajansi.com/11-tarim-gida-ve-soguk-zincir-lojistigi-sempozyumu/

25.04.2021	TURKUZHABERA JANSI.COM	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	https://www.turkuazhaberajansi.com/oruc-tutarken-saglikli-kalmak-icin-6-oneri/
26.04.2021	GIDATEKNOLOJISI .COM.TR	GIDA GÜVENLİĞİ VE YAPAY ZEKÂ (YZ)	https://www.gidateknolojisi.com.tr/haber/2021/04/gida-guvenligi-ve-yapay-zeka-yz
26.04.2021	GUNAYDINANTAL YA.COM	ORUÇTA SAĞLIKLI KALABİLMEK İÇİN ALTI ÖNERİ	http://www.gunaydinantalya.com/haber/oructa-saglikli-kalabilmek-icin-alti-oneri-22803.html
27.04.2021	GIDAHATTI.COM	GIDA GÜVENLİĞİNDE SOĞUK ZİNCİRİN YERİ VE ÖNEMİ	https://www.gidahatti.com/gida-guvenliginde-soguk-zincirin-yeri-ve-onemi-183166/
27.04.2021	GIDAHATTI.COM	YEMEK PİŞİRİRKEN ALÜMİNYUM FOLYO KULLANMAK ZARARLI MI?	https://www.gidahatti.com/yemek-pisirirken-aluminyum-folyo-kullanmak-zararli-mi-183186/
27.04.2021	MARASPUSULA.C OM	TOPRAKTAN SOFRAYA UZANAN YOLCULUĞA BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ VE LODER'İN SEMPOZYUM DESTEĞİ	https://www.maraspusula.com/genel/topraktan-sofraya-uzanan-yolculuga-beykoz-universitesi-ve-loderin-3-h87711.html
28.04.2021	BEYKOZSES.COM	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR!..	http://www.beykozses.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor.html
28.04.2021	KOBIPOSTASI.NET	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.kobipostasi.net/2021/04/28/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
28.04.2021	MEDYAEGE.COM. TR	UZMANI AÇIKLADI! EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.medyaege.com.tr/haber-oku-169076h.htm
28.04.2021	YENIKADIN.COM	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.guncelkadin.com.tr/2021/04/28/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
28.04.2021	YENIMUHALEFET. COM	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.yenimuhalefet.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
28.04.2021	HABERIMHAMSI. COM	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.haberimhamsi.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
28.04.2021	GUNCELKADIN.C OM.TR	EVĐEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.yenikadin.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-14095602-haberi/

28.04.2021	HASTANE.COM.TR	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.hastane.com.tr/saglik/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor.html
28.04.2021	GIDATARIM.COM	GIDA GÜVENLİĞİNDE SOĞUK ZİNCİRİN YERİ VE ÖNEMİ	https://gidatarim.com/gida/ekonomi-gida/gida-guvenliginde-soguk-zincirin-yeri-ve-onemi-c187498.html
28.04.2021	EGEPOLITIK.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.egepolitik.com/oku/61859/
28.04.2021	SONDAKİKA.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.sondakika.com/haber/haber-evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-14095602/
28.04.2021	HABERLER.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.haberler.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-14095602-haberi/
28.04.2021	GAZETEDEMOKRAT.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.gazetedemokrat.com/haber-oku/301793/
28.04.2021	URFAFLASH.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	http://www.urfaflash.com/haber/25936/oku.html
28.04.2021	MORADERGİSİ.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	http://moradergisi.com/haber/evden_calisma_tukenmislik_sendromunu_artiriyor-197578.html
28.04.2021	GAZETENİZOLSUN.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.gazetenizolsun.com/saglik/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-h43490.html
28.04.2021	GAZETEKRİTİK.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.gazetekritik.com/yasam/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-h140531.html
28.04.2021	MARASPUSULA.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.maraspusula.com/saglik/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-h87751.html
28.04.2021	KADINVEKADİN.NET	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.kadinvekadin.net/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor.html
28.04.2021	ARTUKLUHABER.NET	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK	https://artukluhaber.net/haber/evden_calisma_tukenmislik_sendromunu_artiriyor-

28.04.2021	MANSET61.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	http://www.manset61.com/oku/haberi-h29484.html
28.04.2021	MILLIYET.COM.TR	EVĐEN ÇALIşMADA TÖKENMİřLİKĐEN KURTULMAK İÇİN 5 ÖNERİ	http://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/e-vde-calisirken-tukenmislik-sendromundan-kurtulmak-icin-5-oneri-6492632
28.04.2021	MILLIYET.COM.TR	EVĐEN ÇALIşMADA TÖKENMİřLİKĐEN KURTULMAK İÇİN 5 TAVSİYE	http://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/e-vden-calismada-tukenmislikten-kurtulmak-icin-5-oneri-6492632
28.04.2021	GAZETEVATAN.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	http://www.gazetevatan.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-1387782-saglik/
28.04.2021	SAMSUNHABERHATTI.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.samsunhaberhatti.com/haber/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/203727
28.04.2021	MARKETINGTURKIYE.COM.TR	SÜREKLİ ULAşILABİLİR OLMAK ÇALIşANLARI TÜKETİYOR!	https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/surekli-ulasilabilir-olmak-calisanlari-tuketiyor/
28.04.2021	EDIRNESONHABER.COM	“EVĐEN ÇALIşMA, TÖKENMİşLİK SENDROMU’NU ARTTIRIYOR”	https://edirnesonhaber.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-arttiriyor/44992/
29.04.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.turkuazhaberajansi.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
29.04.2021	GIDAHATTI.COM	GIDA SEÇİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?	https://www.gidahatti.com/gida-secimini-etkileyen-faktorler-nelerdir-183285/
29.04.2021	UHAHABERAJANSI.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.uhahaberajansi.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
29.04.2021	MAHALLIGUNDEM.COM	EVĐEN ÇALIşMA TÖKENMİşLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.mahalligundem.com/haber-oku/49640/
29.04.2021	HABER365.COM.TR	EVĐEN ÇALIşANLAR İÇİN ÖNERİLER	https://www.haber365.com.tr/evden-calisanlar-icin-oneriler-h258216
29.04.2021	MARKETINGTURKIYE.COM.TR	MARKETİNG TÜRKİYE İLE 1 DAKİKADA GÜNDEME BAKIş	https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/marketing-turkiye-ile-1-dakikada-gundeme-bakis-55/

29.04.2021	KOCAELİGAZETESİ .COM.TR	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/7029997/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor
30.04.2021	TİCARİHAYAT.CO M.TR	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	http://www.ticarihayat.com.tr/haber/Evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/90920
30.04.2021	MİDYATGÜNDEM .COM	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.midyatgundem.com/saglik/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-h4110.html
30.04.2021	ANALİZGAZETESİ. COM.TR	ORUÇ'TA SAĞLIK, SAĞLIKLI ORUÇ	https://www.analizgazetesi.com.tr/haber/oruc-ta-saglik-saglikli-oruc-5701/
30.04.2021	ULASIMGAZETESİ. COM	BİTEN BİTENE!	http://www.ulasimgazetesi.com/haber/11833/bitene-bitene.html
1.05.2021	GİDAHATTI.COM	PROF. DR. Y. BİROL SAYGI KİMDİR?	https://www.gidahatti.com/prof-dr-y-birol-saygi-kimdir-183420/
1.05.2021	URFAHABER.COM	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.urfahaber.com/haber-oku/11629/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

WOMEN'S SHINE
AYLIK ULUSAL DERGI
İSTANBUL
KADIN

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 138
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 1091

W/S 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 olmadığına 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 Saygi

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 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 alışkanlığınızı 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 taşırlar.
- 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.
- Taşıma 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 eksikliğiniz 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.

Aydin'ın Efeler ilçesindeki 5'inci sınıf öğrencisi 10 yaşındaki Muhsin Efe Kuşaksız, 3 yaşından bu yana davul, bağlama, kabak kemane ve darbuka çalıyor. Babası Ali Kuşaksız halkı oyunları eğitimi olan Muhsin Efe Kuşaksız, 3 yaşında davul çalmaya başladı. İnternette izlediği videolarla da geçen yıl bağlama çalmayı öğrendi. Kabak kemane ve darbuka çalmayı da öğrenen Kuşaksız, şimdi ise piyano öğrenmek istiyor. Her alışım derslerden kalan zamanlarını enstrüman çalarak geçirirğini söyleyen Muhsin Efe Kuşaksız, "Enstrümanlara merak var. Herbirinin kursuna gittim. İzledim öğrendim sayesinde öğrendim. Bunları çaldığım için lezzetli olur duyuyorum. Simdiki hedefim piyano ve orge öğrenmek" dedi.

AKTÜEL

Kolon kanseri ile mücadelede erken teşhis hayat kurtarır



Kolon kanseri taraması normal bireylerde 45 yaş sonrası, ailesinde kanser hikâyesi bulunanlarda ise daha erken yaşlarda BT Kolonografi ya da Konvansiyonel Kolonoskopi ile yapılması tavsiye ediliyor.



Dünyada en sık görülen kanser türlerinden biri olan kolon (kalın bağırsak) kanseri, Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerine göre ülkemizde de en sık görülen ilk 5 kanser türü arasında yer alıyor. Kolon kanserinin her yaşta görülme riski olsa da en sık 50 yaşından sonra yakalanıyor. Cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde ise tüm kanserler arasında kolon kanseri; kadınlarda ikinci, erkeklerde üçüncü sırada yer alıyor. Sigara içmeyenlerde kanserden kaynaklı ölümlerin en yaygın sebebi olarak görülüyor. Bu nedenlerden dolayı, erken tanı ve teşhis çok büyük önem taşıyor. Kişinin ailesinde ve birinci dereceden akrabalarında kanser öyküsünün bulunması, hastalığın ortaya çıkışını ciddi oranda etkiliyor. Ailesinde kalın bağırsak kanseri olan kişilerin, yakınında kaç yaşında kolon kan-

seri tespit edilmiş ise bundan 10 yıl önce kolonoskopi yaptırmaya başlaması gerekiyor. Ailesinde kolon kanseri hikâyesi olmayan veya herhangi bir şikâyeti olmayan tamamen sağlıklı kişilerin ise 50 yaşından itibaren en az bir kere kolonoskopi veya hekiminin önerisine uygun olarak sanal BT kolonoskopi yaptırmaları gerekiyor.

Erken evrede teşhis konulabiliyor

Kolon kanseri taraması normal bireylerde 45 yaş sonrası, ailesinde kanser hikâyesi bulunanlarda ise daha erken yaşlarda BT Kolonografi ya da Konvansiyonel Kolonoskopi ile yapılması tavsiye ediliyor ve sonraki tarama periyotları hastaların tarama sonuçlarına göre planlanıyor. Bu sayede kalın bağırsak tümörlerinde çok erken evrede teşhis konulabiliyor. Ailesel risk taşıyan hasta grupları ise güvenli bir şekilde periyodik olarak takip edilebiliyor.



GE Healthcare'ın premium segment BT sistemi olan yapay zekaya sahip Revolution™ CT ise hastalara sedasyon vermeden büyük lezyonların meydana getirdiği darlık ve görüntüleyememe gibi zorlukları ekarte ederek sadece 10 saniyelik bir tarama süresi ile daha konforlu bir şekilde çok düşük dozlarla kontrol yapılmasına yardımcı oluyor.

Medistate Hastanesi Radyoloji Klinik Direktörü, Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Kaan Meriç'e göre; kolon kanseri tedavileri, hastaların sadece fiziksel olarak etkilendiği süreçler değil. Hastaların moralinin yüksek seviyede tutulması, tedaviye uyum sağlamaları ve bu sürecin minimum negatif etki ile atlatılması açısından oldukça önem teşkil ediyor. Hastalar tedavi öncesinde ve esnasında psikiyatrik ve ruhsal desteğe ihtiyaç duyabiliyor. Tedavi süreçlerinde karşılaşılabilecek uygulamalardan önceden haberdar olmaları gerekiyor.

Doç. Dr. Meriç, "Bilgi kirliliğinin önüne geçilmesi ve hastaya ait durum ve tedavi yaklaşımlarının doğru ve yalın olarak aktarımı çok önemli. Dijital mecralarda ulaşılabilir bilgilerin hastaya olan negatif etkisi her zaman göz önünde bulundurulmalı ve vereceği zararın önüne geçilmeli" diyor.

Revolution™ CT

En sık ve kolay gerçekleştirilen işlemler arasında Geleneksel Kolonoskopi ve BT eşliğinde gerçekleştirilen Sanal Kolonoskopi işlemleri yer alıyor. Kolon kanseri tedavisi ise multidisipliner bir yaklaşım ile onkoloji ve cerrahi branşların bir arada çalıştığı tedavi yöntemleri ile gerçekleştiriliyor. Tedavi sonrasında hasta takibi, yine ilgili hekimin yönlendirmesi ile Sanal BT Kolonoskopi yöntemi ile sürdürülebiliyor.

Tozlu rafların ardındaki kadın emeği masaya yatırılıyor

■ 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. Sempozyum hakkında detaylı bilgiye ulaşmak için ‘kadineserleri-sempozyum.beykoz.edu.tr’ adresini ziyaret edebilirsiniz. -**KARAR**



İkonik canavarların kapaşmasından sinemaya can suyu

■ Beyazperdenin iki ikonik canavarını bir araya getiren 'Godzilla vs Kong' filmi, ABD'de Pasifikta hafta sonu da kaptıran gösterimdeki ilk bes gününde 48,5 dolar milyon (392 milyon lira) haslat elde ederek rekor kirdi. Adam Wingard yönetimindeki film, 31 Mart'ta hem ABD'de sinemalarda hem de HBO Max'te gösterime girdi. ABD Box Office verilerine göre, film gösterimdeki ilk bes günündeki haslatıyla pandemi döneminin en parlak açılış performansını sergiledi. Pandemi döneminin daha önceki açılış rekoru, 16,7 milyon dolar ile 'Wonder Woman' 1984'e aitti. Çin'de ikinci hafta sonunda toplam 137 milyon dolara ulaşan 'Godzilla vs Kong', global olarak şu ana kadar 285,4 milyon dolara erişti. Filmede, Millie Bobby Brown, Rebecca Hall, Alexander Skarsgård, Brian Tyree Henry, Eiza González, Demian Bichir gibi oyuncular rol alıyor. **KARAR**



Oktay Akbal Edebiyat Ödülü'nün ilki Adil İzci'ye

■ Güzelceci ve yazar Oktay Akbal anısına Muğla Büyükşehir Belediyesi'nce ilki düzenlenen '1. Oktay Akbal Edebiyat Ödülü'nün sahibi emekli edebiyat öğretmeni, yazar ve şair Adil İzci oldu. İzci, 'Canım Ada' adlı kitabıyla ödülle değer görüldü. Akbal, Küçükayra, Zeynep Oral, Hikmet Altınayrak, Ayşe Sarıman, Doğan Hızlan ve Rukn Kızıllar'dan oluşan seçici kurul, ödül gerekçesini şöyle açıkladı: "Adil İzci, 'Canım Ada' adlı kitabında Haybeli'deki köylü yaşama ve adabına ilişkin gözlem ve izlenimlerini, geçmişle de bağlantı kurarak öyküleştirerek ustalıkla dile gösterdiği özeni, yalın ve içtenlikli anlatımını nedeniyle ödülle değer bulmuşuz." "Ask imisi", "Eski Bir Nigale" adlı kitapları kaleme alan İzci'nin ödülle değer görülen kitabı, 2020'de Oğlak Yayınları'na okuma sunuldu. Diğ Derneği İyice Özet, çekimlerini halen İstanbul'da sürdürüyor. **KARAR**



Beethoven'in bestelerini Gülsin Onay'dan dinleyin

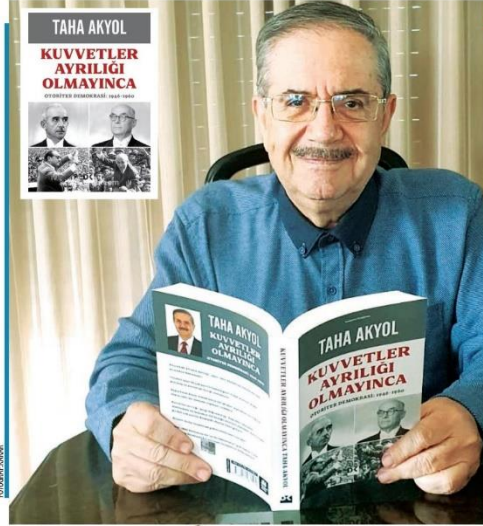
■ Piyanoist Gülsin Onay, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık tarafından düzenlenen 'Römsin Rolland'ın Yaptırında: Jean-Christophe ve Beethoven' konisinde sahne alacak. Yayıncının yayımladığı kitaptan yola çıkan programda devlet sanatçısı Onay, romanda ve Rolland'ın hayatında önemli yer alan Beethoven bestelerini yorumlayacak. Konser sonrasında Beethoven ve Onay'ın evrimleri Nami Başer, Rolland'ın yapıtında Beethoven'ın yerini anlatıcak. Frankofoni Festivali kapsamında bugün saat 19.00'da erişime açılacak söyleşi ve konser, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık ve Özel Saint Benoît Fransız Lisesi'nin Youtube kanalları üzerinden izlenebilecek. **KARAR**

Tozlu rafların ardındaki kadın emeği masaya yatırılıyor

■ Beykoz Üniversitesi ile Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı 10-11 Nisan 2021 tarihlerinde 'Türkiye'de Arşivçiliğin Bugünü ve Yarın' konulu paneli düzenleyecek. Panelde, Kadınlara Arşivlerdeki Yeri' başlıklı ulusal bir çevrim içi sempozyum düzenlenecek. Sempozyumun amacı kadınların hem de dinleyicilerin üretilmiş kataloğları sempozyumunda 'Genel Arşivçilik' ve 'Toplumsal Cinsiyet ve Arşivçilik' ana temaları altında toplam 29 konu ele alınacak. Sempozyum hakkında detaylı bilgiye ulaşmak için 'kadinesleri-sempozyum.beykoz.edu.tr' adresini ziyaret edebilirsiniz. **KARAR**

Tam demokrasinin engeli 'kuvvetler birliği'

'Kuvvetler Ayrılığı Olmayınca' kitabında 27 Mayıs faciasıyla son bulan Türkiye'nin ilk çok partili siyaset tecrübesine odaklanan KARAR yazar Taha Akyol: "İsmet Paşa mı, Menderes mi? tartışması bizi kutuplaşmaya iter. 1946-1960 dönemine dengeli, denetimli, istikrarlı bir yönetim nasıl bir sistemle mümkün olur diye baktım. Kuvvetler ayrılığı olmayınca bir elde dengesiz ve denetimsiz güç toplanıyor, çok kötü sonuçlara yol açıyor."



SALİHA SULTAN

salihastemir@karar.com

KARAR yazar Taha Akyol'un 'Kuvvetler Ayrılığı Olmayınca-Ottörler: Demokrasi (1946-1960) kitabı Doğan Kitap tarafından okuma sunuldu. Anıversinde yapıtı üze çalışma neticesinde 100 yıllık Cumhuriyet tarihini önemli bir dönemi olan 1946-1960 yılları arasındaki geçen güzelce Akyol, 27 Mayıs faciasıyla son bulan Türkiye'nin ilk çok partili siyaset dönemine, kim hak kim hukuk kavgasının yitme 'anayasal sistem sorun' açısından ele alarak, yeni bir perspektif sunuyor. Akyol'a kitabına adını veren 'kuvvetler ayrılığı' teorisi ve çalışması arasında döneme dair edindiği gözlemleri KARAR okuyucularımız için konuştuk.

■ Kitabınızda Türkiye'nin ilk defa çok partili dönem tecrübesini yaşadığı 1946-1960 dönemi inceliyorsunuz. Yabancı tarih tartışmalarında "Andan Menderes mi, İsmet Paşa mı haklı?" sorusu üzerinden tartışılan bu döneme yeniden odaklanma ihtiyacını neden hissettiniz? Bu ihtiyacı hissetmemin sebebi, meselelerin "Kim" meselesi olmaması fark ettimdir. Yani İsmet Paşa mı, Menderes mi? Bu soru bizi yandırmadık anlamaya değil, kutuplaşmaya, hoş karavaya ier, öyle de oluyor. Doğru soru "Nasıl?" sorusudur. Dengeli, denetimli, istikrarlı bir yönetim "Nasıl?" bir sistemle mümkün olur. Tarihi ve siyaset bilimi kitaplarından okudum, kuvvetler ayrılığını bu açıdan fokaadile önemli olduğunu gösteriyordun. Ben de 1946-1960 döneminde "Nasıl?" diye baktım. Kuvvetler ayrılığı olmayınca, bir elde dengesiz ve denetimsiz güç toplanıyor, çok kötü sonuçlara yol açıyor.

■ İsmet Paşa'nın 'Atatürk'ten sonra

ikinci adam' olarak anılmasının bu döneme geçile bir ilüğü var mıdır?

İlgişi var çünkü Atatürk'ten sonra ikinci devlet başkanlığı, İ. ve de sarılan doğru değerlendirdi, 1946'da çok partili hayata geçmeye karar verdi. Partisi içindeki 1930'lar kafaşında olanları tasfiye etti. DP muhalefetiyle yavaş ilerler kurarak 1950'de tarihinizdeki ilk hür seçimlerin yapılmasını sağladı.

■ 1950'ler Türk milletinin ilk kez kendisini yönetecek olanları bir bir elede seçtiği bir dönem evet. Peki, Cumhuriyet İsmet Paşa, çok partili sistem denemesinin hemen öncesinde 23 Mart 1950'de Peki'den yaptığı seçim komünasmda Demokrat Partiye 'kuvvetler ayrılığına dayalı garp modeli bir siyaset' önermesinde siice samimi mi?

Samimiyet nasıl anlaşılabilir? Zihniyi veya kalbini okuyarak değil, davranışlarına bakarak. Bu açıdan bakıldığında, İnönü'nün bunda sarılı olduğunu görüyoruz. Hatta 6 Ocak'ta anayasadan çıkarmam diye konuşmaları da var. Falat Celal Bayar "Atatürk'ün en büyük eserlerinden biri 1924 anayasasıdır" diyerek yanasmadı! DP hem kendi programında hem anayasada 6 Ocak'ta 1960'den önce kadar devam ettirdi. Tek basına anayasa yapılabilecek mutlak bir güç sahip olduğu halde demokratik bir anayasayı aklından bile geçemedi.

■ İLK çok partili siyaset tecrübesi 27 Mayıs faciasıyla noktalandı... İleleri eğirdim okuyan nedir sahi? Türkiye'nin 27 yıllık tek parti dönemini sona erdiren, yüzde 52 oyla iktidarı olan DP'yi, Başbakan Adnan Menderes'in bu faciaya sürükleyen ne oldu?

1944 seçimlerinde DP oyları yüzde 58'ini, Meclis'teki sandalyelerin yüzde 93'ünü kazandı! Bu yetmedi! Celal Bayar "Kırschir, bize oy vermedik. Bülübüş'e oy verdi, gereğini yapın!" diye talimat verdi. Kırschir'i ilçe yaptılar. İşleri çığırından okaran bir faktör bu güç zehirlenmesidir. Ardından basına, üniversiteye, muhalefete baskılar geldi. Diğer faktör İsmet Paşa'nın daha birkaç ayık DP iktidarı karşı özellikle 'inkılap ocaklar' vastasıyla görevli kullanan harcan muhalefeti! Gidatın denetleyip dengeleyecek demokratik kurumlarda yoktu. 1948'de kurulan Millet Partisi çift meclis, kuvvetler ayrılığı, yargı bağımsızlığı, anayasa mahkemesi kurulması ilkerlerini savunuyordu ama 1954'te DP iktidarı tarafından 'irtica' suçlamasıyla kapatıldı. Gerçi yerine Cumhuriyet Millet Partisi kuruldu ama toplum öyle kutuplaşmış ki, geniş bir seçmen kitlesine ulaşamadı. Bu partinin programını Ali Fuat Başgil başkanlığında bir heyet yazmıştı.

■ DP'İ OLMAK İHTİSADI ANAYAT' DEMEK!

■ Kitabın sonlarında İngiliz filozof Lord Acton'un "Güc yozlaştırır, mutlak güç mutlak yozlaştırır" sözünü almışsınız. Kitap üzerine yaptığınız araştırmaların ardından "güc yozlaşması" ilk belirtileri olarak neleri gözlemlediniz? Daha doğrusu, yozlaşan güç hangi eylemlerle ilan ediyor sonra yaklaşıyor?

1950 yılındaki Türkiye, 1930'lar Türkiye'sinden daha fazla okumas, şehirleşmiş, hiç olmazsa önemli bir kesimde dünyadan güdüntüden haberdar bir Türkiye idi. CHP'li Nihat Erim, "Türkiye artık Tek Parti otoriterliğiyle yönetilemez" diye yazmıştı. İnönü, tepkilerin ayağılanmaya denemesinde endişe ediyordu, bu yön-

İKTİDARI ÖVMİYEN BASINA BASKI ARTTI

■ Kitapta bir çok basın kupürüne de yer veriyorsunuz. O dönemin basını nasıl değerlendirdiyseniz? Yakın tarihte dönüp baktığımızda 1922'de Meclis'te muhaliflerin imza attığı Hürriyet-i Şahiye kanunlarını görüyoruz mesela... Orada sözü geçen ifade hürriyetin yansması nasıl olmuş basında? Ya da bugünkü geldiği nokta nedir? Mesafe kat ettik mi?

Tek Parti devrinde, hele de 1930'larda basın hürriyetinde bahsedilemez. Sözüni ettiginiz 1922 tarihli Hürriyet-i Şahiye Kanunu'nun muhalifler çıkarmıştı, hiç uygulanmadı. 1946'da basın hürriyeti gerçekleştirmek başlandı. Basın büyük çapta İsmet'in DP karşısında yarı yarıya. Sonra DP dönemi, Turhan Feyzioğlu, 1957'deki bir konferansında "Türkiye Mesrutiyetli takip eden birkaç yıl ve DP iktidarının ilk yılları haric basını hürriyetine hasret kalmıştır" diye konuşmuştur. Doğrudur bu. Menderes hep basından övgü bekliyordu, eleştirilere gülerken kurnaya başları. Baskı arttı, basının toplası arttı. İktidamları ve rakamları yakalelerini kullanarak basına baskı yapması bu topkızı arttırdı. Menderes'in "bizim gazeteler okunmuyor, muhalefet gazeteleri çok okuyor" diye yakan konuşmaları vardır. Bütün tarihin verdiği ders şudur: Kuvvetler ayrılığı olmayınca demokrasi sağlığı yürütülemez. Bugünkü durumumuz dünya sıralamalarında hazin dereceden belirlir.

Doğumunun yüzüncü yılında evine döndü

Musevi asıllı dünyaca ünlü Türk müzisyen Dario Moreno'nun portresi doğumunun 100'ncü yılında İzmir'de yaşadığı evi gören duvara resmedildi.

■ Dünya çapında tanınan Türk müziyen ve oyuncu Dario Moreno, İzmir'de Konak ilçesinde adının verildiği sokakta yasıyor. Çocukluğu ve gençliğini İzmir'de geçiren gitarist, piyanist ve sinema oyuncusu Moreno'nun doğumunun 100'ncü yılında evinin bulunduğu yerin karşısına 'İzmir Dario Moreno'yu sevir' adlı bir portresi resmedildi. Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Grafik Sanatlar ve Tasarım Bölümü mezunu Aksel Mengü tarafından yapılan çalışma, Moreno'nun doğum gününde tamamlandı. Mengü,

hazırlık sürecinde yalnızca ismen ve sarklarıyla bildiği Moreno'yu tanıma fırsatı da bulduğuna söyleyerek "İlk olarak portre kişi belli baskı is diye düşünerek is aldım. Ama tabii her işin arkası mutfağı çok derin. Bütüncül değerdendirme gerekiyor. Çe boyutlu olması zor kısıydı. Bunun bir eprisi de bu portre eskiden yapılagı eve buluyor" diyor. Musevi asıllı Türk sanatçı Moreno, 1 Aralık 1968'de Paris'teki bir Türk geçici etkililiğine katılmak için yola çıktığı İstanbul Havalimanı'na yada yada veda etmişti. **44**



Moreno'nun portresini sanatçı Aksel Mengü resmetti. (FOTOĞRAF:İHA)

KADINLARIN ARŞİVDEKİ YERİ

Beykoz Üniversitesi ile Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı 10-11 Nisan'da "Türkiye'de Arşivciliğin Bugünü ve Yarını, Kadınların Arşivlerdeki Yeri" başlıklı ulusal bir çevrimiçi sempozyum düzenleyecek.

Sempozyum, "Genel Arşivcilik" ve "Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik" olmak üzere iki ana tema çerçevesinde, 29 konu başlığı altında düzenlenecek.





Doğal güzellikleriyle ünlü Datça'nın en değerli bölgesi otel yapılmak üzere özelleştiriliyor

Hazine'den SATILIK yarımada

Resmî Gazete'de dün Özelleştirme İdaresi Başkanlığı ile ilgili çok sayıda Cumhurbaşkanî Kararı yayımlandı. 12 karar içerisinde en dikkat çeken Datça ya ilişkin karar oldu. Mükiyetli Matye Hazinesi'ne ait olup özelleştirme kapsam ve programında bulunan Datça İlçesi Datça Mahallesi 213 ada, 1 parseline ilişkin 'otel alanı, günübirlik tesis alanı, park alanı, otomatik, doğal karakterli korunacak alan, zeytinlik alan, trafo alanı, dere ve yol' kullanım kararları getirilmesine yönelik Özelleştirme İdaresi

Başkanlığı tarafından hazırlanan çevre düzeni ve imar planı değişiklikleri onaylandı. Üzerinde şu anda hiçbir yapının bulunmadığı bu parsel büyük bir alanı kapsıyor. Parsel, Kargı Koyu yakınında bulunuyor. Bir bölümü burun şeklinde yarımada olarak oluşuyor. Alan bilgileri göre Cennetköy'ün hemen yanında bulunan bu bölge çok değerli. Datça'nın en değerli bölgelerinden birisi olarak gösteriliyor. Bakır bir alanı kapsayan arazi, plan değişikliklerinin ardından otel yapılmak üzere özelleştirilecek.

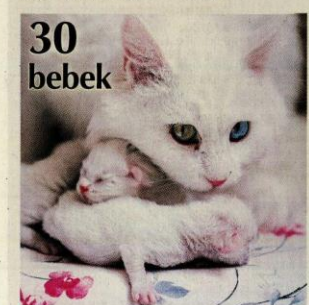
'Şeker'in arazileri parsel parsel



Türkiye Şeker Fabrikaları AŞ'ye ait özelleştirme kapsamındaki tasarımlara ilişkin plan değişiklikleri de onaylandı. Şeker Fabrikaları'nın bu yerlere özelleştirmelerin ardından ticaret konut alanından akaryakıt istasyonuna kadar çeşitli yapılar inşa edilecek.

Şeker Fabrikaları'nın Arazilerine ilişkin kararlar ise şöyle:

- Türkiye Şeker Fabrikaları AŞ'ye ait özelleştirme kapsamındaki olan Erzinan Üzümlü'deki parsellerine ilişkin 'depolama alanı, akaryakıt ve servis istasyonu alanı, resmî kurum alanı, park ve yol' kullanım kararları getirilmesine yönelik plan değişiklikleri onaylandı.
- Türkiye Şeker Fabrikaları AŞ'ye ait özelleştirme kapsamındaki Gümüşhane Şişan'daki parsellerine ilişkin 'ticaret konut alanı, park ve yol' kullanım kararları getirilmesine yönelik plan değişiklikleri onaylandı.
- Türkiye Şeker Fabrikaları AŞ'ye ait özelleştirme kapsamındaki Gümüşhane Şişan'daki parsellerine ilişkin 'ticaret konut alanı, park ve yol' kullanım kararları getirilmesine yönelik plan değişiklikleri onaylandı.
- Türkiye Şeker Fabrikaları AŞ'ye ait özelleştirme kapsamındaki Gümüşhane Şişan'daki parsellerine ilişkin 'ticaret konut alanı, park ve yol' kullanım kararları getirilmesine yönelik plan değişiklikleri onaylandı.



YAN'ın bir gözü mavî, bir gözü yeşil dünyeye ünlü Van kedileri, 2021 yılının ilk yavrularını dünyaya getirdi. Van kedisi Arazştırma ve Üçgenleme Merkezi çalışanı Mehmet Bayır, 10 anne kedinin 30 yavru dünyaya getirdiğini söyledi.



ASIRLIK AĞAÇLAR İÇİN ŞİRLİ PROTESTO Balıkesir'in Burhaniye ilçesindeki 24 bin metrekarelik arazide bulunan 300'e yakın asırlık zeytin ağaçlarına zarar verecek otel ve turizm tesisi projesine tepkiler

sürüyor. Çevreciler, ağaçların olduğu bölgeye giderak "Zeytinyağı yaşamı aman" şarkısını söylüyor. "Mesela zeytin dikeceksin" dizesinin yer aldığı Nazım Hikmet'in "Yaşamaya dâir" şiirini astı. • İZMİR

KORUNCUKKÖY'LERİN KAPASİTESİ ARTIRILIYOR

Cezaevindeki öğrencilere HARÇLIK

Koruncuk Vakfı, daha çok çocuğa, yüksek kalite ve standartta hizmet sunabilmek amacıyla üç aşamalı bir büyüme projesi başlattı. Projesinin ilk aşamasında yapımına başlanan Koruncukköy Bolluca Ortaokul Kız Öğrenci Yurdu ile Koruncukköy'deki toplam kapasite yüzde 40 oranında artacak. Proje tamamlanmışta ise ortaokul-ortaöğretim kız ve erkek yurtlarına toplam 500 çocuğa hizmet verilebilecek.

Vakfı, büyüme hedeflerine paralel olarak ayrıca BM Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne uygun olarak, çocukların aileleri ile birlikte güçlendirilmesini esas alan "aile temelli hizmet" anlayışına ağırlık verecek. "El Yer Yava Olsun" adıyla başlatılan büyüme projesinin tanıtımı amacıyla düzenlenen basın toplantısında konuşan vakfın onursal başkanı Figen Özbek, "Vakfımız 42 yıl içinde, yüzlerce çocuğu hayata hazırladı. Büyüme adımlarımızın ilki olan, 2019'da hizmete açtığımız Koruncukköy Üri'den sonra, ikinci sıra Koruncukköy Bolluca'da. 16 Mart 2021 tarihinde temin ettiğimiz Koruncukköy Bolluca Ortaokul Kız Yurdu ile birinci etabı başlatmış olduk" dedi.

Özbek, Koruncukköy Bolluca Ortaokul Kız Yurdu binasının mimarı ekibinde bir Koruncuk'un da yer almasına dikkat çekerek "Bütün çocuklarımız Koruncukköy Bolluca'da geçen Rıdvan Kara, çocukların günlük yaşam pratiklerini mimari tasarıma aktararak, işlevsel bir binanın ortaya çıkmasına yardımcı oldu" diye konuştu.

Aile merkezi

Vakfın yeni dönem başkanı Av. Dr. Figen Samuray da akademik başkanı şartı olanmadan, okumak isteyen ama koşulları buna elverişmeyen çocukları kabul ettiklerini belirtirken şunları söyledi:

'28 GÜN, GELİR GÜVENCELİ TAM KAPANMA UYGULANSIN'

Eğitim Sen'den yapılan açıklamada, 15 Şubat-4 Nisan tarihleri arasında toplam pozitif ve temassız öğretmen sayısının 2 bin 558'e, öğrenci sayısının 3 bin 379'a, personel sayısının ise 246'ya ulaştığı belirtilerek yüz yüze eğitimin ertelenmesi, aşılamaların hızlandırılması ve tüm tedbirlerin alınacağı gelirden güvence altına alınacağı dört hafta için bir kapanma önerisinin desteklenildiği kaydedildi.

"Aşı nerede" sorusuna cevap alınmadığı belirtilen açıklamada şöyle denildi:

"Sağlıklı ve güvenli bir ortamda öğrencilerin eğitim hakkını ve tüm eğitim emekçilerinin çalışma hakkını önemsemeyen bir bakanlık ve iktidarlar karşı karşıyayız. Öyleyse yeniden hatırlatalım: 15 Şubat'tan 4 Nisan'a kadar toplam pozitif ve temassız öğretmen sayısı 2 bin 558, öğrenci sayısı 3 bin 379, hizmetli-memur personel sayısı ise 246'dır. 15 Şubat-4 Nisan arasında eğitim alanında hayatını kaybedenlerin sayısı 16'ya ulaşmıştır. Bu rakamlar bizzatın sadece görünür yüzüdür. Sendikamızın ulaştırdığı bilgilerle ortaya çıkan bu tablo bile tehlikenin boyutunun ne düzeyde geldiğini göstermekte, elinde tüm veriler olan MEB ise ısrarla sa-

Koruncuk Vakfı, daha çok çocuğa ulaşabilmek için büyüme projesi başlattı. Vakfın Adalet Bakanlığı ile yaptığı protokol uyarınca da Türkiye'nin farklı yerlerindeki hükümlü ya da tutuklu 40 öğrenciye, aylık eğitim harçlığı veriliyor.

NELER YAPILACAK?

Vakfın, cezaevinde kalan çocuk ve gençlere sunacağı katkılar da şöyle:

- 12-18 yaş arası hükümlü ve tutuklu çocukların sosyal, zihinsel, psikolojik ve eğitim gelişimlerinin, sağlıklı bir kişilik, akademik ilerleme ve iyi alışkanlık kazanmalarına yönelik faaliyetlerin yapılması ve ceza infaz kurumu/çocuk eğitim evinde yaşamalarını tamamladıkları dönemde, toplum içinde desteklenmelerinin sağlanması.

- 0-6 yaş arası annesi ile ceza infaz kurumlarında kalan bebek ve çocukların, okul öncesi eğitim ortamı koşullarının iyileştirilmesi, beslenme, sağlık, giyim ve hijyen ihtiyaçlarına yönelik vakfın sunacağı katkının belirlenmesi.
- Çocuk kapalı ceza infaz kurumları ve eğitim evlerinde görev yapan polislik sosyoloji servis personellerine yönelik hizmet içi eğitim faaliyetleri ve ortaklaşa yürütülebilecek işbirliği projeleri.



"Çocuk bakımında sürdürülebilirliğin en önemli koşulu, çocuğun iyilik haline etki eden unsurların birlikte iyileştirilmesidir. Bu unsurlar başında çocuğun ailesi gelir. Eğer, çocukların ebeveynleri ve kardeşleri ile olan ilişkileri sağlam ve kalıcı hale getiremez, aileleri bu doğrultuda güçlendirmez ve verilen hizmet-

tin devamlılığını sağlamazsanız, çocukta oluşan iyilik devamlı devam etmesi mümkün değildir. Çocukların aileleri ile güçlü ilişkiler kurabilmesi için çocuk dâhil ailedeki herkesin psikososyal desteğe ihtiyacı vardır. Aile bağlarını güçlendirmek ve süreklilik sağlamak amacıyla 'Aile Danışma Merkezi'ni hizmete açtık. Bu merkez ile ailelerin sorun çözme kapasitelerini geliştirmek, anne-baba ve kardeş ilişkilerini iyileştirmek için koruyucu, önleyici, eğitici türde bir danışmanlık hizmeti vermesi hedefliyoruz."

Koşullar iyileşecek

Vakfı başkanı Samuray'ın verdiği bilgiye göre 0-6 yaş arası annesi ile ceza infaz kurumlarında kalan bebek ve çocuklar ile 12-18 yaşlarında, hükümlü ve tutuklu çocukların eğitim ortamı ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi amacıyla Adalet Bakanlığı ile bir protokol imzalandı.

Bu protokol kapsamında Türkiye'nin farklı yerlerindeki hükümlü ya da tutuklu 40 öğrenciye, bakanlığın belirlediği eğitim harçlığı aylık olarak düzenli sağlanıyor.

Aşı nerede?

YENİ NESİL KÜTÜPHANE



Çocuk Vakfı, yeni nesil Çocuk Kütüphaneleri kurulumlarını sürdürüyor. Vakıfların yapılan açılımlarında, "İstanbul'un en önemli üç kütüphanesi Selimye Çocuk Kütüphanesi, Mihrimah Şuani Çocuk Kütüphanesi, Çiğdem Çocuk Kütüphanesi'nin, Türkiye'de yapılmış en büyük kütüphane olduğu değerlendirildi. Üsküdar Belediyesi'ne devredilmesini kaygıyla izliyoruz" denildi.

Kütüphanelerin açılış kalmaları ve ulaşılabilir olmaları gerektiği vurgulanan açıklamada şöyle:

"Çünkü Üsküdar'daki 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Kütüphanesi, 2012 yılında benzer bir protokolle Üsküdar Belediyesi'ne devredildikten sonra Üsküdar Çocuk Üniversitesi'ne tahsis edilmiştir. Beklentideki Levent Banat Çocuk Kütüphanesi ise 2019 yılında kapatılmıştır. Türkiye'nin çocuk nüfusuna göre yeni nesil çocuk kütüphanelerine ihtiyacı vardır. Türkiye'nin bir an önce kütüphanecilik politikasını hazırlaması gerekir."

KADINLARIN ARŞİVDEKİ YERİ

Beykoz Üni- versitesi- ni ile Kadın- ların Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı 10-11 Nisan'da "Türkiye'de Arşivliğin Bugünü ve Yarını, Kadınların Arşivindeki Yeri" başlıklı ulusal bir çevrimiçi sempozyum düzenleyecek.

Sempozyum, "Genel Arşivcilik" ve "Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik" olmak üzere iki ana tema çerçevesinde, 29 konu başlığı altında düzenlenecek.

19 Mayıs resim yarışması

MEF Okulları Ulus Kampusu Plastik Sanatlar Bölümü, Atatürk'ün Samsun'a ayak basmasının 102. yılında "Bağımsızlık İlik Adım" temalı "19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı" resim yarışması düzenliyor.

"Atatürk'ün Samsun'a çıkışını resim yolu ile ifade edilmesini sağlayarak gençlerin yetiştirilmesine katkı sağlanarak" amacını taşıyan yarışmaya Türkiye'deki tüm ilçe öğrencileri katılabilir. Yarışmanın son başvuru tarihi 2 Mayıs 2021.



HİÇ ACIKMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ?

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.



Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup

olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor. **"Duygularınızı kontrol altına alın"** Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce

tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor. Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

HİÇ ACIKMADIĞIMIZ HALDE NEDEN YEMEK YERİZ?

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.



Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazınıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup

olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor. "Duygularınızı kontrol altına alın" Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce

tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor. Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

pembenär kadına özel.



Dikkat! Aşırı para harcamaya neden olabiliyor



Bu sinyallere dikkat! Gece ani ölüme bile neden olabiliyor

Çocuk dostu otel kriterlerini bu kongre belirleyecek

3. Uluslararası Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm İşletmeciliği Kongresi'nde "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterleri belirlenecek, uygun donanıma sahip işletmelerin özel bir işaret ile ödüllendirilme çalışmaları ele alınacak.

Pandemide dünya turizmi büyük bir darbe alsa da çocuklar başta olmak üzere her yaş grubundan insan rahatça tatil yapabileceği günleri ipe çekiyor. Son yıllarda tur operatörlerine ve konaklama işletmelerine "aile oteli" ve "çocuk dostu otel" talepleri artıyor. Bu taleplerin gelecekteki trendi belirleyeceğini öngören Beykoz Üniversitesi, 3. Uluslararası Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm İşletmeciliği Kongresi'ni 23-25 Haziran 2021 tarihlerinde düzenlemek için hazırlık yapıyor. 2018 ve 2019 yıllarında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Turizm Fakültesi tarafından düzenlenen kongre, 2020 yılında pandemi koşulları sebebiyle gerçekleştirilememiştir. "Çocuk Dostu Turizm Kongresi" olarak da anılan kongrenin bu yılki ana teması, "Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm ve İşletmecilik" olarak belirlendi.

Kriterler belirlenecek

Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi bünyesinde online olarak gerçekleştirilecek kongrede, "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterlerinin belirlenmesi ve bu kriterlere uygun donanıma sahip işletmelerin özel bir işaret ile ödüllendirilme çalışmaları da ele alınacak. Uluslararası akademisyenlerin de katılımıyla İngilizce olarak gerçekleştirilecek Çocuk Dostu Turizm Kongresi'nde dünya barışının temellerini oluşturacak, güvenilir bir turizm anlayışının güçlendirilmesine katkı sağlamak hedefleniyor. Turizmde aile güvenliğinin sağlanması, gençlerin korunması ve çocuğa yönelik şiddet ve sömürünün önlenmesi konusunda farkındalık oluşturulması; aile ve çocuk kavramlarının ticari istismarının



engellenmesi ve bilimsel çalışmaların önünün açılması da amaçlanıyor. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın Onursal Başkanı olduğu Kongrenin Başkanlığını ise Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Halit Suavi Ahipaşaoğlu yapacak.

Uluslararası isimler yer alacak

3. Uluslararası Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm İşletmeciliği Kongresi'ne başta akademisyenler olmak üzere, turizm, işletme ve ekonomi alanlarındaki teorisyen önderleri ve uygulamacıları katılacak. Kongrenin açılış konuşmaları; Prof. Dr. Tamara Rätz, Prof. Dr. Bodil Stilling Blichfeldt, Prof. Dr. Heike Schänzel, Prof. Dr. Babak Taheri ve Doç. Dr. Muhammet Kesgin tarafından yapılacaktır. Konuşmaların konuları; "Çocukların Tatil Yerleri ile İlgili Algıları", "Aile Tatilleri: Etkin Tüketici Tatil Tasarımı",

"Çocuk Dostu Tatiller; Aile ile Geçirilen Zamanın Miktarı ve Niteliği", "Sürdürülebilirlik, Üretkenlik ve Yeni Mutlu/Mutsuz Turizm" ve "Covid-19 zamanında Aile-Turizmi ile Sosyal İletişimi ve Etkileşim ve Birteltilik" olarak belirlendi. Ayrıca; 'yönetim ve organizasyon, stratejik yönetim, pazarlama, çocuk dostu otellerde beslenme, turizm sektöründe gençler ile iletişim, aile turizmi, insan hakları ve turizm' gibi birbiri ile ilişki pek çok başlık kongrede ele alınacak. Bu sayede kongrenin alanı biraz daha genişleyerek, aile ve gençlik turizmi konularına farklı disiplinlerden de katkı sağlanacak. Kongrede sunulan tebliğlerden bazıları, tebliğ sahibi akademisyenlerin istekleri ve hakemlerin uygun bulması halinde, ULAKBİM TR dizin alan endeksi veri tabanında taranan hakemli Beykoz Akademi Dergisi'nin özel sayısında da yayınlanabilecek.



Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir bu sempozyumda tartışılacak

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

Balıkesir Gastronomik Fikirler Maratonu başvuruları devam ediyor

Balıkesir’de Gastronomi Şehri Olma Yolunda Projesi kapsamında Gastronomik Fikirler Maratonu başvuruları 1 Mayıs tarihine kadar devam ediyor. Ödüllü yarışma, gastronomi alanında girişimcilik kültürünün geliştirilmesi, inovatif yaklaşımların benimsenmesi, kaynakların verimli kullanılması, ulusal ve uluslararası düzeyde gastronomi ağlarının kurulması, yöresel ve unutulmaya yüz tutmuş lezzetlerin ön plana çıkmasına yönelik yenilikçi fikirlerin derlenmesi amacıyla düzenleniyor. Başvurulara açık olan Balıkesir Gastronomik Fikirler Maratonu’nda slow food akımı ve sürdürülebilir gastronomi turizminin şehre uyarlanmasına yönelik proje fikirlerinin yanı sıra Balıkesir gastronomisini ve gastronomi turizmini inovatif yöntemlerle projelere öncelik tanınacak.



Gıda Güvenliği ve Soğuk Zincir bu sempozyumda tartışılacak

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. Sempozyumun 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. 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.

Avrupa’nın en iyilerini belirledi

Kahve uzmanlarının zirve yarışması olarak bilinen Hollanda Barista Şampiyonası’nda bir Türk ilk defa jüri üyesi olarak yer aldı. Kendisi de bir kahve uzmanı olan Yunus Çakmak, Avrupa’dan gelen yarışmacıların yaptığı birbirinden ilginç kahveleri değerlendirdi. Çakmak, bir Türk olarak barista şampiyonasına davet edildiği için gurur duyduğunu söyledi. Uzman Barista Çakmak “Ülkemi temsil ettiğim için mutluyum. Bu turnuvalarda daha fazla yer almalıyız. Kahve bizim geleceğimizin önemli bir parçası. Kahve sektöründe söz sahibi olmak için benzer organizasyonların ülkemizde de düzenlenmesi gerekir” dedi.



Yeni lezzet deneyimlerine davet!

The Steeve, Kuruçeşme’deki yerinde, Şef İsmet Saz’ın yeni yorumladığı Latin Lokal lezzetleriyle yeniden benzersiz deneyimler yaşatmaya hazır! Saz’ın kendine has bir tarzla yorumladığı çok özel Latin menüsü, misafirlerini The Steeve’de unutulmaz bir lezzet yolculuğuna çıkarıyor. Menüsündeki her bir yemeğin yegâne olduğu The Steeve’in özgün bir sunumu var ki mekânın iddiasını perçinliyor. The Steeve Raw Bar ile yerel coğrafyamızın deniz ürünleri en lezzetli biçimde servis ediliyor. Istakoz, İskenderun karidesi, Çeşme ahtapotu, mavi yengeç, göl ve deniz kerevitleri ile istirdiyeler, bu ürünlere göre özel pişirme teknikleri ile hazırlandıktan sonra çok sık bir sunumla masanıza geliyor ve gününüzde fark oluşturuyor. Restoran menüsünde yer alan ve Latin mutfağının baş tacı olan Tapas’lar şefin geleneksel Türk mutfağı yorumlarıyla çok farklı lezzetlere bürünüyor.

DUYGU KONTROLÜ AÇLIĞI BASTIRIR

Acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söyleyen Prof. Dr. Y. Birol Saygı, duyguları kontrol altına alarak bu durumun önlenileceğini söylüyor. ►► - 4'DE



İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır." diyor.

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyecek mi dindiklerinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtı veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

DUYGULARINIZI MUTLAKA KONTROL ALTINA ALIN

Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu



hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor. Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun." Stres fazla yemek yediri: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol

ile doldurur. Stres sizin için sabit bir durumsa kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atırtımlılıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Açlığı ve yeme arzusunun azaltan leptin hormonu seviyeniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissinin kontrol eder. Vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazanır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan eks-



tra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. Ancak insan, yemek yemeden de stresini yönetebilir. Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığını artırabilir.

GENÇLER KÖTÜ DE, BİZ İYİ MİYİZ? N'APSAK BU YETİŞKİMLERİ? N'APSAK BU ÖNYARGILARI?

Gençlerle iletişim sorunumuzu binlerce bölümlük cadı masalına benzeten sosyolog-yazar Erol Erdoğan, her dönem "Napsak Bu Gençleri" diye başlayan sonu gelmez yakınmaları mercak altına aldı. Ortaya sozcuklar üzerinden kalıp yargılarımızın derlendiği bir çalışma çıktı. Anlamak ve doğru adımlar için muhatapını bekliyor.

EMİNE DOLMACI
cumartesi@aksam.com.tr

Bazen durup dinlenmek, bazen durup dinlenmek lazım. Bu çok da kendini dinlemeyen insan. İşte bu yüzden bir çabamın içerisindeyim sosyolog-yazar Erol Erdoğan, toplum olarak gençler hakkında ürettiğimiz kalıp yargıların üzerinde kafa yorup onları derledi. "Napsak Bu Gençleri" diye soru, aynı isimdeki kitabında gençlerle ilgili ön yargıların derin bir analizini yaptı. Sonuçta da toplumun yetişkinleri olarak bize bazı işlevler yükledi: Gençlere bir şeyler anlamadan önce dinlemeyi ve anlamayı denemek, gençlere ulaşma çabısından önce gençlerin bize ulaşmasını engelleyen duvarları yıkmak.

Sivil toplum kuruluşları ve partilerde eğitim, medya, gençlik, çocuk ve kültür konularıyla ilgili birimlerde görev alan Erol Erdoğan, gençleri anlamaya çalışırken yetişkinlerin gençlik ezberleri ve yargılarını üzerine de düşünmeye başlamış. Yetişkinler, binlerce yıllık tarife sahip gençlere yönelik ön yargıları dümdüzden tekrar etmek yerine, arastırma ve derleme bulsun diyerek bu yazılmaya katkı



sunmak üzere yola çıkmış. Gençlerle ilgili yanlış analizleri azaltmak ve gitgide artan önyargılara mercek tutmak istiyor. "Gençlik kelimesinin ilk çağrışımı sorun olmaktan çıkmış, doğru anlamaya yönelik şeyler gelmiş" diyor. Bu dinleme ve anlama çabasına, en azından okuyucu olarak, bizler de ortak ediyor.

GENÇLİK HAZİNEĞR

Gençlere yönelik olumsuz yargıların kelimeler ve cümleler özelinde in-

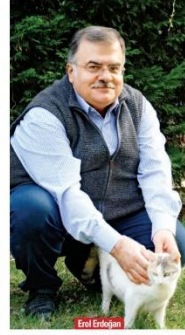
cileyen Erol Erdoğan, olumlu yargıları kelimelere yığmışsa, gençlerin birbirlerini hitapları ve öncülerini ideal gençlik tanımları üzerinden konuşun izini sürüyor. "Kelimeler aynı zamanda yüz yıllar içerisinde yolculuk yaptıkları coğrafyaların, milletlerin, iklimlerin her birinden uz çok renk alıyor" diyerek öncelikle genç kelimesinin Osmanlıca sözlükteki karşılığındaki Erol Erdoğan kelimesinin hazine olarak açıklan-



ğın ilk görüşümde gözlerim falan gibi açılmıştı. Sadaca hazine demekle kalmıyor gömülü hazine, define diyerek anlamı derinleştiriliyordu. Genç hazinedir cümlesi gençlerle ilgili onlarca sisli lafın daha belgi ve gerçekçi bir ifadedir. Aynı şekilde gençler geleceğimizi gibi gençleri irtili şekilde sonraya öteleyen protokol tıreni cümleleriyle kıyaslanamayacak kadar sahici, cömert ve ufkü açık, çok içten bir ifade.

DOĞRU ADIMLAR VE DOĞRU İLETİŞİM SORUNLARI ÇÖZER

Tarihin her döneminde gençler ve yetişkinler arasında iletişim sorunu vardı ancak bugün yaşadığımız değişim ve dönüşüm iletişimsizliği kat be kat artırdı. Bu muhakak ama elimiz kolumuz bağlı mı oturacağız? Burada bize yol gösteren Erdoğan, doğru adımlar ve doğru iletişim ile anlamamın aracağı ve ilişkilerde gençlerin hakim olacağı-



ını belirtiyor. Gerçek hakim oldukça da hakikate ulaşmak, sorunları azaltmak, iyiliği görünür ve yaşanır kılmamın kolaylaşacağını savunuyor, bir ön şartla tabii; yeter ki ezberlerimizi gözden geçirelim. Kendi kişisel düşüncesi de şöyle: Yetişkinlerin önemli bir kısmının gençleri her şarta kötü görme eğilimine sahip oldukları görülmektedir. Bunun fark ettikten beri hep şu cümleyi söyledim. "Gençler iyi, büyükler kendilerinin çekidizama versinler."

DEDELER İÇİN KİTAP OKUMA KAMPANYASI BASLATILIM

Gençlerle ilgili olumsuzluklarımız kelimeler, kavramlar ve cümleler üzerinden takip eden Erol Erdoğan, çalışmasında "Önyargıları yıkalım" diyor ama bununla kalmıyor, somut önerilerde de bulunuyor. "Çocuklar ve gençler kitap okumuyor" gölünü ıslayarak çıkarmak için uzun uzun anlaşılmadan ve sonuçlandıran bahsediyor ve bir kitap fuarının açılışında dile getirdiği öneriyi tekrarlıyor: Esas büyükler için, yetişkinler için, anne babalar için, hatta dedeler ve nineler için kitap okuma kampanyası yapalım. Çocuklar ve gençler bir şekilde okuyorlar. Büyükler kitap okumuyor. Bizim kitap okumayı öğrenmek işi sayıyor. Birçok yetişkin en son hangi kütüphane olduğunu bile bilmiyor. Sevgili çocuklar ve gençler! Mahallelerimizde, ilçelerimizde, ilimizde, "Büyükler kitap okuyor" kampanyası yapalım. Kesinlikle fayda sağlayacak iyi bir kampanya olacaktır.

25 MADDEDE YOL HARİTASI

Gençlere yönelik önyargıları dokuz ayrı başlıkta toplayan Erol Erdoğan, bu önyargıları yıkmak için "Ne yapalım, nasıl yapalım?" diye okuyucuya hassaslaştırdığı bölümde, 25 maddelik bir yol haritası sunuyor. O yol haritasında neler mi var? Bazılarını buraya

alalım: Gençleri yargısı değerlendirelim. Merak etme özelliğimizi gençlere yönelik cömertçe kullanalım. Anlatmadan önce anlamaya teşvik edelim. Gençleri sürekli kıza edimesi gereken kötü tabiatları olarak görmeyelim. Önce kendimizi değiştirelim ve tamir

edelim. Gençlerin tutum ve davranışlarında payımız olduğunu bilelim. Gençlere yetki ve sorumluluk vermekten çekinmeyelim. Gençleri etiketlemeyelim, yol açalım, imkan verelim. Gençin iradesi olduğunu unutmayalım. Gençleri iyi anlamak istediğimiz yönüyle onlarla ilgili olalım. Değişimi doğru izleyebilmek için gençlerle kesintisiz iletişimi sürdürelim.

İNSAN AÇ OLMAZDAN NEDEN YEMEK YER?

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin "akılsız beslenme" olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır." diyor.

Açıkla yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin "akılsız beslenme" olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburların evinizin dışında tutun" diyor.

Sinirlenince acıyı musunuz? Yorulunca yemek yiyecek mi dinlediğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kızıyor? Bütün bu sorulara, "evet" yanıtı veriyorsanız, "akılsız beslenme"nin pençesinde düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Başkanı

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, açkılmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirtir Saygı, "Açkılmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

DUYGULARINIZI MUTLAKA KONTROL ALTINA ALIN

Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettirdiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyor Saygı, "Duyusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilingsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu



hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor. Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun." Stres fazla yemek yedirir. Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol

ile doldurur. Stres sizin için sabit bir duruma kortizol seviyelerini yüksek kalır ve atırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Açlığı ve yeme arzusunuz azaltan leptin hormonu seviyeniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissinizi kontrol eder. Vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kasmır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sınırlı hissettiğinde oluşan eks-



tra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. Ancak insan, yemek yemeden de stresini yönetebilir. Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur. Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerini ve stresini yönetmeye yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme alışışınızı artırabilir.





Prof. Dr. Mehmet Durman

Prof. Dr. Murat Yülek

MARMARA DEPREMİ İÇİN AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ

Beykoz Üniversitesi ve OSTİM Teknik Üniversitesi, olası Marmara depremi için 'Afet Lojistik Yönetimi Projesi'ni hayata geçirmek amacıyla işbirliği protokolü imzaladı. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve OSTİM Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Murat Yülek tarafından imzalanan projeyle, ihtiyaçların tespiti, lojistik senaryosunun yazılması, prototip uygulama ve konsept geliştirme çalışmaları, senaryoya dayalı tatbikatlar gibi çalışmaların yürütülmesi planlanıyor.

EĞİTİM

SEVİM
BÜYÜKTAS'DEMİR
sevim.demir@posta.com.trKAYGI YÖNETİMİ
İÇİN ÖNERİLER

Dr. Dr. Yelkin Diker Coşkun, kaygı ile ilgili öğrencilere şu tavsiyelerde bulundu:

- Adaylar, sınavı kalan sürede dikkat ve ilgiyi sürdürmek için olabildiğince sınavı yönetmeye çalışmalı.
- Yıl boyunca uyguladıkları çalışma temposunda beğenmedikleri, yetersiz olduğunu düşündükleri noktaları kalan zamana göre tekrar düzenleyebilirler.
- Adaylar, kaygılarını yönetebilmek için sınav öncesinde kaygılandıkları şeyin sınav sonucu olup olmadığını kendilerine sormalar.
- Kaygı nedeni başarısız olma kaygılandıkları konuları sınav sonrası düşünüp çözüm üretebileceklerini bilimeller.
- Öğrenciler iyi organize olabilmeler, bunun için bazı stratejiler kullanabilirler. Örneğin soruları hızlı taramak, kendilerine kolay sorulardan başlamak, çok zorlandıkları sorularda ara vermek gibi.

KAYGIYI YÖNETEN SINAVDA BAŞARILI OLUR

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na salgın sürecinde hazırlanan adayların kaygı durumu her yıl olduğundan daha fazla. Uzmanlar, gerek sınava hazırlıkta gerekse sınav anında zamanı etkili kullanabilen, kaygısını yönetebilen adayların sınav performansının daha iyi olacağını söyledi.



Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 26-27 Haziran'da yapılacak. Birinci dönemi uzaktan eğitimle tamamlayan 12'nci sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğu yaygın tatilinde yüz yüze derslere başladı. Bu yıl yapılan YKS'ye salgın sürecinde hazırlanan adayların kaygı durumu her yıl olduğundan daha fazla. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı Dr. Dr. Yelkin Diker Coşkun, kaygı yönetimi ile ilgili önemli bilgiler verdi.

ZİHNSEL DAĞINIKLIK
Dr. Dr. Yelkin Diker Coşkun, bu yıl sınavı girecek öğrencilerin sınav esnasında gerek performans ortaya koymama endisesi yaşadıklarını söyledi. Bu endişenin arkasında salgının neden olduğu ve pek çok kişinin yaşadığı 'zihinsel dağınıklık'ın önemli bir rol

oynadığını belirten Coşkun, "Gündemde insan sağlığı ile ilgili kritik bir konu varken adayların sınavı hazırlık sürecine yeterince odaklanamaması ve bu nedenle stres yaşamaları çok normal" dedi.

DUYGU VE ZAMAN YÖNETİMİ
Kaygının olumsuz düşüncelerin yarattığı bir duygu durumu olduğunu söyleyen Coşkun, "Duygu ve zaman yönetimi becerileri çoğumuzun altın kavramları. YKS sınavında da bu becerileri iyi kullanabilmek önemli oldu. Çünkü son yıllarda soru metinleri gitlikçe daha uzun ve seçenekler öğrencilerin algılamaya, ilişki kurma, analitik düşünme gibi becerilerini daha yoğun kullanmalarını gerektiriyor. Kaygısını yönetebilen adayların sınav performansı daha iyi olacak" dedi.

YKS İÇİN TAKTİKLER

AİLE ARASINDA SINIRLAR BELİRLENMELİ
İnsan beyninin odaklanma süresi 40 dakika ve bu sürede odakta öğrenciyi rahatsız edecek bir kış ya da unsur bulunmamalı. Diğer aile bireyleri öğrencinin dikkatini dağıtmamalı.



Uğur Okulları PDR ve AR-GE'den Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Barış Sezgin, YKS'ye hazırlanan öğrencilere şu önerileri yaptı:

CEP TELEFONU CİDDİ BİR DİKKAT DAĞITICIDIR
Ders çalışırken cep telefonu öğrencinin yanından olmamalı. Öğrenci dersle konsantre olduğu sırada gelen bir mesaj ya da sosyal paylaşım sitelerinden gelen bir bildirim, çalışmaya ve öğrenmeye olumsuz etkiler.

GECE DERS ÇALIŞMAK VERİMLİ DEĞİL
Salgın sürecinde bazı öğrencilerin gündüz uyuyup gece çalışmaya başladıklarına tanık oluyoruz. Bu başarıyı olumsuz etkiler. Gece çalışmak gündüz kadar verimli değildir. Beyniniz güneşli olduğunda çalışmaya ve öğrenmeye elverişli olurken gece çalıştığınız zaman sabah başlatılır.

DIYET YAPMAYIN
Sınavı hazırlık gruplarında diyet yapmayı önemiyorum. Öğrenciler dengeli beslenmeli. Kan şekeri düşük olduğunda öğrenci odaklanmakta güçlük çekebilir. Ancak bu dönemde hareket etmek de önemli. Öğrencilerin gündüz bir saat dışarıya çıkarak akademik performanslarına olumlu katkıları olur.

KRİZİ FIRSATA CEVİRİN
Salgın nedeniyle motivasyon sorunu yaşayan öğrenciler var. Unutmayalım, salgın bir kışa sığdı ve bu krizden kazançlı olmak mümkün. Geçtiğimiz yıl sınav sonuçlarında bunu gördük. Bu süreçten çok avantajlı çıkan öğrenciler de oldu.

ULUSLARARASI İKİ ÖDÜL



Yaşar Üniversitesi Süreklili Eğitim Merkezi (YÜSEM) Müzik Akademisi piyano öğrencileri Nisan Öksüz (11) ve İrfan Karakılıç (10), Uluslararası Çevrimiçi 3. Rezonante Sonore Festivali ve Yarışması'nda birinci oldu. YÜSEM Müzik Akademisi'nde burslu okuyan Nisan Öksüz, daha önce de Uluslararası Apulia Metropolitan ve Dinu Lipatti Müzik Yarışmaları'nda piyano kategorisinde kendi yaş grubunda birincilik ödülleri kazanmıştı. İrfan Karakılıç da geçtiğimiz yıl gerçekleştirilen 5. Uluslararası Thess Çocuklar Piyano Yarışması'nda birinci olmuştu.

UGUR OKULLARI'NA YENİ GENEL MÜDÜR



Türkiye'nin 51 ilinde okul öncesiinden ilise son sınıfa kadar eğitim veren Uğur Okulları'nın Genel Müdürlüğü'ne Nil Çiçek atandı. Beş yıldır Uğur Okulları Eğitim Öğretimden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı olarak görev yapan Çiçek, Türkiye genelinde 741 kampüs toplan 112 okulun ve 123 kursun sorumluluğunu üstlenecek.



TASARIM BECERİ ATOLYESİ REHBERİ YAYIMLANDI

Milli Eğitim Bakanlığı, Tasarım Beceri Atölyesi çalışmalarına ışık tutacak Tasarım Beceri Atölyesi: Okul Yöneticileri, Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Rehberi yayımladı. TBA Rehber'e tba.meb.gov.tr adresi üzerinden erişilebilir. Web sayfasının sağ üst bölümünde yer alan 'TBA Haritası' butonuna tıklayarak bulunduğunuz yere en yakın Tasarım Beceri Atölyesi'nin hangi okulda olduğunu ya da çocuğunuzun okulunda hangi atölyelerin bulunduğunu ayrıntılı bir şekilde görebiliyorsunuz.

ABONE OLUN
GAZETENİZ
KAPINIZA
GELSİN!

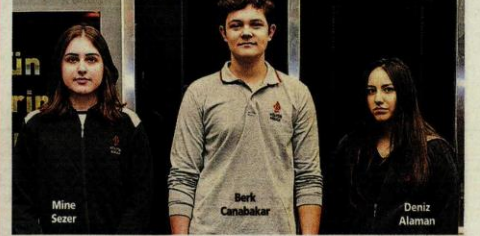
Özel Poşette
El Değmeden
Teslimat!



Her sabah gazeteniz, saat 08.00 ile 10.30 arasında, size özel kuryeyle adresinize gelsin isterseniz, hemen 0850 224 02 22'yi arayın veya yanhala.co web sayfasına gidin. Avantajlı abonelik paketinizi seçin. Şimdilik sadece İstanbul, Ankara ve İzmir'de.

AVANTAJLI
ABONELİK
PAKETLERİ

Aylık
Hafta Sonu
29,90 TL

ARAŞTIRMA PROJESİNE
BİRİNCİLİK

Kültür Koleji Fen Lisesi öğrencileri Berk Canabakar, Mine Sezer ve Deniz Alaman TÜBİTAK 38. Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri yarışmasında İstanbul Avrupa Bölge birincisi oldu. Berk Canabakar, 'Edebi

Bölgelerin Ebedi Müzeleri', Mine Sezer ve Deniz Alaman da 'Anti-Bakteriyel Özellikli Sütlü Yağ ve Çinko Oksit Katkılı Yara Ortucu Malzeme Üretimi' konulu projeleri ile bu dereceyi aldı.

MARMARA DEPREMİ İÇİN
AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ

Beykoz Üniversitesi ve OSTİM Teknik Üniversitesi, önceki Marmara depremi için 'Afet Lojistik Yönetimi Projesi'ni hayata geçirmek amacıyla birliktirli protokolü imzladı. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve OSTİM Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Murat Yülek tarafından imzalanan projeye, ihtiyaçların tespiti, lojistik senaryosunun yazılması, prototip uygulama ve konsept geliştirme çalışmaları, senaryoya dayalı tatbikatlar gibi çalışmaların yürütülmesi planlanıyor.

BİLSEM'DEN 1103
PATENT BASVURUSU

Milli Eğitim Bakanlığı, 2019'dan itibaren fikri mülkiyet hakları çalışmalarını kapsamında patent, faydalı model, tasarım ve marka çalışmalarına ağırlık vermeye başladı. Bu kapsamda, özel yetenekli öğrencilere eğitimlerinin verildiği Bilim ve Sanat Merkezleri'nde (BİLSEM) bu yılın ilk 4 ayında 1103 patent başvurusu yapıldı. Başvuruların değerlendirilme aşaması devam ediyor.



EĞİTİM

SEVİM
BUYUKTASDEMİR
sevim.demir@posta.com.trKAYGI YÖNETİMİ
İÇİN ÖNERİLER

Doç. Dr. Yelkin Diker Coşkun, kaygı ile ilgili öğrencilere şu tavsiyelerde bulundu:

- Adaylar sınava kalan sürede dikkat ve ilgi süreçlerini olabildiğince sınava yöneltmeye çalışmalı.
- Yıl boyunca uyguladıkları çalışma temposunda beğenmedikleri, yetersiz olduğunu düşündükleri noktaları kalan zamana göre tekrar düzenleyebilirler.
- Adaylar, kaygılarını yönetebilmek için sınav öncesinde kaygılandıkları şeyin sınav sonucu olup olmadığını kendilerine sormalıdır.
- Kaygı nedeni başarısız olmaksa kaygılandıkları konuları sınav sonrası düşünüp çözüm üretebileceklerini bilmeliler.
- Öğrenciler iyi organize olabilmeliler, bunun için bazı stratejiler kullanabilirler. Örneğin soruları hızla taramak, kendilerine kolay sorulardan başlamak, çok zorlandıkları sorulara ara vermek gibi.

KAYGIYI YÖNETEN SINAVDA
BAŞARILI OLUR

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na salgın sürecinde hazırlanan adayların kaygı durumu her yıl olduğundan daha fazla. Uzmanlar, gerek sınava hazırlıkta gerekse sınav anında zamanı etkili kullanabilen, kaygısını yönetebilen adayların sınav performansının daha iyi olacağını söyledi.



Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 26-27 Haziran'da yapılacak. Birinci dönemi uzaktan eğitimle tamamlayan 12'inci sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğu yaygın eğitimde yüz yüze derslere başladı. Bu yıl yapılan YKS'ye salgın sürecinde hazırlanan adayların kaygı durumu her yıl olduğundan daha fazla. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı Doç. Dr. Yelkin Diker Coşkun, kaygı yönetimi ile ilgili önemli bilgiler verdi.

ZİHNSEL DAĞINIKLIK
Doç. Dr. Yelkin Diker Coşkun, bu yıl sınava girecek öğrencilerin sınav sırasında gerçek performans ortaya koymama endişesi yaşadıklarını söyledi. Bu endişenin arkasında salgının neden olduğu ve pek çok kişinin yaşadığı 'zihinsel dağınıklık'ın önemli bir rol

oynadığını belirten Coşkun, "Gündemde insan sağlığı ile ilgili kritik bir konu varken adayların sınava hazırlık sürecine yeterince odaklanamaması ve bu nedenle stres yaşamaması çok normal" dedi.

DUYGU VE ZAMAN YÖNETİMİ
Kaygının olumsuz düşüncelerin yarattığı bir duygu durumu olduğunu söyleyen Coşkun, "Duygu ve zaman yönetimi becerileri çağımızın altın kavramları. YKS sınavında da bu becerileri iyi kullanabilmek önemli oldu. Çünkü son yıllarda soru metinleri gitmiş daha uzun ve seçenekler öğrencilerin algılanması, ilikili kurma, analitik düşünme gibi becerilerini daha yoğun kullanmalarını gerektiriyor. Kaygısını yönetebilen adayların sınav performansı daha iyi olacak" dedi.

YKS İÇİN TAKTİKLER

AİLE ARASINDA SINIRLAR BELİRLENMELİ
İnsan beyninin odaklanma süresi 40 dakika ve bu süreçte odakta öğrenmeyi rahatlatır edecek bir kışa ya da unsur bulunmamalı. Diğer aile bireyleri öğrencinin dikkatini dağıtmamalı.

CEP TELEFONU CİDDİ BİR DİKKAT DAĞITICIDIR
Ders çalışırken cep telefonu öğrencinin yanından alınmalı. Öğrenci derse konsantre olduğu sırada gelen bir mesaj ya da sosyal paylaşım sitelerinden gelen bir bildirim, çalışmaya ve öğrenmeye olumsuz etkiler.

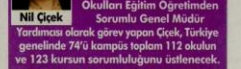
GECE DERS ÇALIŞMAK VERİMLİ DEĞİL
Salgın sürecinde bazı öğrencilerin gündüz uyuyup gece çalışmaya başladıklarını fark ediyoruz. Bu başarıya olumsuz etkiler. Gece çalışmak gündüz kadar verimli değildir. Beyniniz güneşin doğuşuna göre çalışmaya en uygun olduğunuz zaman sabah saatleridir.

DIYET YAPMAYIN
Sınav hazırlık gruplarında diyet yapılırsa önermiyorum. Öğrenciler dengeli beslenmeli. Kan şekeri düşük olduğunda öğrenme odaklanmakta güçlük çeker. Ancak bu dönemde hareket etmek de önemli. Öğrencilerin günde bir saat yürüyüş yapmaları ya da bir spor dalıyla ilgilenmeleri akademik performanslarına olumlu katkıları olur.

KRİZİ FIRSATA CEVİRİN
Salgın nedeniyle motivasyon sorunu yaşayan öğrenciler var. Unutmayalım, salgın bir kriz süreci ve bu krizden kazançla çıkarak bulduğunuz yere en yakın Tasarım Beceri Atölyesi'nin hangi okulda olduğunu ya da çocuğunuzun okulunda hangi atölyelerin bulunduğunu ayrıntılı bir şekilde görebiliyorsunuz.

ULUSLARARASI
İKİ ÖDÜL

Yasar Üniversitesi Süreli Eğitim Merkezi (YÜSEM) Müzik Akademisi piyano öğrencileri Nisan Öksüz (11) ve İrfan Karakılıç (10), Uluslararası Çevrimçi 3. Rezonante Sonore Festivali ve Yarışması'nda birinci oldu. YÜSEM Müzik Akademisi'nde burslu okuyan Nisan Öksüz, daha önce de Uluslararası Apulia Metropolitan ve Dinu Lipatti Müzik Yarışmalarında piyano kategorisinde kendi yaş grubunda birincilik ödülleri kazanmıştı. İrfan Karakılıç da geçtiğimiz yıl gerçekleştirilen 5. Uluslararası Thes Çocuklar Piyano Yarışması'nda birinci olmuştu.

UĞUR OKULLARI'NA
YENİ GENEL MÜDÜR

Türkiye'nin 51 ilinde okul öncesiinden ilçe son sınıfa kadar eğitim veren Uğur Okulları'nın Genel Müdürlüğü'ne Nil Çekir atandı. Bes yıldı Uğur Okulları Eğitim Öğretimden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı olarak görev yapan Çekir, Türkiye genelinde 74'ü kampüs toplam 112 okulun ve 123 kursun sorumluluğunu üstlenecek.

TASARIM BECERİ ATÖLYESİ
REHBERİ YAYIMLANDI

Milli Eğitim Bakanlığı, Tasarım Beceri Atölyeleri çalışmalarına gık tutacak 'Tasarım Beceri Atölyesi: Okul Yöneticileri, Öğretmenleri ve Öğrencileri İçin Rehber'i yayımladı. TBA Rehber'i tba.meb.gov.tr adresi üzerinden erişilebilir. Web sayfasının sağ üst bölümünde yer alan 'TBA Haritası' butonuna tıklayarak bulunduğunuz yere en yakın Tasarım Beceri Atölyesi'nin hangi okulda olduğunu ya da çocuğunuzun okulunda hangi atölyelerin bulunduğunu ayrıntılı bir şekilde görebiliyorsunuz.

**ABONE OLUN
GAZETENİZ
KAPINIZA
GELSİN!**

Özel Poşette
El Değmeden
Teslimat!



Her sabah gazeteniz, saat 08.00 ile 10.30 arasında, size özel kuryeyle adresinize gelsin isterseniz, hemen 0850 224 02 22'yi arayın veya yankala.co web sayfasına gidin. Avantajlı abonelik paketinizi seçin. Şimdilik sadece İstanbul, Ankara ve İzmir'de.

**AVANTAJLI
ABONELİK
PAKETLERİ**

Aylık
Hafta Sonu
29,90₺

ARASTIRMA PROJESİNE
BİRİNCİLİK

Kültür Koleji Fen Lisesi öğrencileri Berk Canabakar, Mine Sezer ve Deniz Alaman TUBİTAK 52. Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri yarışmasında İstanbul Avrupa Bölge birincisi oldu. Berk Canabakar, 'Edebi

MARMARA DEPREMİ İÇİN
AKADEMİK GÜÇ BİRLİĞİ

Beykoz Üniversitesi ve OSTİM Teknik Üniversitesi, olan Marmara depremi için 'Afet Lojistik Yönetimi Projesi'ni hayata geçirmek amacıyla işbirliği protokolü imzaladı. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve OSTİM Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Murat Yülek tarafından imzalandı. Projeyle, ilihocların tespiti, lojistik senaryosunun yazılması, prototip uygulama ve konsept geliştirme çalışmaları, senaryo dayalı tatbikatlar gibi çalışmaların yürütülmesi planlanıyor.

BİLSEM'DEN 1103
PATENT BASVURUSU

Milli Eğitim Bakanlığı, 2019'dan itibaren fiktif müdüyet hakları çalışmalarını kapsamında patent, faydalı model, tasarım ve marka çalışmalarına ağırlık vermeye başladı. Bu kapsamda, özel yetenekli öğrencilere eğitimlerinin verildiği Bilim ve Sanat Merkezleri'nde (BİLSEM) bu yıl ilk 4 ayında 1103 patent başvurusu yapıldı. Başvuruların sonunda 10 üniteye teslim olundu. Başvuruların değerlendirilme aşaması devam ediyor.

‘Arşivler bilgi çağının kurumlarıdır’

Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı 30. yılı olan 2020’de Beykoz Üniversitesi ile birlikte yapmayı planladığı “Türkiye’de Arşivciliğin Bugünü ve Yarını, Kadınların Arşivlerindeki Yeri” başlıklı ulusal sempozyum pandemi nedeniyle 10-11 Nisan’da Zoom üzerinden canlı katılımı ile gerçekleşti.

Genel Arşivcilik ile Toplumsal Cinsiyet ve Arşivcilik ana temaları çerçevesinde 29 konu başlığı 18 oturumda planlanan sempozyum önemli bilgiler içeren nitelikli sunumlarla pozitif tartışma platformu yarattı, bilgi paylaşımı ve iletişim ağını güçlendirdi, sorunların aşılması için yeni yaklaşımlar, modern arşivcilik yöntemleri, açık erişim arşivi için yazılımlar hakkında bilgi paylaşıldı. Arşivciler ve farklı disiplinlerden katılımcıların buluşması işbirliğinin eksikleri gidermede, uluslararası yüksek standartlarda bel-



gelerin arşivlenebilmesinde etkili olacağını gösterdi.

Vakfın kurucu üyesi ve önceki başkanlarından Aslı Davaz, “Arşivler, geçmişin bekçiliğini yapan kurumlar olarak değil, öğrencilerin eleştirel ve yaratıcı bir şekilde geçmişle etkileşime girebileceği, bilgi çağının kurumları olarak tanıtılmalıdır” sözleriyle toplumsal cinsiyet çalışmalarına da kaynaklık eden kadın arşivlerini nasıl değerlendirdiklerini ifade etti.

Bu arşivlerden iki örnek Bilgi ve Belge Yönetimi uzmanı Özkan Güner’in detaylandığı “Özel ar-

şivlerde arama kılavuzu, tasnif şeması ve kataloglama aşama ve süreçleri” oturumunda verildi. Arşivci Sibel Servet Sular sunumunda “Türkiye İşçi Partisi altında bir Behice Boran dünyası var. Katalog yenilemeyle bunun ortaya çıkarılması parti tarihinin de derinlik kazanmasını sağlayacaktır” önerisini paylaştı. Sosyolog Firdevs Gümüşoğlu ise vakıftaki arşivine konuk olduğunda “107 yaşındaki Sümerolog ve aktivist Muazzez İlmiye Çığ’ın akademik alandan günlük yaşamına bir çevher olduğunu gördüm” dedi.



ve ses açılmadığında bu bireyler göremedikleri ve duymadıkları kişileri de kontrol etme çabası gösteriyor. Bu durum ise bireylerin daha çok zihinsel güç harcamalarına neden oluyor. Zoom programının insanların toplantı yapmalarını kolaylaştırırken zihinlerini ve bedenlerini daha çok yormaya başladığına vurgu yapan Zayim, "Bu tür durumlarda mutlaka her 2 saatte bir yerinizden kalkarak 5 duyu organına farklı uyarıcılar vermek gerekir. Örneğin toplantı arasında hoş bir müzik dinlemek, evin koridorunda 5 kere gel git şeklinde kısa bir yürüyüş yapmak, evinizde çiçek bakıyorsanız çiçeğin toprağına, yaprağına dokunarak doğal bir dokuyu hissetmek, kahve yerine hoş kokulu aromalı bitki çayları içmek, mesai saatleri bittikten sonra telefon, tablet, bilgisayar ve televizyondan uzak kalmak gerekir" diyor.

İDEAL ÇALIŞAN OLMA BASKISI

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'na göre, koronavirüs pandemisi başlamadan önce insanların ideal çalışan olma baskısını hissettiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları gittikçe artış gösteriyordu. Çok sayıda çalışan yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına her şeyden fazla öncelik verme zo-

ZOOM yorgunları ne yapmalı?

- Sanal buluşmalar arasında kendinize zaman ayırın. O sırada yapmak istediğiniz şeyleri yapın.
- Yoga ve meditasyon gibi farkındalık çalışmaları uygulayın.
- Kendinize ve çevrenize karşı şefkatli olun. Zor bir dönemden geçtiğimiz için ancak bunun sona ereceğinin farkına varın.
- Günlük rutinler belirleyin ve bunlara sadık kalın.
- Her zaman görüntülü görüşme yapmamız gerekmiyor. Görüntü paylaşımının gerekmediği durumlarda telefondan görüşmeyi teklif edebilirsiniz.
- Toplantıdan önce toplantıyla ilgili notların paylaşılmasını rica edin. Bu şekilde toplantı sırasında daha az zihinsel yorgunluk yaşarsınız.



Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu

runluluğu hisseder haldeydi. Teknolojiyle birlikte akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar aracılığıyla sürekli bağlantıda olabilmek bu zorunluluğu daha da güçlü hissedilir yaptı. Bu şekilde iş ve iş dışı hayat arasındaki sınırı bulanıklaşarak tükenmişlik sendromuna yol açtığını ifade eden Şalcıoğlu şunları aktarıyor:

"Pandemiyle birlikte çok sayıda çalışan evden çalışmaya başlayınca iş ve ev arasındaki sınırların iyice kaybolduğu bir düzene geçilmiş oldu. Evden çalışmanın en önemli etkisi işte daha fazla saat geçirmek, çünkü insanlar bir yandan kaybolan fiziksel sınırlar nedeniyle iş ve iş dışı zaman ayrışmasını etkili bir şekilde yapamıyorlar, bir yandan da ideal çalışan" imajlarını korumak için evden çalışırken gerçekten çalıştıklarını üstlerine kanıtlama gereği hissediyorlar. Bunun yanı sıra, evden çalışma insanları sosyal olarak izole ediyor ve yalnızlaştırıyor. Ofis ortamında iş arkadaşlarıyla molaya çıkmak, sohbet etmek, şakalaşmak gibi çalışana iyi gelen kişiler arası etkileşim ve sosyalleşme imkanı artık kalmadı. Üstelik evden çalışırken bir sorun çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için çalışan yalnız ve desteksiz kaldı. Özetle, ev ve iş ayrımını yapmayarak işle bağlantıyı kesememe ve insanlarla sosyal etkileşimi kaybetme tükenmişliğe yol açan en önemli faktörler."

Tükenmişliğe karşı ne yapmalı?

- Öncelikle hayatınızın kontrolünü tekrar elinize almalısınız. Buna olumsuz duygu ve düşüncelerinizi değerlendirerek başlayabilirsiniz. Size stres, kaygı, öfke ve çaresizlik duygusu yaşatan durumları tespit edip bunlara yönelik çözüm önerileri geliştirin.
- İhtiyaçlarınızı, hedeflerinizi ve bunların önündeki engelleri belirleyin.
- Sınırlarınızı ve fedakârlıklarınızı gözden geçirin. Daha fazla sorumluluk almayı bırakın ve "Hayır" demeyi öğrenin.
- Sabah erken uyanın ve sanki işe gidiyor gibi hazırlanın.
- Ferah, sessiz, güneşli ve masa olan bir yerde çalışın.
- Günlük rutininize mutlaka yürüyüş, egzersiz veya gevşeme hareketleri dâhil edin.
- Gün içerisinde molalar verin. Belirli bir hedefe ulaştıktan sonra da yeni bir hedef için kendinize zaman ayırın.
- İş arkadaşlarınızla ve beraber yaşadığınız kişilerle samimi ve açık bir iletişim kurun. İş yükünüz ve duygularınızla ilgili paylaşımına açık olun.
- Yöneticiler çalışanlarının gerçekten neye ihtiyacı olduğunu anlamalı ve karşılıklı güven ilişkisi oluşturmali. Çalışanlara ileriye yönelik hedef belirleme konusunda kariyer danışmanlığı verilmeli ve online psikoterapi hizmeti olanakları yaygınlaştırılmalı.



Bu kongrede çocuk dostu oteller konuşulacak

3. Uluslararası Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm İşletmeciliği Kongresi, 23-25 Haziran 2021 tarihlerinde Beykoz Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirilecek. Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi bünyesinde online olarak gerçekleştirilecek kongrede, "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterlerinin belirlenmesi ve bu kriterlere uygun donanımına sahip işletmelerin özel bir işaret ile ödüllendirilme çalışmaları da ele alınacak.
www.beykoz.edu.tr

**3rd International
Family, Youth and
Child Friendly
Tourism Management
Congress**
23-25 June
2021

zoom

**KEY
NOTE
SPEAKERS**

Prof. Dr. Tommaso BATZ
Assoc. Prof. Dr. Muhammet KESİĞİN
Prof. Dr. Rüdiger BÜCHNER
Prof. Dr. Heike SCHÄNKE
Prof. Dr. Buluk TAHERİ

Abstract
Submission Deadline
April 5, 2021

For more information and registration please visit
<https://fyct.beykoz.edu.tr>
Beykoz University



Boğaz kıyısındaki brunch keyfini Four Seasons Hotel Bosphorus'ta yaşayın

Four Seasons Hotel Bosphorus'un ana restoranı Aqua, bahar mevsimini özlenen ve misafirleri için bir klasik haline gelen brunch'ları ile karşılıyor. Çok sevilen brunch'ını cumartesi günleri yeniden başlatan mekan, geniş seçenekler sunarak özlenen keyifli buluşmalara ev sahipliği yapıyor. Lead With Care programı ile hijyen ve sosyal mesafe protokollerini titizlikle hayata geçiren Four Seasons Hotel Bosphorus ve Aqua, arkadaşlar ve aileler ile keyifli buluşma noktası oluyor.

www.fourseasons.com

Bu kongrede çocuk dostu oteller konuşulacak

3. Uluslararası Aile, Gençlik ve Çocuk Dostu Turizm İşletmeciliği Kongresi, 23-25 Haziran 2021 tarihlerinde Beykoz Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirilecek. Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi bünyesinde online olarak gerçekleştirilecek kongrede, "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterlerinin belirlenmesi ve bu kriterlere uygun donanımına sahip işletmelerin özel bir işaret ile ödüllendirilme çalışmaları da ele alınacak.

www.beykoz.edu.tr

3rd International Family, Youth and Child Friendly Tourism Management Congress
23-25 June 2021

KEY NOTE SPEAKERS

Prof. Dr. Timuçin BAYT
Assoc. Prof. Dr. Muhammet KESKİNE
Prof. Dr. Beate Gilling BLICHFELDT
Prof. Dr. Heide SCHÄTZEL
Prof. Dr. Babak TAHERI

Abstract Submission Deadline
April 5, 2021

Website: www.beykoz.edu.tr

Domino's'tan yeni fenomen lezzet Tostilla

Domino's, yeni tadı "Tostilla" ile lezzetli 4'e katıyor. Kahvaltıcıdan atıştırmalığa her öğünün vazgeçilmezi olan Tostilla, Domino's'un kendine has dokunuşuyla fenomen bir lezzete dönüşüyor. Bol malzemeli içerikli ve Domino's ustalarıyla yapılan Tostilla'lar, birbirinden lezzetli 3 farklı çeşidiyle tüketicilerle buluşuyor.

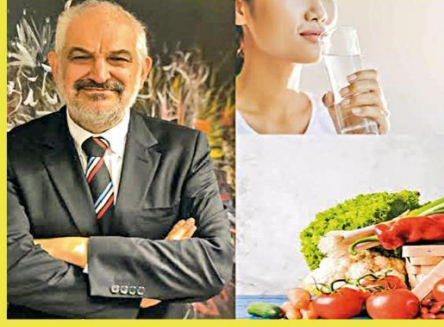
www.dominos.com.tr



Bonna dünyaca ünlü tasarım stüdyosuyla iş birliği yaptı

Avrupa'da son 30 yılın en başarılı ürün tasarımcılarından biri olarak gösterilen Seramik Sanatçısı Robin Leven, sunumları sahaya dönüştüren Bonna için Uzak Doğu'nun çeşitliliğinden ilham aldığı bir koleksiyona imza attı. Robin Leven'in baş tasarımcısı olduğu, dünyaca ünlü tasarım stüdyosu Studio Leven ile iş birliği kapsamında hayata geçirilen koleksiyon, yaratıcı ve özgün tasarımıyla Bonna'nın fark yaratan çizgisini bir adım öbeye taşıyor. Asya yemek kültürlerine yönelik kapsamlı araştırmalar üzerine inşa edilen koleksiyon, ilhamını da Asya'nın zengin mutfağından, güzel şekillerin eklektik bir karışımının bir araya geldiği Japon masasından alıyor.

www.bonna.com.tr

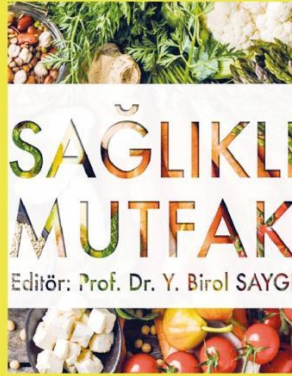


Oruç'ta sağlık sağlıklı oruç

BEYKOZ Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof.Dr. Y. Birol Saygı, "sahur" ve "iftar" yemeklerine, sağlık açısından dikkat çekti.

"İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz, kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" ve "sahurdaki yiyecek seçimleri, gün boyu enerjinizi etkileyeceği için; sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş, tam tahıllar tüketilmelidir" dedi. İstanbul'un en başarılı üniversitelerinden Beykoz'un Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünü yöneten, değerli hocamızın bu konuda 6 önerisi var. Sağlığınıza bozmadan ve günaha da girmeden "Ramazan ibadeti" konusundaki tavsiyelerini okurlarımızla paylaşıyoruz.

- * Kesinlikle sahur öğünü atlamayın.
- * Su içmek, hayati öneme sahiptir, hidrasyon sorununa dikkat edin.
- * Porsiyonların farkında olun, aşırıya kaçmayın ve ağır yemekler yemeyin.
- * Bilhassa iftar öğününde hızlı ve çok yemeyin, öğünü zamana yayın.
- * Bazı kronik rahatsızlıklarınız varsa, ilaçlarınızı sakın ihmal etmeyin.
- * Ramazan sonrasında, geri tepme sorunuyla karşılaşmamak için; Mutlaka öğünler arasında, uyumlu bir normale dönüş programı yapın ve uygulayın.



**SAĞLIKLI
MUTFAK**

Editör: Prof. Dr. Y. Birol SAYGI

30 NİSAN
2021
CUMA

Ekonomi POLİTİKA KÜLTÜR

Analiz

Lezzet Hareketi



vasfipakman@gmail.com

Lezzetsever halkımızın dikkatine!

BUGÜNDEN itibaren 17 Mayıs 2021 sabahına kadar, ülkemizdeki tüm lokanta, cafe, pastane, şarküteri, büfe ve benzeri yerlerde sadece paket servis yapılacaktır.



TÜRKİYE Gıda Ürünleri İhracatında başa koşuyor

Küresel gıda ihracatında, birçok ülke 2020'yi kayıplarla kapattırken, pandemi ile birlikte yıldızı parlayan ülkemizin Gıda İhracatı 20 milyon doları aşarak rekor kırdı

KISITLAMALARIN ve sokaklara çıkma yasakları ile birlikte başlayan gıda tüketimindeki artış ve dış ülkelerden gelen talepler konusunda sıkıntı yaşayan diğer ihracatçı ülkelerin yanında, ülkemiz büyük bir sıçrayış yaparak o ülkelerin pazarlarına da girdi. İhracatımız ve ihracat değerlerimiz artarken, ithalatımız ve ithalat değerlerimiz azaldı.

Et ve süt ürünlerimize AB ülkelerince getirilen yasaklara ve bazı gıda ürünlerimize uygulanan, haksız kotaları rağmen bu başarıyı yakalayan üretici ve ihracatçılarımız: "2021'de çıktayı daha da yükseltecek ve girdiğimiz bu yeni pazarlara, kaliteli ve lezzetli gıda ürünlerimizle yerleşmeye hazırız mesajı verdiler" Salgın da dünyanın birçok yerinde, gıda sektöründe üretim ve ticaretlik sorunları yaşanırken; Türkiye bu alanda ciddi bir performans gösterdi.

Hükümet ve sektör kuruluşlarının üretim ve tedarıkte sağladığı işbirliği, şirketlerimizin iç ve dış pazarlarda başarıyla yakalamasını sağladı.

Özellikle hububat, baklagil, yağ ve kuruy meyve ve sebzelerle birlikte, bu ürünlerin işlenmiş ve donuk olanları, de- niz ürünleri, unlu mamulleri ile



üretiminde dünya üçüncüsü olduğumuz makarna, meyve suları, zeytinyağı ve diğer ürünlerde yeni pazarlara girildi. İç pazarda her ne kadar HORECA dedikimiz, ev dışı ürünlerin satışında otel, Res-

toran, cafe, pastane, catering gibi mekanların kapatılması veya faaliyetlerinin kısıtlanması nedeniyle, düşen satışlar. Evde kalan insanların "Gıda Ürünleri" tüketiminin artması nedeniyle, market ve

şarküterilerde artan satışlarla dengelenmiş oldu. Fazlası da ihracata kanaleize edilerek, hem bu konudaki ihracatı tutarımız, ithalatımızın önüne geçti. Hem de istihdamda katkı sağlanmış oldu.



'Beyaz altın' Taşköprü sarımsağına AB'den coğrafi işaret

MÜDREY Bakan Pakdemirli verdi. Konu ile ilgili olarak, 14 Nisan'da Twitter hesabından bir açıklama yapan, Tarım ve Orman Bakanı Dr. Bekir Pakdemirli, "Kastamonu, Taşköprü'nün dünyaca ünlü beyaz altın Taşköprü Sarımsağı, Avrupa Birliği'nden coğrafi işaret tescilli aldı. Emeli geçen herkesi tebrik ediyorum" paylaşımında bulundu.

Boylerce Türkiye'nin AB tescilli coğrafi işaretli gıda/lezzet ürünü sayısı 7 oldu. Kastamonu, Taşköprü Sarımsağı; dünyadaki "kalit ve çağırıştırma" sorunlarına karşı AB tarafından koruma altına alındı.

Türk Patent Enstitüsünden 2010 yılında coğrafi işaret alan ve bölgedeki yıllık ortalama 20 bin ton üretimine, 4 bin kişinin geçimini sağlayan sarımsak, insan vücuduna sağlık, yemekleri ve Türk Pastırmasının cemine de lezzet veriyor.

Bu son kararla birlikte, AB'nin "Coğrafi İşaret" listesine Türkiye'den Gaziantep baklavası, Aydın inciri, Malatya kayısı, Aydın kestanesi, Milas zeytinyağı, Bayramic beyaz rektarı ve Taşköprü sarımsağı da eklendi.

Ayrıca, ülkemizin, gerekli başvuruları yapılmış ve AB Komisyonu tarafından inceleme süreci devam eden, 11 il ve ilçesine ait 19 adet lezzet ürünü daha bulunmaktadır.



Sofraların, sağlık ve lezzet kaynağı; ZEYTINYAĞI

AB'den bir 'coğrafi işaret de Garandere Milas zeytinyağına verildi

Yüzölçümünün 4/11' zeytinlik olan ve 10 milyondan fazla (memecik türü) zeytin ağacı ile ceditli kapasitede 73 yağ fabrikasına sahip olan Milas'ta, Binlerce yıldır, Zeytinçilik ve Zeytinyağcılık yapılmaktadır.

Hatta antik çağlarda, buradan Mısır ve Roma'ya gemilerle zeytinyağı gönderilmiştir.

Sağlık ve sifa kaynağı, bu "doğanın altın iksiri"ni" uç kısıktır üreten Garandere topraklarında, çokluğu asırlık zeytin ağaçlarının gölgesinde geçen ve zeytinçiliğe minik hasır sepetler de zeytin toplayarak başlayan Çenk Altınlar, aile mirasını kurduluğu "Eğilim Tarım İşletmeleri" şirketi ile taçlandırmış ve ünlü Garandere markalı, normal hasat sızmanın yanı sıra, özellikle Erken Hasat Sızma Zeytinyağını, yüksek kalitede üretmek, ülkemize tatmış ve sevdirmiştir. Kendisine yöneltilmiş, "Coğrafi işaret nedir" sorumuza cevaben ise; "Coğrafi işaret, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından Türkiye'deki yöresel ürünlerin geleneksel ve kalite bakımından değerlendirilmesi sonucu, bu ürünlere verilen bir tescilli işaretir.

Coğrafi işaretli Zeytinyağlarımız, yalnızca Garandere topraklarında yetiştirilmiş, zeytin ağaçlarının meyvelerinden elde edilen doğal ürünlerdir.

Milas Zeytinyağı Avrupa Birliği'nde de tescillenmiştir" dedi.

Nevin Halıcı Yemek Kültürü Vakfı

Ünlü eğitmen chef Dr. Osman Gülde-mir ölçülüğünde "Türk ve Osmanlı Mutfak Kültürü Araştırmacı", yazar Nevin Halıcı hanımefendiye, vefa örneği bir çalışma yapıldı



Anadolu Üniversitesi; otel, lokanta, ikram hizmetleri ve açılış bölümü öğretim görevlisi Dr. Osman Gülde-mir'den örnek bir davranış olarak ortaya çıkan, "Yemek Kültürü Vakfı" çalışması; Bu yıl 80. yaşına giren, Türk Mutfakları üzerine onlarca kitabı bulunan, Konyalı sayın Nevin Halıcı'nın adının verilmesi, ülkemiz gastro-nomisini gurur-landırılmıştır.

Vakıf başkanı Dr. Osman Gülde-mir, vakıf çalışmaları hakkında Gazetemiz Analize yaptığı açıklamada, "Türkiye'de mutfak kültürü ve tarihi, açılış, gastro-nomi ve mutfak sanatları alanlarında başarılı öğrencilere bireylere burs ile ödülleri verme, bu alanda bilimsel, sanatsal ve kültürel faaliyetler yürütme amaçlarıyla "Nevin Halıcı Yemek Kültürü Vakfı"nı kurmuş

olduğumuzu bildirmekten büyük mutluluk duyuyorum. Bugüne kadar maddi ve manevi desteklerini ortaya koyan ve sürdürmeye gönülden razı olan Arzu AKKUŞ, Bayram Özrek, Hasan Halıcı, Hilal Hızlı Gülde-mir, Nevin Halıcı ve Nilgün Çelebi'den oluşan mütevelli heyetimiz; Bengisu Keleşoğlu'na, Dürdane Uçkun'a, Gökçe Bağlıoğlu'na, Nermin İsk'a ve Serife Güneş'e sonsuz teşekkür ederim.

Türk açılışına, gastronomisine, vatana, millete ve insanlığa hayırlı, uğurlu olmasını diliyorum. Bu güzel haberi sizlerle Sayın Nevin Halıcı'nın doğum günü paylaşıyorum ki gününce nice güzel yaşları olsun, hep doğsun, hep yaşasın, adı nice alan çalışanlarına ilham versin, ışık olsun" dedi.



Oruç'ta sağlık sağlıklı oruç

BEYKÖZ Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygi, "sahur" ve "iftar" yemeklerine, sağlık açısından dikkat çekti.

"İftarda ağır ve asırı yağlı yemek yerseniz, kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" ve "sahurdaki yiyecek seçimleri, gün boyu enerjinizi etkileyeceği için; sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş, tam tahıllar tüketilmelidir" dedi. İstanbul'un en başarılı üniversitelerinden Beykoz'un Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünü yöneten, değerli hocamızın bu konuda 6 önerisi var. Sağlığını bozmadan ve günaha da girmeden "Ramazan ibadet" konusunda tavsiyelerini okurlarımıza paylaşıyoruz.

* Kesinlikle sahur öğünü atlamayın.

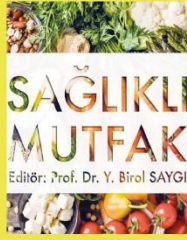
* Su içmek, hayatı öneme haitdır, hidrasyon sorunu-na dikkat edin.

* Porsiyonların farkında olun, asırıya kaçmayın ve ağır yemekler yemeyin.

* Bilhassa iftar öğünüde hızlı ve çok yemeyin, öğünü zamana yayın.

* Bazı kronik rahatsızlıklarınız varsa, ilaçlarınızı sakın ihmal etmeyin.

* Ramazan sonrasında, geri tepme sorunuyla karşılaşmamak için; Mutfaka öğünler arasında, uyumlu bir normale dönüş programı yapın ve uygulayın.



SAĞLIKLI MUTFAK
Editör: Prof. Dr. Y. Birol SAYGI

Evden çalışma tükenmişlik sendromu sebebi!

PADEMİDE
evden ça-

alışmanın yaygın-
laşmasıyla birlikte

çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı.

Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor.

Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söyledi. Prof. Dr. Şalcıoğlu,

"Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeliyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştılar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmanın bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak" dedi. ■ **KONYA İNANÇ**



Beyaz Şapkalı Hacker'lerden Siber Güvenlik Dersi

Beykoz Üniversitesi Siber Kulübü ve Privia Security iş birliğiyle organize edilen "Online Siber Güvenlik Kampı", 15-19 Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Kampa katılmaya hak kazananlar, sızma testinden network saldırılarına, kablosuz ağlara yönelik saldırılardan web uygulama güvenliğine kadar birçok konuda eğitim aldılar. Eğitimi başarıyla tamamlayıp, sınavda 70 puan barajını geçenlere ise başarı sertifikası verildi.

Hayatımızı kolaylaştıran teknolojik ürünler, 'siber güvenlik' tehlikesini de beraberinde getiriyor. Yalnızca büyük kuruluşlar ve bireyler, siber saldırılara maruz kalmıyor; ülkeler arasında da siber savaşlar yaşanıyor. İnternete bağlanan bilgisayarlardan cep telefonlarına kadar her türlü teknolojik cihaz, artık siber saldırıların hedefi olmuş durumda. Siber saldırıları yapan kötü niyetli hacker'lara karşı mücadele edenler ise 'beyaz şapkalı hacker' denilen siber güvenlik uzmanları... Son yıllarda siber güvenlik uzmanlarına ihtiyaç artarken, gençler arasında bu alanda kariyer yapmak isteyenler de artıyor. Beykoz Üniversitesi, gençlerin 'siber güvenlik' alanındaki farkındalığını artırmak için harekete geçti. Beykoz Üniversitesi Siber Kulübü ve Privia Security iş birliğiyle organize edilen "Online Siber Güvenlik Kampı" 15-19 Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Üniversite dışından katılıma da açık olan kampa, Türkiye'nin birçok yerinden gelen başvurular arasından 20 kişi seçildi.

Önce eğitim, sonra uygulama...

Katılımcılar beş gün boyunca Privia Security'nin 5 kişiden oluşan siber güvenlik uzmanlarından; sızma testinden network saldırılarına, kablosuz ağlara yönelik saldırılardan web uygulama güvenliğine kadar birçok konuda eğitim aldılar. Katılımcılar, eğitim boyunca edindikleri bilgileri, Privia Security Siber Güvenlik Eğitim, Simülasyon ve Tatbikat Platformu olan PriviaHub üzerinde uygulama şansı buldular. PriviaHub platformunda bulunan birbirinden farklı sisteme sızma girişimine karşı mücadele ederek öğrendiklerini daha da pekiştirdiler. Online Siber Güvenlik Kampı sonunda yapılan sınavda yüzde 70 barajını geçen katılımcılara başarı sertifikaları verildi.

"Öğrencileri siber güvenliğe yönlendireceğiz"

Online Siber Güvenlik Kampı ile ilgili konuşan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri



Bölüm Başkanı Öğretim Görevlisi Gözde Mihran Altınsoy, Covid-19 döneminde siber güvenlik alanındaki risklerin daha da arttığına dikkat çekti. Gerçekleştirilen siber güvenlik eğitimlerinin öğrencilerin çok ilgisini çektiğini belirten Altınsoy, "Pandemi döneminde siber güvenlik risklerinin artmasıyla birlikte bu alanda çalışacak uzmanlara daha fazla ihtiyaç oluştu. Sektörün ihtiyacı olan nitelikli eleman yetiştirilmesi konusunu oldukça önemsiyoruz. Bundan sonra da bu tür etkinlikleri, sektörün önde gelen kurumları ile düzenlemeye devam edeceğiz" dedi. Privia Security Kurucusu Eyüp Çelik ise sektördeki nitelikli personel eksikliğini gidermek için üniversite öğrencilerine yönelik ücretsiz kurslar, seminerler ve uzun süreli staj imkanları sunmaya devam edeceklerini belirtti. Online Siber Eğitim Kampı'nın ardından Privia Security Kurucusu Eyüp Çelik'e, Beykoz Üniversitesi tarafından teşekkür plaketi verildi.



"Uzmanından siber güvenlik önerileri"

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri Bölüm Başkanı Öğretim Görevlisi Gözde Mihran Altınsoy, dijital dünyada olası tehdit ve tehlikelerden korunmak için şu önerilerde bulunuyor:

- Bilgisayarınızda antivirüs programları kullanın.
- Önemli dosyalarınızı bağımsız bir depolama alanında yedekleyin.
- Tüm elektronik cihazlarınızı her zaman en yeni işletim sistemi ile kullanın ve uygulamalarınızı güncel tutun.
- Her hesap için farklı ve güçlü parolalar oluşturun.
- Sosyal medya hesaplarınızda iki faktörlü kimlik doğrulamayı etkinleştirin

makale



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

KÜRESEL GIDA SİSTEMİMİZİN GELECEĞİ

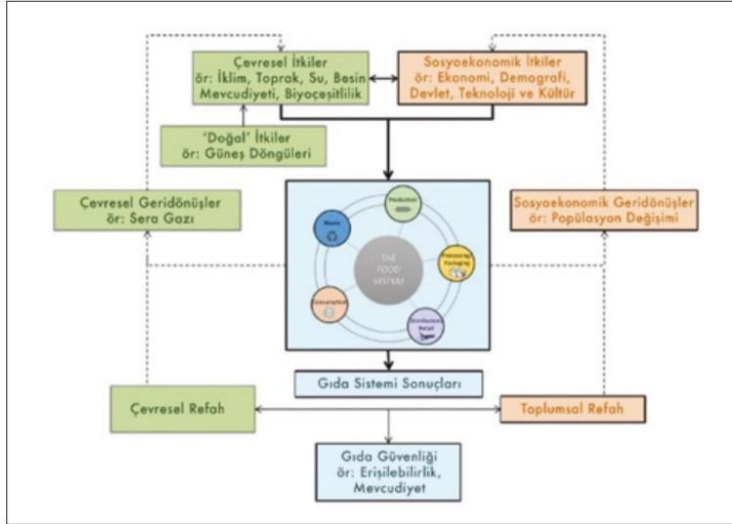
Gıdanın temini ve bulunabilirliği, çağlar boyunca uygarlıkların ortaya çıkışını, gelişimini ve kalıcılığını şekillendiren çok önemli bir faktör olmuştur. Son birkaç on yıldır gıda, gerçek anlamda daha ucuz ve muhtemelen tarihin herhangi bir döneminde olduğundan daha kolay bulunabilmektedir. Bu da gıda politikalarının ulusal ve uluslararası kararlarda önceki zamanlara göre neden daha az önem kazandığını kısmen açıklamaktadır. İleriye doğru, gıda sistemine yönelik bilinen tehditleri ve açığı artıran risk faktörlerini belirleyebiliriz. Nüfus ve tüketim artışı, mevcut yüzyılın büyük bölümünde gıda talebinin artmasına neden olurken, toprak, su ve diğer kaynaklar için artan rekabet gıda arzını tehdit etmektedir. Bu, küresel değişim tehdidi ve gıda sistemini önceden tahmin edilemeyen şoklara karşı dirençli hale getirme gereksinimidir. Emtia fiyatları artışına verilen tepkilerden de görüleceği gibi gıda politikalarının önümüzdeki yıllarda öneminin artacağı aşikardır. Gıda sistemi; üretim, işleme, taşıma ve tüketimi içeren karmaşık bir faaliyetler ağıdır. Gıda sistemi ile ilgili konular arasında, gıda üretiminin yönetimi ve ekonomisi, sürdürülebilirliği, gıdayı israf etme derecemiz, gıda üretiminin doğal çevreyi nasıl etkilediği, gıdanın birey ve nüfus sağlığı üzerindeki etkisi yer almaktadır. Bugün dünya tarımı, artan dünya nüfusunun nasıl besleneceği, dünyadaki kırsal yoksulluğun nasıl azaltılacağı ve küresel çevresel değişimin ışığında ekosistem mal ve hizmetlerinin nasıl yönetileceği dahil olmak üzere büyük zorluklarla karşı karşıyadır. Geleneksel olarak, modern üretim ve tüketim sistemlerinin bileşenleri, belirli bir unsurun veya faaliyetin verimliliğini artırmak için yapılan çalışmalarda,

bunun tüm sistemin verimliliğini de artıracığı varsayımına dayanarak değerlendirilmiş veya analiz edilmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda, bu karmaşık sorunları ele almak için daha bütünsel bir çerçeveye ihtiyaç duyulduğu açıkça ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, gıda güvenliğini artırmak için müdahale noktalarının belirlenmesine yardımcı olmak için farklı aktörlerin, faaliyetlerin ve sonuçların, sistemlerin etkisini ve geri bildirimlerini belirlemek, analiz etmek ve değerlendirmek için yeni bir gıda sistemleri yaklaşımı yaygın olarak benimsenmelidir.

Bu nedenle gıda sistemi, yalnızca yiyeceklerimizi tarladan sofraya nasıl aldığımıza ilişkin temel unsurları değil, aynı zamanda bir popülasyonu beslemeyle ilgili tüm süreçleri ve altyapıyı da içermektedir. Sistemler, örneğin, tarım sistemleri, tarım ekosistemleri, ekonomik sistemler ve sosyal sistemler gibi sistemler içinde de mevcut olabilir ve bunlar, su, enerji, finansman, pazarlama, politika, mutfak sistemlerinin vb. alt kümeleridir. Nüfus sağlığı, özellikle obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalık gibi beslenme ile ilgili kronik hastalıklar ve bazı kanser türleri küresel hastalık yüküne büyük katkıda bulunduğundan, gıda sistemleri zorluklarının ele alınmasında kilit bir faktördür.

Gelecek için sürdürülebilir, eşitlikçi ve sağlıklı gıda sistemlerini planlamak için, çeşitli disiplinlerden entegre ve yenilikçi analitik yöntemler ve yaklaşımların yanı sıra etkili sektörler arası politika analizi ve çok paydaşlı katılımlara ihtiyacımız bulunmaktadır. Gıda sistemleri ve sürücülerini incelendiğinde oluşan matriksin çözülmesi gelecek için çok önemlidir. Gıdalarımız, vücuda enerji sağlamadan daha fazlası olup çoğumuz için bir yaşam biçimidir. Mesele

makale



"Kapsayıcı, sürdürülebilir, verimli ve sağlıklı" gıda sistemleri arzusuna ulaşmak kolay olmayacaktır. Bir dizi önemli küresel eğilim, gelecekte hem zorluklar hem de fırsatlar ortaya çıkarmaktadır. Çözümlemek için sistemik ve birbirine bağlı zorlukları ele almak için bütünsel bir yaklaşım gerekmektedir. Bugün, dünyadaki her dokuz kişiden biri düzenli olarak yeterli gıdaya ulaşamıyor ve nüfusun yaklaşık üçte biri kiloludur. Bu bir matematik problemi olsaydı, bu sayılar bir araya gelmezdi. Bu olgu bugünkü küresel gıda sisteminin gerçeğidir. 2030'da küresel

sadece miktar olmayıp, kalite, sağlık ve mutluluk da önemlidir. Ancak iklim değişikliği tehdidine, çevrenin ölümüne, daha uzun yaşayan ve artan küresel nüfusa rağmen daha fazla ve daha hızlı üretim talebi önemli bir gerçektir. Gıda sistemlerinin nasıl daha iyi çalışabileceğini ve gıdaları herkes için adil ve sağlıklı hale getirebileceği gıda güvenliği ve tarımın geleceğini şekillendirmekten geçmektedir. Gıda güvenliği ve ilgili temel konulardaki yeteneklerimiz ve deneyimlerimize dayanarak düzenlenen diyaloglar aracılığıyla, tüm sektörlerden ve bölgelerden liderler, dünyanın gıda sistemlerinin aşağıdakileri olmasını amaçlayan dört temel hedef etrafında bir araya gelmiştir;

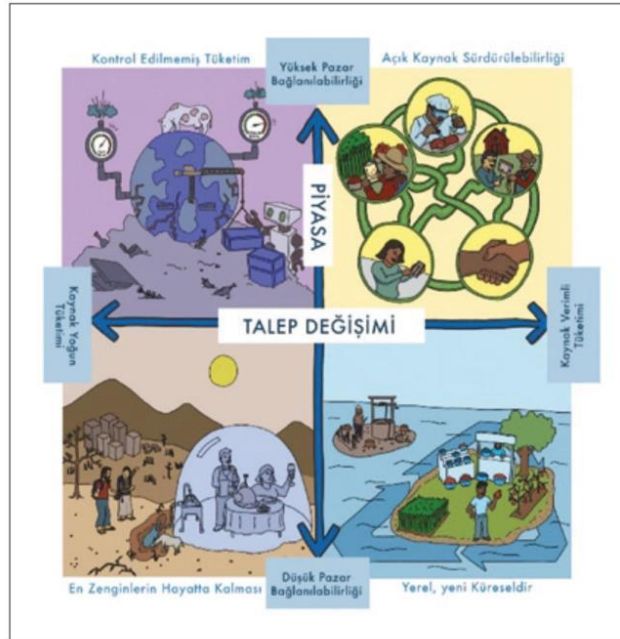
- **Kapsayıcı**, tüm gıda sistemi aktörleri, özellikle küçük çiftlik sahipleri, kadınlar ve gençler için ekonomik ve sosyal kapsayıcılığı sağlamak.
- **Sürdürülebilir**, olumsuz çevresel etkileri en aza indirmek, kıt doğal kaynakları korumak ve gelecekteki şoklara karşı dayanıklılığı güçlendirmek.
- **Verimli**, küresel ihtiyaçlar için yeterli miktarda gıda üretirken, hasat sonrası kaybı ve tüketici israfını en aza indirmek,
- **Besleyici ve sağlıklı**, çok çeşitli sağlıklı, besleyici ve güvenli yiyeceklerin tüketilmesini sağlar.

gıda sistemimiz için oluşturulan "Küresel Gıda Sistemleri Senaryoları Matrisi" nde dört ana olasılık ortaya konulmaktadır. Sonuçlar, senaryo çalışmasına yaklaşmanın standart bir yolu olan ikiye bir matrise dayanmaktadır. Talep kaymasını "x" eksenine yerleştirerek (kaynak yoğun ve kaynak verimli tüketimi karşılaştırarak) ve "y" ekseninde pazar bağlanabilirliği dikkate alınarak gelecekteki gıda sistemimiz için dört varsayımsal senaryonun geliştirilmesine yol açmıştır:

1. En Zenginlerin Hayatta Kalması: Olası en kötü senaryo olup matrisin güneybatı çeyreğinde bulunmaktadır. Bu senaryo, araştırmacıların "en zenginlerin hayatta kalması" adını verdiği bir senaryodur. Bu senaryo kulağa tanıdık gelebilir. Kaynak yoğun tüketimin ve bağlantısız pazarların bir kombinasyonu, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında büyük bir boşluk yaratır ve iklim değişikliği hakkında çok az şey yapılmaktadır. Nüfus artışı, artan eşitsizlik ve gıda fiyatları nedeniyle jeopolitik çatışma ve göçte artış olacaktır. Sermayenin yoğunlaşması ve zengin bir azınlık tarafından kaynakların tükenmesi ile birlikte etkili iklim değişikliği politikasını uygulamadaki başarısızlık, bugün gördüğümüz kalıplar için geçerlidir.

makale

2. Kontrol Edilmemiş Tüketim: Diğer bir olası senaryo, yüksek pazar bağlantısına sahip kaynak yoğun bir senaryo olan "kontROLSÜZ tüketimdir". Çok yakın zamana kadar Batı'nın belki de en aşına olduğu senaryo budur. Aşırı tüketim, sağlıksız yiyecek seçimleri ve sürdürülebilirliğe çok az önem vererek gıdalara erişim kolaylığı ile karakterize bir senaryodur. Yeni teknolojiler, pazarın daha fazla gıda üretimiyle yanıt vermesine izin verir. Öncelikle düşük besin kalitesi ile yüksek hacimli verime odaklanılmıştır. Ticaret, talebi karşılamak için artmıştır. Gıda fiyatları düşük kalarak hem çok uluslu şirketlere hem de tüketicilere kısa vadeli faydalar sağlayacaktır. Uzun vadede, sağlıksız diyetlerin tüketimi sağlık hizmeti maliyetlerinin artmasına neden oluyor, yüksek talebi karşılamak için doğal kaynaklar yok ediliyor ve küçük işletmeler çok uluslu üreticilere karşı kaybediyor.



3. Açık Kaynak Sürdürülebilirliği: “Kuzeydoğu” senaryosu, genellikle bu tür bir matriste en iyi yanıtır. Kaynak verimli tüketim ve yüksek oranda bağlantılı pazarların bir birleşimi olan açık kaynaklı sürdürülebilirliktir. Bu senaryonun gerçeğe dönüşmesi için, hükümetlerin sorumlu uluslararası ticareti benimsemesi ve gıda zincirlerini daha şeffaf hale getirmesi ve çiftçilerin daha verimli tarım yöntemleri için çalışması gerekmektedir. Kaynak verimli tüketim ve bağlantılı pazarlar, gıda kaynaklarının artmasına ve daha güçlü gıda sistemlerinin kurulmasına yol açar. Gıda fiyatları daha yüksek, gıdanın “gerçek maliyetini” yansıtır ve küresel ekonomilerin güçlenmesi, daha fazla tüketicinin artan maliyeti karşılamasına izin verir. Daha sağlıklı, daha besleyici gıdalara doğru bir tüketici kayması olur. Hükümetler iklim değişikliği hedeflerini sürdürmeye çalışır. Birçoğu bu senaryo-dan yararlanırken, bazı çiftçiler bu bağlantılı küresel ekonominin dışında tutulabilir ve artan gıda fiyatlarını karşılayamayan tüketiciler etkilenecektir.

4. Yerel, yeni Küreseldir: Bu senaryoda ülkeler, kaynakları verimli kullanan tüketime odaklanarak kendi kendine yeten sistemlerine güvenirlir. Bazı gelişmiş ülkelerde bu, gıda sisteminin daha iyi anlaşılmasına ve takdir edilmesine ve daha sağlıklı beslenmeye doğru bir kaymaya yol açarken, bu senaryo iyi tarım arazisi olmayan ülkeler ve büyük ölçüde ithalata bağımlı olan gelişmekte olan ülkeler için zor olduğunu kanıtıyor. Küresel gıda üreticileri, düşen satışlardan olumsuz etkileniyor ve endüstriyel çiftçiler, mahsul üretimlerini dengeleme ve daha çeşitli yiyecekler üretme konusunda baskı görüyor. Bu senaryoda gıda üretiminin çevresel etkisi büyük ölçüde azalılır.

Bu senaryoların her birinin sistemik değişimi yönlendirmek için uzun vadeli düşünmenin gerekliliği vardır. Gıda sisteminin geleceğini şekillendirmede oynadıkları önemli rolün farkında olması gereken çeşitli gruplar

makale

(politika yapıcılar, çiftçiler, STK'lar, araştırmacılar ve tüketiciler) arasında büyük ölçekli planlama ve iş birliği ihtiyacı bulunmaktadır. Ancak birbiriyle bağlantılı ve birçok kompleks sorunlar (teknoloji ve yenilik, hükümet düzenlemeleri, küresel ticaret ve daha fazlası) bulunmakta olup ancak her şeyden önce tüm paydaşların gıda sistemimizi şekillendirmede bir rol üstlenmeye ve **"Gıda sistemleri besleyici ve 2030'da 8,5 milyar insanı sürdürülebilir şekilde besleyebilecek miyim?"** sorusunu cevaplamak için birlikte çalışmamız gerektiği gerçeğinin bilinmesi ve hareket edilmesi çok önemlidir.

Elbette bu senaryoların hiçbiri tamamen mükemmel değildir. Bu kadrınların her birinde, nereye inersek inelim, kazananlar ve kaybedenlerin bir kombinasyonu olacaktır. Belki de bu nedenle, sürdürülebilir bir küresel gıda sistemine doğru ilerlemekte çok zorlanmaktayız.

Maalesef sorun birkaç küçük değişikliğin çözebileceğinden çok daha büyüktür. Çünkü küresel gıda sistemi hakkında konuştuğumuzda gerçekten tamamen farklı iki dünya düşünmekteyiz. Batı'da insanlar "ucuz kalorilere ve çok rahat bir yaşam tarzına" kolay erişimleriyle yönlendirildiği, gelişmekte olan dünyada ise insanların normal bir yaşamı sürdürebilecek besinlerden yoksun kaldığı gerçektir. Neredeyse en acımasız ironiyle, bu insanların çoğu aslında çiftçidir. Bu nedenle yemek yeme konusunda iki dünya olduğunu gerçekten fark etmeden çözümlerden bahsetmek neredeyse imkansızdır. Bu iki dünyanın küresel gıda sistemine ve bunun nasıl geliştirileceğine dair çok farklı iki tavır ortaya koyması şaşırtıcı değildir. İnsanlar endişeli olup genellikle sistemi kendi çıkarlarına göre optimize etmekte, yani çözümler konusunda herkesin aynı sayfada olmadığı anlamına gelmektedir. Batı'da şu anda, verimliliği göz önünde bulundurarak oluşturulmuş bir gıda sistemini seçmiş olmanın sonuçlarına bakıyoruz. Burada ödül, daha pahalı, yüksek kaliteli gıdalardan ziyade daha ucuz, daha düşük kaliteli gıdaların tüketilmesidir. Bu sorun, daha az pazar bağlantısına ve daha sorumlu bir uluslararası ticarete doğru ilerlememiz gereken daha dar bir küresel gıda sistemine doğru son zamanlarda yaşanan kaymalarla daha da kötüleşmektedir. Daha sürdürülebilir bir gıda sisteminin birçok savunucusu bu sistemden uzaklaşırken, yine de Batı modernliğinin bu idealini arzulayan gelişmekte olan ülkelerde uygulamaya konulmaktadır.

Gelişmekte olan dünya hızlı bir şekilde Batı diyetine çok

daha fazla yönelmektedir. Bunu büyük ölçüde Asya ve Afrika'nın bazı bölgelerinde işlenmiş gıdanın kolaylığını isteyen gerçek bir orta sınıfın gelişmesinden kaynaklanmaktadır. Amerikan ve yerel fast food zincirlerinin giderek artması bu olgunun bir örneğidir. Şu anda karşı karşıya olduğumuz büyük çaplı zorluklara rağmen, biz tüketiciler olarak küresel pazarda değişiklik yapmanın yolları olup bunun ana unsuru kalitatif bir gıda sistemine doğru ilerlemeye devam etmektir. Şu anki konuşulması gereken sadece verimle ilgili değil, kaliteyle ilgili olmalıdır. Aklimızdaki soru sadece daha fazlasını değil, nasıl daha iyi üretiyoruz da olmalıdır. Daha iyi bir gıda sistemi için gıda israfını azaltarak, daha iyi, daha sürdürülebilir yiyecekler seçerek ve kaliteden çok verime odaklanan bir gıda sistemini satın almayı reddederek çözmeye yardımcı olmaya devam etmek gerekmektedir.

Sonuç olarak Küresel beslenme kalıpları, karmaşık bir sosyo-ekonomik eğilimler ve itici güçler ağından da etkilenmektedir. Kentleşme, artan zenginlikle güçlü bir şekilde ilişkilidir ve yeterince gelişmiş lojistik ve altyapı, çok büyük yerleşim yerlerinde yaşayanları beslemek için gereklidir. Artan kentleşme ve kentsel yayılma, tarım için uygun arazi üzerinde doğrudan ve abartılı bir etkiye sahiptir. Ancak daha pek çok dolaylı etkisi de bulunmaktadır. Kentsel nüfus daha fazla kaynağa ihtiyaç duyan ya da daha az sağlıklı olan yiyecekleri kapsasa da daha fazla çeşitlilikte yiyeceklere erişebilmek istemektedir. Bununla birlikte, araştırmalar diyetin birincil belirleyicisinin kentsel veya kırsal yerleşimde gelir olduğunu göstermektedir. Bir ulusun gıda talebini doğru bir şekilde tahmin etmek için, kişi başına gelirin tam dağılımını ve bunun davranış ekonomisinde aktif bir araştırma alanı olan gıda satın alımlarına nasıl yansıdığını bilmek önemlidir. Bir bireyin açlıktan ölmeden yiyebileceği yiyecek miktarının alt sınırı ve fizyolojimiz tarafından belirlenen bir üst sınır vardır. Bu biyolojik gerçekler, gelir arttıkça gıdaya harcanan oranın azaldığını belirten Engel yasasının temelini oluşturur. On sekizinci yüzyılda, Thomas Malthus dünyayı hızlı nüfus artışının kendisi olmasa da gıda güvenliğinin sonuçları konusunda uyarıyordu. Demografik geçiş sayesinde artık nüfusun ve tüketimin artmaya son verdiği bir dünya hayal edebilir miyiz? Önümüzdeki birkaç on yıl boyunca verdiğimiz politik kararlar ve yürütme, bu dünyada yaşayan tüm insanların yeterli yiyeceğe erişip erişemeyeceğini belirleyecektir.

Bağışıklık sisteminizi “zayıflatabilecek” yiyecekler

Covid-19 ile önemi daha yakından anlaşılan bağışıklık sisteminin, bugüne kadar ne yersek daha güçlü olabileceğini araştırdık. Peki ya yediklerimiz değil de yemediklerimiz de önemliyse?

Yazı: PROF. DR. Y. BİROL SAYGI

Diyetiniz sizi nasıl hissettirdiğini ve vücudunuzun ne kadar iyi çalıştığını etkiler. Besin içerikleri açısından yoğun, çok yönlü bir diyet bağışıklık sisteminizi desteklerken, besin değeri düşük ve aşırı işlenmiş gıdalardan yüksek bir diyet, bağışıklık fonksiyonunu bozar.

İlave şeker: Ne kadar ilave şeker tükettiğinizi sınırlamanın genel sağlığını ve bağışıklık fonksiyonunuzu geliştireceğine şüphe yoktur. Eklenen şeker oranı yüksek olanlar gibi kan şekerini önemli ölçüde yükselten yiyecekler, tümör nekroz alfa (TNF- α), C-reaktif protein (CRP) ve interleukin-6 (IL-6) gibi iltihaplı proteinlerin üretimini artırır. Bunlarda bağışıklık fonksiyonunu olumsuz yönde etkiler.

Kan şekeri seviyeleri, iyi düzenlenmiş kan şekeri seviyelerine sahip insanlardan daha uzun süre yükselebileceğinden, bu özellikle diyabetli kişilerde geçerlidir. Dahası, yüksek kan şekeri seviyelerine sahip olmak, enfeksiyona karşı korunmaya yardımcı olan iki tür bağışıklık hücresi olan nötrofillerin ve fagositlerin tepkisini engelleyebilir. Ayrıca, yüksek kan şekeri seviyelerinin bağırsak bariyer işlevine zarar verebileceği ve bağırsak bakterisi dengesizliklerine yol açabileceği, bu da bağışıklık tepkinizi değiştirebileceği ve vücudunuzu enfeksiyona daha duyarlı hale getirebileceği gösterilmiştir. Örneğin, 562 yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, yüksek kan şekeri seviyelerine sahip olanların, daha düşük bağışıklık tepkilerine ve daha yüksek enflamatuvar belirteç CRP seviyelerine sahip olduğunu bulmuştur.

Benzer şekilde, diğer birçok çalışma, yüksek kan şekeri seviyelerini diyabeti olan ve olmayan kişilerde bozulmuş bir bağışıklık tepkisine bağlamıştır. Ayrıca, ilave şeker oranı yüksek diyetler, bazı popülasyonlarda romatoid artrit dahil olmak üzere bazı otoimmün hastalıklara duyarlılığı

artırabilir. Dondurma, kek, şekerleme ve şekerli içecekler dahil olmak üzere ilave şeker içeriği yüksek yiyecek ve içecek alımınızı sınırlandırmak, genel sağlığınıza iyileştirebilir ve sağlıklı bağışıklık fonksiyonunu geliştirebilir.

Çalışmalar, yüksek kan şekeri seviyelerini bozulmuş bağışıklık tepkisi ile ilişkilendirmiştir. Şekerli yiyecek ve içecek alımınızı sınırlandırmak, daha iyi kan şekeri yönetimini ve bağışıklık tepkisini teşvik edebilir.

Tuzlu yiyecekler: Cips ve fast food gibi tuzlu yiyecekler vücudunuzun bağışıklık tepkisini bozabilir. Çünkü yüksek tuzlu diyetler doku iltihabını tetikleyebilir ve otoimmün hastalık riskini artırabilir. Yapılan bir çalışmada, altı sağlıklı erkek ilk olarak 50 gün boyunca günde 12 gram tuz tüketmiştir. Bunu yaklaşık 50 gün boyunca günde 9 gram tuz tüketerek ve ardından benzer bir süre boyunca günde 6 gram tüketerek takip etmiştir. Son olarak, 30 gün daha günde 12 gram tüketmişlerdir. Günde 12 gram içeren yüksek tuzlu diyetle, erkeklerde monosit adı verilen daha yüksek seviyelerde beyaz kan hücresi, IL-23 ve IL-6 enflamatuvar belirteçleri saptanmıştır. Ayrıca, aşırı bir bağışıklık tepkisine işaret eden daha düşük anti-enflamatuvar protein IL-10'a sahip oldukları belirlenmiştir.

Tuz ayrıca normal bağışıklık fonksiyonunu engelleyebilir, anti-enflamatuvar tepkiyi bastırabilir, bağırsak bakterilerini değiştirebilir ve otoimmün hastalıkların patogenezinde rol oynayan bağışıklık hücrelerinin oluşumunu teşvik edebilir. Aslında araştırmacılar, aşırı tuz alımının Batı ülkelerindeki otoimmün hastalıklardaki artışla ilişkili olabileceğine inanmaktadır. Ayrıca, çok fazla tuz yemenin ülseratif kolit, Crohn hastalığı, romatoid artrit ve lupus gibi mevcut otoimmün hastalıkları kötüleştirdiği gösterilmiştir. Bu nedenle, sofra tuzu



Sağlık Antrenman



ve yüksek tuzlu yiyecekler alımınızı azaltmak, bağışıklık fonksiyonunuza fayda sağlayabilir.

Araştırmalar, yüksek tuz alımının normal bağışıklık fonksiyonunu bozabileceğini, iltihabi artırabileceğini ve otoimmün hastalıklara yatkınlığınızı artırabileceğini göstermektedir.

Omega-6 yağ oranı yüksek yiyecekler:

Vücudunuzun çalışması için hem omega-6 hem de omega-3 yağlara ihtiyacı vardır. Batı diyetleri omega-6 yağlarında yüksek ve omega-3'te düşük olma eğilimindedir. Bu dengesizlik, artan hastalık riski ve muhtemelen immün disfonksiyon ile ilişkilendirilmiştir. Omega-6 yağları bakımından yüksek diyetler, bağışıklık tepkisini zayıflatabilecek pro-enflamatuar proteinlerin ekspresyonunu teşvik ederken, omega-3 yağlarında daha yüksek diyetler bu proteinlerin üretimini azaltır ve bağışıklık fonksiyonunu geliştirir. Dahası, obezitesi olan kişilerde yapılan araştırmalar, diyetle yüksek miktarda omega-6 yağ alımının bağışıklık fonksiyon bozukluğuna yol açabileceğini ve astım ve alerjik rinit gibi belirli durumların riskini artırabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, omega-6 yağları ile bağışıklık tepkisi arasındaki ilişki karmaşıktır ve daha fazla insan araştırmasına ihtiyaç vardır. Ne olursa olsun, araştırmacılar sağlıklı bir denge kurmanızı tavsiye etmektedir. Genel sağlığı desteklemek için yaklaşık omega-6 : omega-3, 1:1 ila 4:1 olduğu düşünülmektedir. Bu, somon, uskumru, sardalye, ceviz ve chia tohumu gibi omega-3 oranı yüksek yiyecekler ve ayçiçeği, kanola yağı, mısır yağı ve soya fasulyesi yağı gibi omega-6'lar açısından yüksek yiyeceklerin daha az tüketilmesi anlamına gelir.

Daha fazla omega-3 açısından zengin yiyecekler ve daha az omega-6 açısından zengin yiyecekler yemek, optimum bağışıklık fonksiyonunu destekleyebilir.

Kızartılmış yiyecekler: Kızartılmış yiyecekler, gelişmiş glikasyon son ürünleri (AGE'ler) adı verilen bir grup molekül içeriği yüksektir. AGE'ler, şekerler kızartma sırasında olduğu gibi yüksek sıcaklıkta pişirme sırasında proteinler veya yağlarla reaksiyona girdiğinde oluşur. Vücudunuzda seviyeler çok yükselirse, AGE'ler iltihaplanma ve hücre hasara katkıda bulunabilir. AGE'lerin, enflamasyonu teşvik etmek, vücudunuzun antioksidan mekanizmalarını tüketmek, hücre disfonksiyonu indüklemek ve bağırsak bakterilerinin olumsuz etkilemek

gibi çeşitli yollarla bağışıklık sistemini zayıflattığı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmacılar, AGE oranı yüksek bir diyetin sıtma gibi hastalıklara duyarlılığı ve metabolik sendrom, belirli kanserler ve kalp hastalığı gibi tıbbi durumların riskini artırabileceğine inanıyor. Patates kızartması, patates cipsi, kızarmış tavuk, tavada kızartılmış biftek, kızarmış sucuk, pastırma ve kızarmış balık gibi kızarmış yiyecekleri azaltma, AGE alımınızı azaltacaktır.

İşlenmiş ve kavurulmuş etler: Kızartılmış yiyecekler gibi, işlenmiş ve kömürleşmiş etler de AGE bakımından yüksektir. Örneğin, 549 yiyeceğin AGE içeriğini analiz eden bir araştırma, en yüksek AGE içeriğine sahip kızarmış pastırma, ızgara sosslı sandviç, kavurulmuş derili tavuk butları ve ızgara bifteğin olduğunu bulmuştur. İşlenmiş etler ayrıca doymuş yağ bakımından da yüksektir. Bazı araştırmalar, doymuş yağlarca yüksek ve doymamış yağlarca düşük diyetlerin bağışıklık sistemi işlev bozukluğuna katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek diyetler sistemik iltihaplanmaya katkıda bulunabilir ve bağışıklık fonksiyonuna zarar verebilir. Yüksek miktarda işlenmiş et ve kömürleşmiş et tüketimi, kolon kanseri de dahil olmak üzere çeşitli hastalıklarla ilişkilendirilmiştir.

Yüksek sıcaklıkta pişirilen işlenmiş et ve et içeriği yüksek diyetler, artan hastalık riskiyle ilişkilendirilmiştir ve bağışıklık sisteminize zarar verebilir.

Fast food: Fast food birçok olumsuz sağlık sonucuyla ilişkilendirilmiştir. Çok sık yemek de bağışıklık sisteminize zarar verebilir. Fast food ve yüksek oranda işlenmiş gıdaları içeren diyetler iltihaplanmaya neden olabilir, bağırsak geçirgenliğini artırabilir ve bağırsaklarda bakteri dengesizliğine neden olabilir. Bunların tümü bağışıklık sağlığınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Fast food ayrıca iki tür fitalat olan bis (2-etilheksil) fitalat (DEHP) ve diisononil fitalat (DiNP) kimyasallarını da içerebilir. Fitalatlar, örneğin ambalajlar veya plastik eldivenler yoluyla fast food'a sızabilir. Fitalatların vücudunuzun endokrin veya hormon üreten sistemini bozduğu bilinmektedir. Ayrıca, patojenlere karşı bağışıklık tepkisini zayıflatabilecek ve bağışıklık düzenliliğine neden olabilecek iltihaplı proteinlerin üretimini artırabilirler. Fitalatlar bağırsak bakterisi çeşitliliğini azaltabilir ve bu da bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Belirli katkı maddelerini içeren

Yiyecekler: Pek çok gıda maddesi, özellikle

Antrenman Sağlığı



“Doymuş yağ oranı yüksek bir diyet bağırsıklık fonksiyonunu önemli ölçüde bozabilir”

aşırı işlenmiş gıdalar, raf ömrünü, dokusunu ve tadını iyileştirmek için katkı maddeleri içerirler. Bunlardan bazıları bağırsıklık tepkinizi olumsuz etkileyebilir. Örneğin, işlenmiş gıdalara doku ve raf ömrünü iyileştirmek için eklenen bazı emülgatörler bağırsak bakterilerini değiştirebilir, bağırsak astarınıza zarar verebilir ve iltihaplanmaya neden olabilir ve bunların tümü bağırsıklık bozukluğuna neden olabilir. Karboksimetilselüloz (CMC) ve polisorbat-80 (P80), bağırsıklık fonksiyon bozukluğuyla bağlantılı yaygın olarak kullanılan emülgatörlerdir.

Benzer şekilde, insan ve hayvan çalışmaları, ortak katkı maddesi olan karegenanın bağırsak iltihabını tetikleyebileceğini ve bağırsıklık tepkisini inhibe edebileceğini göstermiştir. Ancak, bu etkileri daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya gereksinim bulunmaktadır. Son olarak, mısır şurubu, tuz, yapay tatlandırıcılar ve doğal gıda katkı maddesi sitrat da bağırsıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Aşırı işlenmiş gıdalar, bağırsıklık fonksiyonunu etkileyebilecek emülgatörler, kıvam arttırıcılar ve tatlandırıcılar gibi katkı maddeleri içerir.

Yüksek derecede rafine karbonhidratlar: Beyaz ekmeğe

şekerli unlu mamuller gibi oldukça rafine karbonhidratları çok sık yemek bağırsıklık sisteminize zarar verebilir. Bunlar, kan şekerinizde ve insülin seviyelerinizde artışa neden olan yüksek glikemik gıda türleridir ve potansiyel olarak CRP gibi serbest radikallerin ve iltihaplı proteinlerin üretiminin artmasına yol açar. Ayrıca, rafine karbonhidratlar açısından zengin bir diyet, bağırsak bakterilerini değiştirebilir ve bu da bağırsıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir. Rafine karbonhidratlar yerine sebze ve meyveler, yulaf ve baklagiller gibi besleyici, yüksek lifli karbonhidrat kaynaklarını seçmek, bağırsıklık sağlığını desteklemek için akıllıca olacaktır.

Bazı yüksek yağlı yiyecekler: Doymuş yağlarda yüksek ve doymamış yağlarda düşük bir diyet, bağırsıklık bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir. Yüksek doymuş yağ alımı, iltihaplanmaya neden olan belirli sinyal yollarını aktive ederek bağırsıklık fonksiyonunu engelleyebilir. Yüksek yağlı diyetler ayrıca bağırsıklık sisteminizi ve beyaz kan hücreleri işlevini baskılayarak enfeksiyona yatkınlığınızı artırabilir. Ayrıca, hayvan çalışmaları, yüksek yağlı diyetlerin bağırsak bakteri değişikliklerine neden olabileceğini ve bağırsak astarına zarar verebileceğini, potansiyel olarak enfeksiyon ve hastalık

riskini artırabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar hala farklı yağ asitlerinin bağırsıklık sisteminin nasıl etkilendiğini araştırıyorlar ve daha fazla insan çalışmasına ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, lif ve sağlıklı yağ kaynakları bakımından zengin, dengeli bir diyet yemek, bağırsıklık sağlığını desteklemek için muhtemelen iyi bir yoldur.

Doymuş yağ oranı yüksek bir diyet bağırsıklık fonksiyonunu bozabilir. Dengeli, yüksek lifli bir diyet uygulamak, bağırsıklık sağlığını desteklemek için muhtemelen iyi bir yoldur.

Yapay olarak tatlandırılmış yiyecek ve içecekler: Bazı yapay tatlandırıcılar, değiştirilmiş bağırsak bakteri bileşimi, bağırsakta artan iltihaplanma ve körelmiş bağırsıklık tepkisi ile ilişkilendirilmiştir. Artan kanıtlar, sukraloz ve sakarin dahil olmak üzere yapay tatlandırıcıların bağırsak bakteri dengesizliklerine neden olabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmacılar, yapay tatlandırıcıların aşırı kullanımının bağırsıklık sağlığına zararlı olabileceğini varsaymaktadırlar. Ayrıca, kemirgenlerde yapılan bazı araştırmalar ve insanlarda yapılan sınırlı vaka çalışmaları, yüksek miktarda yapay tatlandırıcı alımının otoimmün hastalıkların ilerlemesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Aynı zamanda, tüm çalışmalar aynı fikirde değil ve bazıları bu tatlandırıcıların günlük ılımlı alımının bağırsak bakterilerinde veya bağırsıklık fonksiyonunda değişikliklere neden olmadığını göstermektedirler.

Yapay tatlandırıcılar, bağırsak bakterilerinde bağırsıklık fonksiyonuna zarar verebilecek değişikliklerle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, bazı araştırmalar, yüksek alımın otoimmün hastalıkların ilerlemesine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, Sağlıklı bir yaşam tarzı yaşayarak bağırsıklık sisteminizi destekleyebilirsiniz. Bu, eklenmiş şeker ve tuz, işlenmiş etler ve kızarmış yiyecekler açısından zengin yiyecek ve içeceklerin sınırlandırılması anlamına gelir ve bunların tümü vücudunuzun bağırsıklık işlevi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Bağırsıklık sisteminizi desteklemek için en iyisi, tam, besleyici yoğun gıdalardan zengin dengeli bir diyet uygulamak ve aşırı işlenmiş gıda alımınızı mümkün olduğunca sınırlamaktır. ☺

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

SAĞLIK & YAŞAM
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 24
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 1091

nisan_176_2020_saglikyasamdergisi00_Copy of sac_23_24_25.qxd 29.03.2021 01:36 Page 24



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 öncelikli olarak 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 kullanılacağı 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 uzmanlara 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.



Vapurda ilk yardım eğitimi

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 kullanılabilsen, binlerce insanın hayatı kurtulabilir. Beykoz Üniversitesi'nin 2018 yılından bu yana katıldığı ve 2017'den beri devam eden ilk

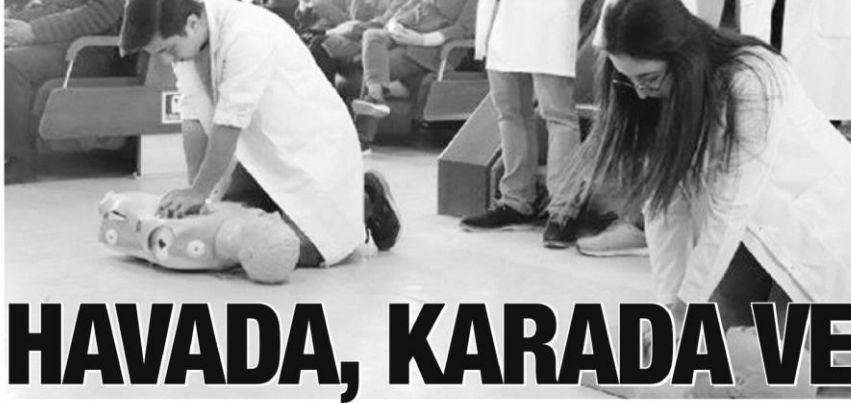


Emre ERTÜRK

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- Toplumda 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 Kadir 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 DEĞİLİ

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.



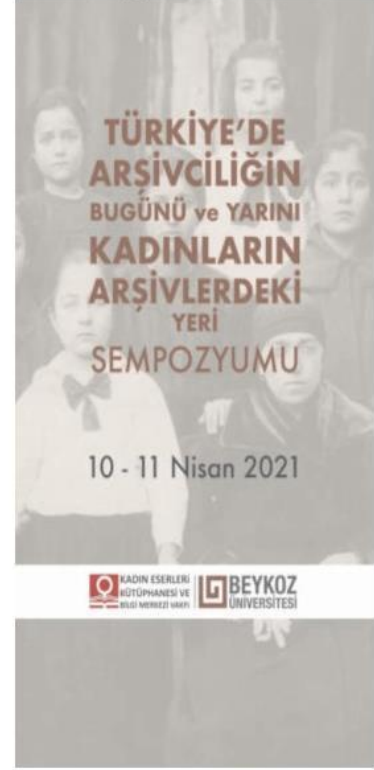
Vapurda ilk yardım eğitimi

Şehir Hatları A.Ş.'nin, vatandaşların ilk yardım konusunda doğru bilgilendirilmesi amacıyla, Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği (ATAÇDER), Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği (ATTDER) ve Beykoz Üniversitesi ile birlikte yürüttüğü uygulamalı ilk yardım eğitimleri, Kadıköy-Eminönü şehir hatları gemilerinde gerçekleştirildi. Topluma ilk yardım konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlayan "Havada, karada, denizde ilk yardım" eğitimleri kapsamında, Eminönü'ndeki Camlı İskele'den hareket eden 10.15 'Sarıyer' ve 12.15 'Fatih' vapurlarında eğitim verildi. Eğitimler maketler üzerinde uygulamalı olarak gösterildi. Doğru zamanda doğru ilk yardımın nasıl yapılacağı yolculara anlatılırken, altın dakikalarda hayat kurtarmanın önemi vurgulandı. Eğitimler, Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu İlk ve Acil Yardım Program Başkanı Öğretim Görevlisi Kadir Şeker, Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Nebi Araz ve ATAÇDER Başkanı, Öğretim Görevlisi Temel Kılınçlı tarafından verildi.

Türkiye’de Arşivcilik ve Kadınların Arşivlerdeki Yeri Bu Sempozyumda Konuşulacak

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. 14-15 Kasım 2020’de düzenlenmesi planlanan ancak pandemi nedeniyle 10-11 Nisan 2021’e ertelenen sempozyuma bildiri özetleri ile katılan her araştırmacı 20’şer dakikalık Türkçe birer sunum yapacak. 10-11 Nisan 2021 tarihlerinde sempozyumda toplamda 66 bildiri sunulacak. Sempozyum bildiri kitabında yayınlanmak üzere seçilen bütün bildirilerin başına ise İngilizce özetleri eklenecek. Sempozyuma katılım herkese açık ve ücretsizken, dinleyiciler de katılım formlarını doldurduktan sonra ücretsiz olarak katılabilecekler.



İNSAN AÇ OLMADAN NEDEN YEMEK YER?

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" dedi.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazınıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Prof. Dr. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durdura-

cak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" ifadelerini kullandı.

"DUYGULARINIZI KONTROL ALTINA ALIN"

Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" şeklinde konuştu.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor:

"Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" (Haber Merkezi)



İnsan aç olmadan neden yemek yer?

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Açık olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca midenizi mi kazınıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

"Duygularınızı kontrol altına alın"



bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredeyse sabit bir durumsa, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istememeniz neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissinizi kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazınır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatabilir. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hisseder.

Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır: İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketiminin beynin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığı gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçenleri hemen yediğini gösteriyor

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, konuyla ilgili bilgilendirmelerde bulunarak önemli tavsiyeler verdi.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

Duygularınızı kontrol altına alın

Prof. Dr. Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yol-

lar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için ne-redeyse sabit bir durumsa, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissini kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazanır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatabilir. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi



faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hisseder.

Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır: İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketmenin beynin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığı gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçenleri hemen yedirdiğini gösteriyor.



İNSAN AÇ OLMA NEDEN YEMEK YER?

Acıkmadan yemek yeme, taze kılolar ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, 'Akılsız açlık durumunda, duygularımızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularımızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışında, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.

Sinirlerinizi acıktırıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' perçesine düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirtir Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıklı döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

"Duygularımızı kontrol altına alın"

Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve erilemek kolay olabilir" diyor Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlığınızda yemek varsa kendinizi bilingsize tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin açgın yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duygularımızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuza, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredey-

se sabit bir duruma, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissinizi kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazınır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sınırlı hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan ölüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatır. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hisseder.

Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır: İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketiminin beynin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığını gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline çeykeni hemen yediğini gösteriyor.

ÇİTİ PR



Marmara depremi için akademik güç birliği!

İstanbul için olası Marmara depremi Afet Lojistik Yönetimi Projesi Marmara'da uygulandıktan sonra uluslararası pazara da ihraç edilecek

BİRSEN DELİ

İSTANBUL- Beykoz Üniversitesi, OSTİM Teknik Üniversitesi ile İstanbul ili için olası Marmara depremi Afet Lojistik Yönetimi Projesi (Acil Lojistik Yardım Operasyonları (ALYO) ve Acil Lojistik Yardım Ağ Yapısı (ALYA)) projesini hayata geçirmek için ikili iş birliği protokolü imzaladı.

Beykoz Üniversitesi'nde gerçekleşen ve Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve OSTİM Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Murat Yülek tarafından imzalanan protokolün imza törenine, Beykoz Üniversitesi Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Baki Aksu, Prof. Dr. Selahattin Kuru, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Ezgi Uzel Aydınocak katılım sağladı. OSTİM Teknik Üniversitesi'nden ise Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ünsal Sıgır, Genel Sekreteri Zeki Şimşek, Genel Sekreter Yardımcısı Esra Demirci, Yönetim ve Organizasyon Bölüm Başkanı Dr. Doğan Karadoğan yer aldı.



ALYO VE ALFA PROJESİ HAYATA GEÇİRİLİYOR

İstanbul için olası Marmara depremi Afet Lojistik Yönetimi Projesi (Acil Lojistik Yardım Operasyonları (ALYO) ve Acil Lojistik Yardım Ağ Yapısı (ALYA)) projesiyle, ihtiyaçların tespiti, lojistik senaryosunun yazılması, prototip uygulama ve konsept geliştirme çalışmaları, senaryoya dayalı tatbikatlar, izleme ve alınan dersler gibi çalışmalar yürütülmesi planlanıyor. Proje Marmara'da uygulandıktan sonra uluslararası pazara da ihraç edilecek.

İnsan aç olmadan neden yemek yer?

Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirtiyor. Saygı, "Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun" diyor.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek

yiyecek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenme'nin pençesine düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıklı döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

"DUYGULARINIZI KONTROL ALTINA ALIN" Profesör Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe

ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor. Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İNSAN ACIKMADAN NEDEN YEMEK YER? Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredeyse sabit bir duruma, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar. Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissinizi kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz. Sinirler gerilince mide kazır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sınırlı

hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatabilir. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar. Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve ıstımar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığını artırabilir. Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine

kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hissedir. Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır. İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketiminin beynin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığını gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır. Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçmeleri hemen yedirdiğini gösteriyor.

HABER MERKEZİ

Olası Marmara Depremi için akademik güç birliği

Beykoz Üniversitesi, OSTİM Teknik Üniversitesi ile İstanbul ili için olası Marmara depremi Afet Lojistik Yönetimi Projesi (Acil Lojistik Yardım Operasyonları (ALYO) ve Acil Lojistik Yardım Ağ Yapısı (ALYA)) projesini hayata geçirmek için ikili iş birliği protokolü imzaladı. Beykoz Üniversitesi'nde gerçekleşen ve Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman ve OSTİM Teknik Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Murat Yülek tarafından imzalanılan protokolün imza törenine, Beykoz Üniversitesi Rektör Yardımcıları Prof. Dr. Baki Aksu, Prof. Dr. Selahattin Kuru, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Ezgi Uzel, Aydınocak katılım sağladı. OSTİM Teknik Üniversitesi'nden ise Rektör

Yardımcısı Prof. Dr. Ünsal Sığrı, Genel Sekreteri Zeki Şimşek, Genel Sekreter Yardımcısı Esra Demirel, Yönetim ve Organizasyon Bölüm Başkanı Dr. Doğan Karadoğan yer aldı.

ALYO ve ALFA Projesi Olası Marmara Depremi için Hayata Geçiriliyor İstanbul için olası Marmara depremi Afet Lojistik Yönetimi Projesi (Acil Lojistik Yardım Operasyonları (ALYO) ve Acil Lojistik Yardım Ağ Yapısı (ALYA)) projesiyle, ihtiyaçların tespiti, lojistik senaryosunun yazılması, prototip uygulama ve konsept geliştirme çalışmaları, senaryoya dayalı tatbikatlar, izleme ve alınan dersler gibi çalışmalar yürütülmesi planlanıyor. Proje Marmara'da uygulandıktan sonra uluslararası pazara da ihraç edilecek.



Bitkisel bazlı bir diyet yemenin faydaları

Bitkisel bazlı yemek, basitçe bitki bazlı gıdalara öncelik veren bir diyet benimsemek anlamına gelir. Tek bir besin grubunu veya besini tamamen ortadan kaldırmayı gerektirdiği anlamına gelmez.

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

Hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda değilsiniz. Sağlığınız için diyetinize daha fazla bitkisel bazlı yiyecekleri ekleyin. Daha uzun, daha sağlıklı ve daha mutlu bir hayat yaşamak istiyorsanız, tüm cephelerde sağlığınızı ve refahınızı iyileştirebilecek tek bir etkili değişiklik yapmanız mümkündür. O da daha fazla bitkisel bazlı gıdaları tüketmenizdir.

Bu kadar basit. Hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda değilsiniz. Rutininizde herhangi bir radikal değişiklik yapmanız gerekmez. Tek yapılması gereken, alışveriş listenizi çıkarmak ve normal diyetinizin bir parçası olarak meyveler, sebzeler, baklagiller, tam tahıllar eklemek ve sonra tabii ki onları tüketmektir.

Her gün daha fazla bitkisel bazlı yiyecek yemek, hayatınızı düşündüğünüzden daha fazla şekilde değiştirebilir. Kilo vermenin yanı sıra zihinsel sağlığınız üzerinde etkisi olabilir. Kronik hastalık riskinizi azaltabilir. Daha sürdürülebilir bir gıda sistemini destekleyebilir ve çevreye fayda sağlayabilir.

Tabağınızda daha fazla bitki eklemekten daha büyük bir etkiye sahip olan çok az çözümler vardır ve daha da azı bunu günlük yaşamınızda bu kadar küçük bir aksamayla yapabilir.



Neden daha fazla bitki yemelisiniz?

Bu kararın sağlığınız üzerinde bu kadar büyük bir etki yaratmasının nedeni, diyetlerimizin mevcut durumudur. CDC'ye göre şu anda 10 yetişkinden sadece 1'i federal meyve veya sebze tavsiyelerini karşılamaktadır. Meyveler ve sebzeler açısından zengin bir günlük diyet, bu tüm yiyeceklerin sağladığı temel vitamin, mineral ve liflerden yeterince almanızı sağlar. Büyüme, sağlık ve hastalıkların önlenmesi için gerekli olan besin elementleri gibi vücudumuzun kendi başına

üretmeyeceği birçok besin vardır. Bitkiler, diyet lifi, C vitamini ve flavonoidler gibi bu temel besin maddelerinin bazılarının tek kaynağıdır.

Bitkisel bazlı diyet tam olarak nedir?

Bitkisel bazlı yemeye ilgili birçok yanlış anlama vardır. Bazı insanlar bunun sadece lahana salatası yiyebileceğiniz veya etten kaçınmanız gerektiği anlamına geldiğini düşünüyor, ancak durum böyle değildir. Bitkisel bazlı yemek, basitçe bitki bazlı gıdalara öncelik veren bir diyet benimsemek anlamına gelir; tek bir besin grubunu veya besini tamamen ortadan kaldırmanız gerektiği anlamına gelmez. Aksine, daha fazla yiyecek grubu yemekle ilgilidir. Bitkisel bazlı bir diyet daha fazla sebze, meyve, kepekli tahıl, fındık, tohum ve baklagil yemeye odaklanmalı, et ve süt ürünleri ise destekleyici bir rol oynamalıdır. Bunu bir "bitki-ileri" diyet olarak da düşünebilirsiniz. Eti değiştirmek yerine, etin porsiyon boyutunun azaltılması ve tabağınıza daha fazla bitkisel gıda koyulmasıdır. Hayvan bazlı proteinleri azaltmak için yeni, bitki bazlı proteinleri de denebilir.



Daha fazla bitkisel besinleri yemenin faydaları

Bitki bazlı yemek, sürdürülebilir bir diyet değişikliğinden daha fazlası olup aynı zamanda büyük sağlık ve çevresel faydalara sahiptir.

Diyetinizde bitkisel gıdaları ilk sıraya koyup sadece tek bir değişiklik yaparak, vücudunuza ve dünyaya olabilecek her şeye daha yakından bakalım:

1. Daha uzun yaşayabilirsiniz:

Hayvansal protein yerine bitki bazlı protein yemek erken ölüm riskini azaltmaktadır. Araştırmacılar, 16 yıl boyunca 400.000'den fazla katılımcının protein alımını ve ölüm oranlarını karşılaştırmıştır. En fazla bitki proteini almına sahip olanlar, daha az bitki bazlı protein ve daha fazla hayvansal protein tüketenlere kıyasla genel ölüm riskini % 10 azaltmış saptanmıştır. Kırmızı etten kümes hayvanlarına kadar birçok hayvansal protein kaynağı bulunmaktadır. Ancak, araştırmaya göre erken ölümden en büyük risk azalması (şarjı bir % 20) yumurtaları bitki proteini ile değiştirmekten gelmektedir. Bu, % 13 oranında daha az ölüm riski ile ilişkilendirilen ağır etinin yerini bile almaktadır. Bitki bazlı bir diyetle bir sonraki adımı atmak ve bazı hayvansal proteini bitki proteini ile değiştirmeye başlamak istiyorsanız, vücudunuza iyi bir dünya yaratacaksınız. Sonuçlar, hayvansal proteinin sadece % 3'ünün bitki bazlı protein ile değiştirilmesinin kalp hastalığından ölüm riskinin % 12'ye kadar azaldığını göstermektedir.

2. Daha sağlıklı bir gezegeni destekleyebilirsiniz:

Bitki bazlı diyetler sadece vücudunuz için değil, çevreye de faydalar sağlayabilirler. Aslında, dünyaca ünlü 37 bilim adamından oluşan bir ekip, kısa süre önce bitki bazlı bir diyetin hem insanlar hem de gezegen için en sağlıklı olduğunu belirleyen bir rapor yayınlamıştır. Ne kadar çok bitkisel gıda yerseniz, sera



gazı (GHG) emisyonlarınız o kadar düşük olur çünkü hayvansal gıdalar üretmek için çok daha fazla su ve enerji gerektirir. Örneğin, Loma Linda Üniversitesi araştırmacılarının yaptığı bir araştırmaya göre veganlar ve vejeteryanlar et yiyenlere göre % 30 daha az GHG emisyonu ürettiğini belirlemişlerdir. Diyetinize bitkisel besinleri ve özellikle bitki bazlı proteinleri eklemenin daha fazla yolunu bulmak, çevresel ayak izinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Örneğin, bitkisel bazlı bir diyet ile vücudunuza geleneksel hayvansal ürünlere göre % 98 daha az su, % 86 daha az toprak ve % 93 daha az karbon ayak izine sahip malzemelerle besliyorsunuz.



3. Vücudunuz kilonuzu daha iyi düzenleyecektir:

İster sağlıklı bir kiloda kalmak ister kilo vermek istiyor olun, bitkisel bazlı gıdalar sizin oraya ulaşmanıza yardımcı olacaktır. British Journal of Nutrition araştırmasına göre, kilolu erkeklerden ve kadınlardan günde beş porsiyon meyve ve sebze yemeleri istendiğinde, 16 hafta boyunca yaklaşık 7 kilo verdikleri gösterilmiştir. Bir yıl sonra, bu meyve ve sebze tüketicileri, ürün tüketimini artırmaları talimatı verilmeyen katılımcılar kadar kilo almamışlardır. Diğer çalışmalar da benzer sonuçlar bulunmuştur. Ayrıca, düzenli olarak baklagiller gibi bitki temelli bir diyetin temel öğelerini yemek kilo vermeye yardımcı olabilir. The American Journal of Clinical Nutrition'dan yapılan bir çalışmada araştırmacılar, günlük olarak nohut, fasulye ve mercimek gibi bakliyatları yemenin yaklaşık altı hafta içinde yarım kiloya yakın bir kilo kaybına yol açabileceğini bulmuşlardır.

4. Daha genç görüneceksin:

Güzellik endüstrisi; ince çizgileri, kırışıklıkları azaltmak ve daha genç görünmenizi sağlamak için serumların ve losyonların yeteneklerinin vaatlerine para harcamaktadır. İyi haber şu ki, bu mümkündür. Daha da iyi haber, bu yiyecekleri tüketerek bu sonuçlara düşük maliyetle ulaşabilemenizdir. The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology'de yayınlanan bir çalışma sayesinde, A, C ve E gibi antioksidan vitaminler yönünden zengin, bitkisel bazlı bir diyetin kan dolaşımındaki zararlı kanserojenleri ve toksinleri ortadan kaldırmaya yardımcı olabileceğini biliyoruz. Ayrıca hücre hasarı önleyen ve cilt yaşlanmasını yavaşlatan telomerleri uzattığı da gösterilmiştir. Telomer her bir DNA sarmalının ucunda bulunan ve kromozomları koruyan parçalardır.

5. Kalbinizi koruyacaksınız:

Bitkisel bazlı diyetler, kolesterolün kan



dolaşımında emilimini azaltmaya yardımcı olarak kalp hastalığı riskini azaltabilen bol miktarda lif içermektedir. ABD Kalp Demeği tarafından 2017 yılında yapılan bir araştırmada, bitkisel bazlı bir diyet yiyenlerin, yemeyenlere kıyasla kalp yetmezliği gelişme riskinin % 42 oranında azaldığını saptamıştır.

6. Daha sağlıklı bir mikrobiyomu destekleyeceksiniz: Lif bakımından zengin bitkisel bazlı bir diyet, daha çeşitli ve sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomu oluşturacaktır. Yararlı probiyotik bakterilerin yaşadığı bağırsak mikrobiyomu genel sağlığınız için inanılmaz derecede önemlidir. Probiyotik topluluğu çeşitli mikrobiyal tür popülasyonuna sahip olduğunda en güçlü halini alır.

Bunu başarmanın en iyi yolu, çeşitlendirilmiş bitkisel bazlı bir diyet- tir. 11.300 kişiden oluşan bir araştırmada, sağlıklı bir bağırsak



mikrobiyomuna en yakından bağlı faktörün diyetteki bitki çeşitliliği olduğunu bulgulanmıştır.

7. Kan basıncınızı düşürebilirsiniz: Yüksek tansiyon, kalp krizi, felç ve diğer kardiyovasküler hastalıklar için önde gelen risk faktörüdür. Bu nedenle

düşürmenin uzun vadeli önemli sağlık yararları olabilir. Bunu yapmanın bir yolu, hala et ve süt ürünleri içeren bitki bazlı bir diyet uygulamaktır. The Journal of Hypertension'da yayınlanan bir meta-analiz, bitki temelli diyetlerin sınırlarla bile olsa standartlaştırılmış hayvansal ürünler içeren bir kontrol diyetine kıyasla felç de % 14, kalp krizinde % 9 ve genel ölüm oranında % 7 azalma saptanmıştır. Kan basıncında azalma ve iyileştirmeler sağlamak için hayvansal ürünlerin tamamen ortadan kaldırılmasının gerekli olmadığı, bitkisel bazlı bir diyetle doğru herhangi bir geçişin iyi olduğu gerçektir.

8. Kendinizi daha mutlu hissedebilirsiniz: İyi ye, iyi hisset. American Journal of Health Promotion'de yayınlanan bir çalışmada araştırmacılar, bitki bazlı bir diyetle başlayan katılımcıların depresyon ve anksiyete semptomlarında iyileşme gösterdiklerini, bu da onları daha mutlu ve rahat hissettirdiğini bulgulanmıştır.

9. Daha fazla besin içeriklerini alacaksınız: Araştırmalar, bitkisel temelli diyetlerin vitaminler, mineraller, lif ve fitokimyasallar dahil olmak üzere bir dizi önemli besin açısından zengin olduğunu göstermektedir. ABD Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırması verileri, bitkisel bazlı diyetlerin mikro besinlerde standart bir omnivor (Hepçil, Hepobur ya da omnivor, hem et hem de otda beslenen canlılar) diyetine kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak fark, meyve ve sebze alımıyla bağlantılı değildir. Bunun yerine, diğer bitki bazlı gıdalara (kepekli tahıllar, baklagiller, kuruyemişler ve soya ürünleri) daha yakından bağlıdır ve tüm bitkisel besinler için diyetinizdeki çeşitliliğin önemini daha da vurgulamaktadır.

10. Sizin için daha sürdürülebilir: Hepimiz sahip olamayacağımız şeyi istiyoruz, değil mi? Kilo vemenin bu kadar zor olmasının nedenlerinden biri de budur. Çoğu diyet, büyük gıda gruplarını kesmenizi veya uzun vadede sürdürülemez olan başka ödünler vermenizi gerektirir. Bitkisel bazlı yemenin farklı olduğu yer burasıdır. Bitkisel bazlı bir diyet kapsayıcıdır ve ayrıca bir "diyet"ten daha fazla bir ethosdur. Ethos, bir toplum ya da bir kişinin geleneksel anlamdaki eğilimi ve duruşudur. Yiyemeyeceğiniz yiyecek- lere odaklanmanızı gerektirmez veya neyi "pes etmeniz" gerektiği konusunda endişelenmenize neden olmaz. Sadece ne yemeniz gerektiğini hatırlatır, bu yüzden hata diye bir şey yoktur. □



Beyaz Şapkalı Hacker'lardan Siber Güvenlik Dersi

Haber Merkezi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte siber güvenlik sorunları hayatımıza daha fazla girdi.

İlimiz Kırklareli'de de teknoloji bir çok alanda kullanıyor özellikle de organize sanayi bölgesi olarak bir çok alanda gelişim sağlanmasıyla birlikte bu alanda oluşabilecek sıkıntıların da dikkate alınması gerektiğini söyleyenlerin sayısı da artıyor.

Bu alanda da özellikle Siber Güvenlik konusu büyük şirketler ve firmalarda bu alanda çalışmalar yaptığı aşikar. Bu sorunlarla baş etmek için siber güvenlik uzmanı ihtiyacı günden güne artıyor. Beykoz Üniversitesi, gençlerin bu alandaki farkındalığını artırmak için harekete geçti. Beykoz Üniversitesi Siber Kulübü ve Privia Security iş birliğiyle organize edilen "Online Siber Güvenlik Kampı", 15-19 Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Kampa katılmaya hak kazananlar, sızma testinden network saldırılarına, kablosuz ağlara yönelik saldırılardan web uygulama güvenliğine kadar birçok konuda eğitim aldılar. Eğitimi başarıyla tamamlayıp, sınavda 70 puan barajını geçenlere ise başarı sertifikası verildi.

Hayatımızı kolaylaştıran teknolojik ürünler, 'siber güvenlik' tehlikesini de beraberinde getiriyor. Yalnızca büyük kuruluşlar ve bireyler, siber saldırılara maruz kalmıyor; ülkeler

arasında da siber savaşlar yaşanıyor. İnternete bağlanan bilgisayarlardan cep telefonlarına kadar her türlü teknolojik cihaz, artık siber saldırıların hedefi olmuş durumda. Siber saldırıları yapan kötü niyetli hacker'lara karşı mücadele edenler ise 'beyaz şapkalı hacker' denilen siber güvenlik uzmanları... Son yıllarda siber güvenlik uzmanlarına ihtiyaç artarken, gençler arasında bu alanda kariyer yapmak isteyenler de artıyor. Beykoz Üniversitesi, gençlerin 'siber güvenlik' alanındaki farkındalığını artırmak için harekete geçti. Beykoz Üniversitesi Siber Kulübü ve Privia Security iş birliğiyle organize edilen "Online Siber Güvenlik Kampı" 15-19 Mart 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Üniversite dışından katılıma da açık olan kampa, Türkiye'nin birçok yerinden gelen başvurular arasından 20 kişi seçildi.

Önce eğitim, sonra uygulama...

Katılımcılar beş gün boyunca Privia Security'nin 5 kişiden oluşan siber güvenlik uzmanlarından; sızma testinden network saldırılarına, kablosuz ağlara yönelik saldırılardan web uygulama güvenliğine kadar birçok konuda eğitim aldılar. Katılımcılar, eğitim boyunca edindikleri bilgileri, Privia Security Siber Güvenlik Eğitim, Simülasyon ve Tatbikat Platformu olan PriviaHub üzerinde uygulama şansı buldular. PriviaHub platformunda bulunan birbirinden farklı sisteme

sızma girişimine karşı mücadele ederek öğrendiklerini daha da pekiştirdiler. Online Siber Güvenlik Kampı sonunda yapılan sınavda yüzde 70 barajını geçen katılımcılara başarı sertifikaları verildi.

"Öğrencileri siber güvenliğe yönlendireceğiz"

Online Siber Güvenlik Kampı ile ilgili konuşan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri Bölüm Başkanı Öğretim Görevlisi Gözde Mihran Altınsoy, Covid-19 döneminde siber güvenlik alanındaki risklerin daha da arttığına dikkat çekti. Gerçekleştirilen siber güvenlik eğitimlerinin öğrencilerin çok ilgisini çektiğini belirten Altınsoy, "Pandemi döneminde siber güvenlik risklerinin artmasıyla birlikte bu alanda çalışacak uzmanlara daha fazla ihtiyaç oluştu. Sektörün ihtiyacı olan nitelikli eleman yetiştirilmesi konusunu oldukça önemsiyoruz. Bundan sonra da bu tür etkinlikleri, sektörün önde gelen kurumları ile düzenlemeye devam edeceğiz" dedi. Privia Security Kurucusu Eyüp Çelik ise sektördeki nitelikli personel eksikliğini gidermek için üniversite öğrencilerine yönelik ücretsiz kurslar, seminerler ve uzun süreli staj imkanları sunmaya devam edeceklerini belirtti. Online Siber Eğitim Kampı'nın ardından Privia Security Kurucusu Eyüp Çelik'e, Beykoz Üniversitesi tarafından teşekkür plaketi verildi.

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Aç olmadan yemek yemenin 'akılsız beslenme' olduğunu belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, konuyla ilgili bilgilendirmelerde bulunarak önemli tavsiyeler verdi.

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazanıyor? Bütün bu sorulara, 'evet' yanıtını veriyorsanız, 'akılsız beslenmenin' pençesine düşmüş olabilirsiniz. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, "Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme isteğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder" diyor.

Duyularınızı kontrol altına alın

Prof. Dr. Saygı'ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. "Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir" diyen Saygı, "Duyusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar" diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: "Akılsız açlık durumunda, duyularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duyularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun."

İnsan acıkmadan neden yemek yer?

Stres fazla yemek yedirir: Uzun süreli stres vücudunuzu, "savaş veya kaç" sisteminizde rol oynayan bir hormon



olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredeyse sabit bir durumsa, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

Yorgunluk açlığı tetikler: Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissini kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

Sinirler gerilince mide kazanır: Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatabilir. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur: Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yö-

netmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duyularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

Akran baskısı yemek yemeye zorlar: Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hissederek.

Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır: İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketiminin beyin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığını gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

Yemek reklamları tetikleyicidir: Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçenleri hemen yedirdiğini gösteriyor.



Vapurda ilkyardım eğitimi...

Şehir Hatları AŞ'nin, vatandaşların ilk yardım konusunda doğru bilgilendirilmesi amacıyla, Acil Tıp ve Afet Çalışanları Derneği (ATAÇ-DER), Acil Tıp Teknisyenleri ve Paramedik Derneği (ATTDER) ve Beykoz Üniversitesi ile birlikte yürüttüğü uygulamalı ilk yardım eğitimleri, 1 Nisan günü Kadıköy-Eminönü şehir hatları gemilerinde gerçekleştirildi. Topluma ilk yardım konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlayan "Havada, karada, denizde ilk yardım" eğitimleri kapsamındaki eğitimler maketler üzerinde uygulamalı olarak gösterildi. Doğru zamanda doğru ilk yardımın nasıl yapılacağı yolculara anlatılırken, altın dakikalarda hayat kurtarmanın önemi vurgulandı.

Mevsiminde tüketilen bitkiler hastalıktan koruyor

Yurt dışından getirilerek mevsimi dışında tüketilen meyve ve sebzelerin hastalıklara davetiye çıkarıyor.

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı da en aza indiririz" dedi.

Geçmişte insanların tüm meyve ve sebzeleri mevsiminde yediklerini belirten Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi ve Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, her mevsimin kendi güzelliğini farklı meyve ve sebzelerle sunduğunu söyledi. Ancak ticaret ağının gelişmesiyle farklı ülkelerin meyve ve sebzelerini her mevsim yemenin mümkün olduğunu anlatan Özcan, dünyanın öbür ucundan gönderilen tropikal meyve ve sebzeler ile seralarda üretilip olgunlaşmadan dağıtım yapılanların metabolizmamıza uygun olmadığını açıkladı. Özcan, atalarımızın tanımadıkları ve alışkın olmadıkları bitkilere karşı her zaman mesafeli olduklarını söyledi.

OLGUNLAŞMAMIŞ MEYVELERE DİKKAT
Sızıntılı bağırsak hastalığı gibi bağırsık hastalıklarının ve kanserin artışına bir neden de yeni dünya sebze ve meyveleriyle çok içli dışı

olmamızı işaret eden Özcan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Olgunlaşmamış -etil ve metilbromür gazı sıkılarak yol boyunca olgunlaştırılan- sebze ve meyvelerde daha çok bulunan lektin neredeyse tüm bitkilerde bulunan bir proteindir. Gluten son zamanlarda diyetle beraber popülerliği artan bir lektin türüdür. Lektinlerin birçok türü bulunmasına karşın bitkiler karşı çıktığı için tohumlarında bu sindirimi güç lektinleri üretirler. Olgunlaşan bitkilerde fruktoz düzeyi artar ve lektin etkinliği azalır. Mevsiminde tüketilmeyen sebze ve meyvelerin lektin içerikleri yüksek olur. Bağırsağımızın küçük dostları probiyotikler bu durumdan hiç hoşlanmazlar."

YEREL ÜRÜNLE YEREL TARIMI DESTEKLEYİN
Yaz meyvelerinin ferahlık



verirken bir taraftan da beta karoten içeriğiyle bizi güneş ışınlarından, kış mevsimindeki portakal ve mandalınanın ise enfeksiyonlardan koruduğunu belirten Özcan, "Mevsimine uygun yemekle yerel ürünü ve

bölgemizdeki yerel tarımı desteklemiş oluyoruz. Böylece daha az nakliye, daha az soğutma ve enerji kaybıyla doğanın döngüsüne zararı en aza indiriyoruz. Diğer yandan hangi yöneltmeliğe göre yetiştirildiğini bilmediğimiz

bir ürünü de tüketmemiş oluyoruz. Bilinmeli ki Türkiye'de yasak sayılan bazı gazların tarım alanlarına salınımı dünyanın bazı yerlerinde kabul görebiliyor" ifadelerini kullandı.

HABER MERKEZİ

Topraktan sofraya uzanan yolculuk 28 Nisan'da konuşulacak



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 oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlıyor. 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 Soğuk Zincir Lojistiği Sempozyumu hakkında detaylı bilgi için <https://www.beykoz.edu.tr/tarimgida/> adresinden bilgi alınabilir.

Topraktan sofraya uzanan yolculuk!

Günümüzde tüketicilerin güvenilir gıdaya ulaşma isteğinde önemli bir artış yaşanırken, Beykoz Üniversitesi "gıda güvenliği" ve "soğuk zincir" konusunun masaya yatırılacağı bir sempozyum düzenlemeye hazırlanıyor.

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 bulaşmaya yol açan etkenden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıda anlaşılıyor. Güvenilir gıda için gıdaların uygun koşullarda taşın-

ması 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.

Günümüzde tüketicilerin güvenilir gıdaya ulaşma isteğinde önemli bir artış ya-

şanırken, 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 gerçekleştirecek. Sem-

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



Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. “İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz” diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor. **5'TE...**

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri



Ramazan ayında oruç tutarken enerji kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttukları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerji kalabilir, güneş battığında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

Sahur yemeğini atlamayın

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su alamamanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."



Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri!

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmekte.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanılmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyormuş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekse tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanımı saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekeri yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekeri ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

'Geri tepme' sorunuyla karşılayabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırma eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.

Oruç tutarken sağlıklı kalmanın önerileri



Beykoz
Üniversitesi
Gastronomi
ve Mutfak
Sanatları
Bölüm
Başkanı
Prof. Dr. Y.
Birol Saygı
oruç tu-
tarken
sağlıklı

kalmak için önerilerde bulundu.

Ramazan ayında oruç tutarken enerji kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

SAHURU ATLAMAYIN

Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir.

Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam

tahılların tüketimi önerilmekte.

HİDRASYON SORUNUNA DİKKAT!

Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

PORSİYONLARIN FARKINDA OLUN

Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

Uzmanlar uyardı



► 7. Sayfada

Uzmanlar uyardı



Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttukları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumak zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerjik kalabilir, güneş batışında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

Sahur yemeğini atlamayın
Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su almanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su almasını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri!

Sahur atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yeme-

ği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmektedir.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayatı derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemek fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Açıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin:

Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyor gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanımı saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanımı programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekeri yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekeri ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

"Geri tepme" sorunuyla karşılaşabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırma eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz. ▶ Hilal Baran



Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttıkları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerjik kalabilir, güneş batışında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

SAHUR YEMEĞİNİ ATLAMAYIN

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su almanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı,

migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."

ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALKMAK İÇİN 6 ÖNERİ!

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmekte.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var.

Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acı-

karak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyor gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekse, tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, miniumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuza açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekeri yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekeri ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

"Geri tepme" sorunuyla karşılaşabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yemeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırma eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.



Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Ramazan ayında oruç tutarken enerji kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.



Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttukları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerji kalabilir, güneş battığında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

Sahur yemeğini atlamayın

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su alamamanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."



Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmekte.

Hidrasyon sorununa dikkat! Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatiller çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüymüş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekerini yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekerlerini ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

'Geri tepme' sorunuyla karşılayabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırmaya eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

SAHUR YEMEĞİNİ ATLAMAYIN

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyledi.

TAM TAHİLLİ

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamamaları gerektiğini altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su alamamanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının işahı azalttığına dair kanıtlar da var."

6 ÖNERİ

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmektedir.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklerde de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışın. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da

aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuza açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem



kendinizi açlıktan ölüyormuş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çevreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekerini yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekerlerini ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

"Geri tepme" sorunuyla karşılaşılabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırmaya eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

İŞTE 6 ÖNERİ

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki

yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmektedir.

Hidrasyon sorunu
dikkat: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklere de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok

cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan



güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin. **Porsiyonların farkında olun:** Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden

bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir

olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir. **İftarda hızlı ve aşırı yemeyin:** Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek

oruca açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyormuş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacaktır. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yanm tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz. **İlaçlarınızı ihmal etmeyin:** Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına

gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekerini yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan

kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekerlerini ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir. **'Geri tepme' sorunuyla karşılayabilirsiniz:** Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırma eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz. **■HABER MERKEZİ**

BİR KONU



Prof. Dr. Pınar TINAZ
Beykoz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı

COVID-19 ve Kadın Çalışanlar

2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Koronavirüs (COVID-19) kaynaklı vakaların Çin'den başka 113 ülkede daha görülmesiyle 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Koronavirüs'ü (COVID-19), küresel bir salgın olarak ilan etmiştir. Salgın; bir yandan bireylerin davranışlarına, alışkanlıklarına, yaşam tarzlarına etki ederken diğer yandan toplumun sosyal, fiziksel, ekonomik, psikolojik dinamiklerini de büyük ölçüde etkisi altına almıştır. O günden bugüne gelen süreçte COVID-19 sebebiyle alınan önlemler ve kararlar, işini ve özel hayatını aynı çatı altında sürdürmek zorunda kalan kadınlar için yeni bir alışma ve değişim dönemini de beraberinde getirmiştir.

Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ev işlerini yapan ve çocukların bakım ve eğitimlerine de destek olan çalışan kadınlar için bu etki, istihdamda kalma açısından yeni zorlukları da beraberinde getirmiştir (www.ilo.org). Salgının yayılım riskini azaltmak için gerçekleştirilen seyahat kısıtlamaları, çalışma saatlerinde değişiklik, karantinalar, tam ve kısmi kapanmalar, kurumların ve işyerlerinin kapatılması, uzaktan eğitim ve uzaktan çalışma uygulamaları gibi hızlı değişimler, kadın çalışanları özel alanlarını kamusal alanlarına sığdırma zorunluluğuyla karşı karşıya getirmiştir.

Kadın istihdamı konusunda son 20 yılda gerçekleşen önemli ilerlemelere rağmen salgın ile birlikte ortaya çıkan güncel rakamlar, dünyadaki istihdam ve çalışma koşulları bakımından kadınlar ile erkekler arasındaki eşitsizliği bütününle gözler önüne sermiştir. 2018 yılında yayınlanan Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) raporuna göre, dünyada kadınların %48,5 olan işgücüne katılım oranı, erkekle-



rin oranının %26,5 gerisinde kalmıştır (Bayar vd.,2020). Türkiye'de de durum çok farklı değildir. Nitekim 2017 yılı Gelir Yaşam Koşulları Araştırması (GYKA) verilerine göre 15 yaş üstü nüfusun %50,4'ünün kadınlardan oluşmasına karşılık kadınların işgücüne katılım oranları, yaklaşık %29,5'te kalmaktadır. COVID-19 ile birlikte hayatımızın pek çok alanında olduğu gibi iş hayatında ve istihdam oranlarında da kaçınılmaz değişiklikler gerçekleşmiştir. Ekonomik faaliyetlerdeki azalma, tabiidir ki bazı sektörlerde daha yüksek oranda kaydedilmiş olup COVID-19 krizi, kadın istihdamının ağırlıklı olduğu sektörler açısından ayrıca değerlendirilmesi gerekliliğini beraberinde getirmiştir. ILO'nun verileri, COVID-19 krizi nedeniyle 2020 yılında çeşitli ülkelerde başvuru alan tam veya kısmi kısıtlama önlemlerinin yaklaşık 2,7 milyar işçiyi etkilediğini göstermektedir. Bu oran, dünyadaki iş gücünün yaklaşık %81'ini temsil etmektedir. Bu-

nun yanında COVID-19 salgını döneminde evden çalışan ya da işten ayrılmak zorunda kalan bireyler cinsiyetler açısından karşılaştırıldığında da ortaya çıkan fark, azımsanamayacak bir orana işaret etmektedir. OECD ülkeleri arasında Türkiye, hem kadın işsizlik oranlarında hem de erkek ve kadın işsizlik oranları arasındaki açık bakımından Yunanistan'dan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Türkiye'de 2019 yılında 15 ve üstü yaştaki nüfus bakımından işsizlik oranı, erkeklerde %12,4; kadınlarda ise %16,5'tir (Erdoğan, 2020).

DİSK-AR tarafından ILO ve TÜİK verilerinden hareketle hazırlanan COVID-19 Döneminde Kadın İşgücünün Görünümü Raporu'nda (disk.org.tr) vurgulanan hususlar aşağıdadır:

- Kadınlar, erkeklere kıyasla COVID-19 döneminde ortaya çıkan işsizlik ve istihdam kaybından daha fazla etkilenmektedir.

- Kadınların işgücü piyasasından daha hızlı çekilmesi, kadın istihdamının da daha hızlı daralmasını beraberinde getirmiştir.

Kadın işgücü %11 azalırken kadın istihdamı %9 olarak kaydedilmiştir.

- COVID-19 döneminde geniş tanımlı kadın işsizlik oranı %45,3'e yükselmiştir.
- COVID-19 nedeniyle işbaşında olan kadınların sayısı ve çalışma sürelerinin düşmesi, Kasım 2020 döneminde 1 milyon 75 bin kadının iş kaybı yaşadığını bulgularla gözler önüne sermiştir. Doğayla işbaşında olmayan kadınların sayısı bir yılda 5 katına çıkmıştır.

Sonuç olarak kadın istihdamının halihazırda zaten var olan kısıtlı olanakları, COVID-19 krizi ile daha da azalmış ve Türkiye'de yüksek işsizlik oranlarıyla karşı karşıya olan kadınların işsizlik sorunundan daha da etkilenen bir ke-

sim olmuştur. Araştırma verilerine göre kadınların %46'sı COVID-19 salgını döneminde ücretli çalışma saatlerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Böylelikle istihdamdan tam olarak ayrılmaları da daha az çalışmak ve daha düşük ücret almak zorunda kalmışlardır.

COVID-19 salgınının başlangıcından önce kadınlar, tüm dünyada ücretsiz bakım işlerinin çoğunu zaten yapmaktaydı. Ancak salgın döneminde yapılan araştırmaların sonuçları, bu yükte dramatik bir artışa işaret etmektedir. Bu konuda proaktif müdahaleler olmadan kadınlar ve aileler üzerindeki olumsuz etkilerin, yıllarca sürmesine muhtemel olarak bakılmaktadır. Burki'nin de (2020) vurguladığı üzere bu dönemde ücretli ekonomi, yalnız insanların işyerlerine fiziksel olarak girmelerine izin verilmemesi nedeniyle değil, aynı zamanda birçok ailenin şu anda çocuklarını hiçbir kurumsal destek olmadan yetiştirmesi ve eğitmesi gerektiği için yavaşlamış olup bir yandan geliri azaltırken diğer yandan stresi artırmıştır.

Birleşmiş Milletler'in (UN) yayımladığı Nisan 2020 COVID-19'un Kadınlara Etkisi Politikası Raporu'na (The Impact of Covid-19 on Women Policy Brief) göre COVID-19 salgınının yayılmasıyla birlikte son yıllarda kadın istihdamı konusunda elde edilen sınırlı kazanımlar bile, kaybedilme riskiyle karşı karşıyadır.

Salgının önceden var olan eşitsizlikleri derinleştirmesi ve sosyal, politik ve ekonomik sistemlerdeki kırılganlıkları ortaya çıkarmasıyla birlikte salgının etkileri de artmıştır (turkey.un.org) Birleşmiş Milletler'in bu politika notunda, sağlığı, ekonomiye, güvenlik ve sosyal korumaya kadar her alanda salgının etkisinin, kadınlar ve kız çocukları için sadece ve sadece cinsiyetlerinden dolayı şiddetlendiğine vurgu yapılmıştır. Ayrıca rapora göre vurgulanan hususlar aşağıda özetlenmektedir:

- Bileşik ekonomik etkiler, özellikle genel olarak daha az kazanan, daha az tasarruf yapan, güvencesiz işlerde çalışan veya yoksulluğa yakın bir yaşam sürdüren kadınlar ve kızlar tarafından hissedilmektedir.
- İlk raporlar COVID-19'un bir sonucu olarak daha fazla erkeğin öldüğünü ifade etmektedir. Kadınların sağlığı ise, cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetleri dahil olacak şekilde kaynakların ve önceliklerin yeniden yapılandırılması yoluyla genellikle olumsuz etkilenmektedir.
- Çocukların okula gitmemesi, yaşlıların artan bakım ihtiyaçları ve sağlık hizmetlerindeki doluluk nedeni ile ücretsiz bakım çalışmalarında büyük artış kaydedilmiştir.
- COVID-19 salgınının, kısıtlı hareket ve sosyal izolasyon önlemleriyle birlikte ekonomik ve sosyal stresi derinleştirmesi sonucunda cinsiyete dayalı şiddet gitgide artmaktadır. Ne yazık ki pek çok kadın, istismarcısı veya istismarcıları ile birlikte evde 'kapanmaya' zorlanmaktadır.
- Sosyal uyumun zayıflamış, kurumsal kapasite ve hizmetlerin istemez sınırlandırılmış olduğu kırılganlık, çatışma ve acil durumlarda tüm bu etkilerin daha da artması, kaçınılmaz bir hal almaktadır.

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) verilerine göre; salgınlarda kadınların aile içi yükleri artmakta ve özellikle de tam zamanlı çalışmaya devam eden kadınların ev ve aile içi sorumlulukları gitgide artmaktadır (turkey.unfpa.org). COVID-19 salgınının özel sektör üzerindeki olası etkilerinin, toplumsal cinsiyet açısından değerlendirildiği bir araştırmanın bulguları da COVID-19 döneminde kadın ve erkek çalışanların yaşadıkları temel sorunların birbirinden farklı olduğunu gözler önüne sermektedir. 241 şirket ve 3000'den fazla çalışan ile yapılmış çalışmada COVID-19 döneminde kadın ve erkek çalışanların sorun olarak gördükleri ilk üç konuya bakıldığında; kadınların yüzde 99'unun artan

ev işleri ve bakım sorumluluğu, yüzde 97'sinin uzaktan çalışma uygulaması ile artan iş yükü, yüzde 95'inin ise endişe, psikolojik stres ve tükenmişlikten bahsettiği kaydedilmiştir (tusiad.org/tr).

COVID-19 salgınının başlamasıyla birlikte bireylerde yaşanan değişiklikleri incelemek amacıyla Bozkurt (2020) tarafından online olarak 5300 çalışan bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada vurgulanan sonuçlara göre;

- Salgın sürecinde kadın çalışanların iş yükü beklenmedik bir şekilde aşırı artmıştır.
- Salgınla birlikte uzaktan/çevrimiçi çalışan kadınların, çocuk bakımı ve temizlik işlerinde yardımcıları işten ayrılmış; dışarıdan yemek sipariş olanakları kaybolmuştur.
- Kadın çalışanlar çok daha yoğun stres yaşarken ruhsal durumları, erkeklerle kıyasla çok daha olumsuz etkilenmiştir.
- Uzaktan/ çevrimiçi çalışan kadınların iş performansları, çocuk bakımı ve temizlik gibi işlerin de çoğunu üstlenmeleri nedeniyle erkek çalışanların performanslarına kıyasla düşmüştür.

Bu çalışmada Bozkurt (2020), COVID-19 salgını sürecinde gerçekleşen uzaktan çalışma uygulamasıyla kadının/annenin iş yükünün arttığını bulgularla kanıtlarken; özellikle çalışan kadınların/annelerin bu süreçte çok yıprandıklarını da dair saptamalarda bulunmuştur.

Ev içindeki farklı rollerin kadınlara daha fazla atfedilmiş olması, bir yandan kadınların kazançlarının erkeklerden daha az olmasından kaynaklanırken diğer yandan toplumsal cinsiyet rollerinin ısrarına bağlanabilir. Elbette bu işlerin tamamı kadınlar tarafından yapılmamaktadır. Ancak Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) verileri, dünyadaki kadınların ortalama her gün 4 saat 20 dakika ücretsiz bakım çalışması yaptığını belirtirken; erkeklerin yaptığı ücretsiz bakım çalışması ortalama 2 saat 16 dakikadır. Bu veriden

hareketle çalışan kadınların/ annelerin, salgın döneminde eşlerinden daha fazla iş yükünü omuzladıklarını söylemek mümkündür. Çalışma ortamlarının anide değişmesi, evlerin okullara, anaokullarına ve ofislere dönüşmesi kadınların kendilerini daha fazla baskı altında hissetmesine; çeşitli zorluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalmasına neden olmuştur (www.ilo.org).

Mc Kinsey Enstitüsü yayınlanan COVID-19 ve Cinsiyet Eşitliği (COVID-19 And Gender Equality: Countering The Regressive Effects) konulu çalışmada, salgın döneminde kadınların işlerinin, erkeklerin işlerine göre 1,8 kat daha savunmasız olduğu istatistiksel olarak vurgulanmıştır (Madgavkar, vd, 2020). Algılanan cinsiyet eşitsizlikleri nedeniyle kadınlar, COVID-19 sürecinden kaynaklanan ekonomik etkiler karşısında erkeklere oranla daha savunmasızdır. Söz konusu çalışmada salgının kadınlar üzerinde yarattığı etkinin çok daha faz-

la olmasının bir nedeninin, mevcutta da orantısız bir şekilde kadınlar tarafından taşınan ücretsiz bakım yükünün daha da büyük ölçüde artması olarak ortaya konmuştur.

Salgın döneminde görülen bu durumun, bu etkilere karşı koymak için hiçbir önlem alınmayan bir toplumsal cinsiyet senaryosunda, küresel gayrisafi yurt içi hasıla (GSYİH) büyümesinin 2030'da kadınların işsizliğinin basitçe olması gerekenden 1 trilyon dolar daha düşük olabileceğinin tahmin edildiği belirtilmiştir.

Dört kategoride (eşitlik, temel hizmetler ve ekonomik fırsatları sağlayan unsurlar, yasal koruma ve siyasi temsil ile fiziksel güvenlik ve özerklik) 15 cinsiyet eşitliği göstergesinin haritalandırıldığı bu çalışmada (Madgavkar vd, 2020) Covid-19'dan önce bile, cinsiyet eşitliğine yönelik somut ilerlemenin düzensiz geliştiği görülmekte olup; salgınla birlikte kadınlar üzerinde gelişen oran-

tısız etkisine müdahale yapılmazsa, ilerlemenin tersine dönme riski vardır. McKinsey bu durumun sadece cinsiyet eşitsizliklerine değil küresel ekonomiye de olumsuz etkisinden bahsetmektedir. Bu konuda dengeyi sağlamak için adımlar atmanın, küresel olarak milyonlarca kadın için sosyal ve ekonomik koşulları iyileştirebileceği ve ekonomik büyümeyi hızlandırmaya yardımcı olacağı unutulmamalıdır.

Alon (2020) mevcut pandemik durgunluğun kadın işgücü üzerinde yarattığı büyük etkiyi, iki ana nedene bağlamaktadır. Birinci neden, kilitlenme durgunluğunun ekonominin farklı sektörleri üzerinde yaratmış olduğu etkiyle ilgilidir. Düzenli durgunluklar, inşaat ve imalat gibi erkek çalışanların yoğun olduğu sektörlerde büyük istihdam kayıplarına sebep olur. Buna karşılık mevcut durgunluğun etkisi, sosyal mesafeden ciddi şekilde etkilenen restoranlar, konaklama ve seyahat gibi yüksek temaslı hiz-





met sektörlerinde en fazla hissedilmiştir. Bunlar, kadınların büyük bir paya sahip olduğu ve kriz döneminde kadınlar açısından yüksek istihdam kayıplarının yaşandığı sektörlerdir. İkinci neden ise çocuk bakımı ile ilgilidir. Kapanma (lockdown) döneminde okullar ve kreşler kapatılmış; çocuklar eve gönderilmiştir. Bu durum, çalışma saatleri süresinde ailelerin çocuk bakımı ihtiyaçlarını büyük ölçüde artırmıştır.

Sonuç olarak, salgın döneminde çoğu kadın, çalışan kadın rolü yanında çocuk bakımı rolünü de üstlenmek durumunda kalmıştır (Alon, vd., 2020). Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili bu durum, bir yandan çalışan kadının iş yükünü artırırken diğer yandan da çocuk bakımı gibi yardımcı hizmetlerde çalışan kadınların işlerini kaybetmelerine yol açmıştır. Engender (2020) tarafından İskoçya'da yapılan bir araştırmada Covid-19 salgınının, İskoçya'da yaklaşık 400.000 kişinin yaşlı, engelli veya ağır hasta akraba ya da arkadaşlarına bakmasına sebep olduğunu ifade edilmektedir. Salgından önce bakım sağlayan insan sayısı ile birleştiğinde bu, İskoçya'da 1,1 milyon ücretsiz bakıcıya denk gelmektedir.

Aynı şekilde başka veriler birçok sosyal bakım yardımlarının azaldığını ortaya koymuştur. Bazı durumlarda, sosyal bakım için uygunluk kriterleri değişmiş ve erişimi zorlaştırmıştır (Carers UK, 2020).

Tüm bu çalışmalar kapsamında konuya toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadınların aile içindeki rolleri kapsamında yani eş, anne, çalışan anne, kız evlat bütününde bakıldığında kadınların, COVID-19 salgınına çok zorlayıcı ve yorucu bir şekilde deneyimledikleri gözlenmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ev işleri ve çocukların bakımından sorumlu olan annelerin özel alanlarındaki ev içi rollerini; çocuklarının uzaktan eğitimleri kapsamında dersleri, ödevleri ve etkinlikleriyle ilgilenmeleri, normal yaşamlarında temizlikçi, bakıcı ya da aile büyüklerinden yardım alabildikleri ev işlerini tek başlarına yapmak durumunda kalmaları gibi zorlukları da artırmıştır. Ayrıca her gün her öğün için ayrı yemek hazırlamak, çocukların dengeli ve sağlıklı beslenmesini sağlamak için yemek menülerini planlamak, salgın nedeniyle ev içi hijyen ve temizlik konularına daha fazla zaman ayırmak kadınların üstlenmek zorunda kaldıkları diğer rollerden birkaçıdır.

İşveren neler yapabilir?

Salgın döneminde işverenin kadın çalışanlar için yükümlülükleri ve dikkat etmesi gereken konular da çeşitlenmiştir. Birçok kurumda, Covid-19'un getirdiği iş yeri değişikliklerine uyum için kuruma özgü yeni politikalar geliştirilmiştir ve bunların kılavuzlar halinde yayınlandığı görülmektedir. Salgın, çalışma hayatını etkilemeye devam edecektir. İşte tam da bu noktada politikaların, rehberliğin veya planların, kadın ve erkek çalışanlar üzerindeki etki farklılığını incelemek için eşitlik etki değerlendirmeleri geliştirilmeleri önem kazanmaktadır.

Eşitlik etki değerlendirmeleri, cinsiyetler arasında farklı etkilerin saptanması halinde, politikada değişiklik yapılabilmesi ve/veya etkileri iyileştirmek için hafifletici önlemler alınabilmesi için politika oluşturma sürecinin erken aşamalarında yapılmalıdır. Pek çok işveren Covid-19 döneminde hızla yeni politikalar üretmektedir. Bu bağlamda eşitliğin genellikle kasıt olmadan göz ardı edilmesi mümkündür (Close the Gap, 2020). Dolayısıyla bu değerlendirmelerde cinsiyete göre ayrıştırılmış yeni verilere ge-

rek vardır. Çalışanların deneyimi, çocuk bakımına erişim, sosyal bakım hizmetleri ve bu hizmetlerin bireylerin çalışma yeteneklerini nasıl etkilediği, evden veya uzaktan çalışmanın etkisi ve bu tarz çalışmanın çocuk bakımı ve / veya evde eğitim-öğretim faaliyetleri açısından nasıl etkilendiği, salgın sırasında işyerinde olmanın etkisi ve deneyimi, yeni çevrimiçi araçları veya ekipmanı kullanmak için teknik eğitimlere erişim, devamsızlık oranları, çalışan sağlığı ve ruh sağlığı desteğine erişim konuları cinsiyet eşitsizliğine bağlı salgının etkisini anlamak açısından önemli veriler olarak sıralanmaktadır.

Bu noktada işverenin kendi sorumlulukları açısından cinsiyete duyarlı, cinsiyete göre ayrılmış verileri kullanması önem kazanmaktadır. Kadın çalışanlara karşı ayrımcılığın nerelerde azaltılabileceği ve kadınların erkeklerle eşitliğinin nerelerde geliştirilebileceğinin belirlenmesi için araştırma verilerinden elde edilen sonuçları uygulamak; cinsiyet eşitliği açısından değişiklikler yaparak veya belirlenen eşitsizlikler ve fırsatların ele alınmasını sağlayarak politikalar geliştirmek önem arz etmektedir (Close the Gap, 2016).

Tüm bunlara ek olarak yapılan çalışmalar, salgın döneminde bizi, dijital presenteizm adı verilen yeni bir kavrama götürmektedir. Dijital presenteizm, çalışanların çevrimiçi olarak her an ulaşılabilir olmalarının beklenmesi hali olarak açıklanabilir. Dolayısıyla çalışanların mesai saatleri dışında da işten ayrılmadıkları bir durumdur. Uzaktan çalışma, daha uzun saatler çalışma veya normal çalışma saatleri dışında da müsait olma hali, çalışanlar üzerinde artı bir baskı oluşturacaktır. Bu durum, işini ev içi çeşitli bakım sorumluluklarıyla birlikte yürüten kadınlar için mesai saatlerini telafi etmek açısından daha uzun süre çalışmaya neden olabilecektir. Dijital presenteizmin etkilerini azaltmak ama-

cıyla uzun çalışma saatleri kültürünü sınırlandırmak için net ve yerleşik sınırlar oluşturmak çok önemlidir. Bu, o günkü işi bitirdikten sonra e-postaları kontrol etmek ve yanıtlama gibi hala devam edilen eylemleri de içermektedir. Bakım sorumluluklarını yönetmek için çalışma saatleri, gün içinde eşit olmayan bir şekilde yayıldığında bunun belirli bir riski vardır. İster dijital ister fiziksel olsun, bu durum orantısız bir şekilde kadınları ve ilerleme fırsatlarını etkilemektedir (Close the Gap, 2020). İşveren, bu hususa dikkat etmeli ve kadın çalışanları desteklemek açısından birtakım faaliyetlere girişmelidir. Bu hususta dikkate değer öneriler birkaç madde halinde aşağıda sıralanmaktadır:

- Çalışma saatlerinin değiştirilmesi, iş yüklerinin azaltılması veya işin yeniden düzenlenmesi, ayrıştırılması gibi esnek çalışma olanakları sunularak bakım sorumlulukları bulunan çalışanlar desteklenmeli;
- Çalışanlara, kendilerine bağımlı olan kişilere yardım etmek için olanaklar dahilinde destek verilmelidir.
- Çalışmayı ve bakım sorumluluklarını yürütebilmek ve bunları dengelemeyi yönetmek için çalışanlar kontrol edilmeli ve kendilerine yol gösterilmelidir.
- Bakım sorumlulukları olan çalışanların, kurum yönetiminin kendilerini ne şekilde destekleyebileceğinin farkında olmaları ve bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır.
- Tüm çalışanları etkin ve verimli şekilde yönetmek için esnek bir yaklaşım benimsenmelidir (Close the Gap, 2020).

Kaynak

Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., Tertilt, M., (2020). This Time It's Different: The Role Of Women's Employment In A Pandemic Recession. NBER Working Paper Series, Pg.2.
Bayar, A., Günçavdı, Ö., Levent, H. (2020). Covid-19 Salgınının Kadınların Çalışma ve Hane Yaşamı Üzerine Etkileri. İstanbul Politik Araştırmalar Enstitüsü Politika Raporu, s.9.

Bozkurt, V. (2020). Salgının Belirsizliği Huzursuzluğu Artırdı.

<https://www.hurriyet.com.tr/amp/yazarlar/sibel-bagci-uzun/salginin-belirsizligihuzursuzlugu-artirdi-41501744> [Erişim Tarihi: 10.03.2021]

Burki, T. (2020). The indirect impact of COVID-19 on women. The Lancet Infectious Diseases, 20(8), 904-905.

Carers UK (2020) Carers Week 2020 Research Report.

Close the Gap (2016) Public sector equality duty: Guidance for reporting on gender and employment, equal pay, and occupational segregation.

Close the Gap (2020) Supporting women at work during covid-19 guidance for employers.

COVID-19 Döneminde Kadın İşgücünün Görünümü Raporu, <http://disk.org.tr/2020/06/covid-19-doneminde-kadin-isgucunun-gorunumu-raporu/> [Erişim Tarihi: 15.03.2021]

Dünya Kadınlar Günü, 12.03.2021 tarihinde https://www.ilo.org/ankara/news/WCMS_619892/lang-tr/index.htm [Erişim Tarihi: 12.03.2021]

Engender (2020). Gender and unpaid work: The impact of Covid-19 on women's caring roles.

Erdoğan, S., (2020). COVID-19 Krizi ve Kadın İstihdamı ve İşsizliği, http://www.keig.org/covid-19-krizi-ve-kadin-istihdami-ve-issizligi/#_ftn1 [Erişim Tarihi: 15.03.2021]

Madgavkar, A., White, O., Krishnan, M., Mahajan D., Azcue X., (2020). Covid-19 and gender equality: Countering the regressive effects. McKinsey Global Institute, pg. 2.

Politika Özeti: COVID-19'un Kadınlar Üzerindeki Etkisi, <https://turkey.un.org/sites/default/files/2020-06/policy-brief-the-impact-of-covid-19-on-women-tr.pdf> [Erişim Tarihi: 12.03.2021]

https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/COVID_19_A_Gender_Lens_Guidance_Note_Turkish.pdf [Erişim Tarihi: 12.03.2021]

<https://tusiad.org.tr/tum/item/10661-covid-19-salgininin-kadin-calisanlar-acisindan-etkileri-arastirmasi> (2020) [Erişim Tarihi: 12.03.2021]

https://www.ilo.org/ankara/news/WCMS_458132/lang-tr/index.htm (2016), [Erişim Tarihi: 12.03.2021]

ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor.

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. "İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz" diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesi ni de öneriyor.

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttukları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerjik kalabilir, güneş battığında yiyeceklerin tadını çıkarabilir" diyor.

Sahur yemeğini atlamayın
Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahur atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında 'hidrasyon' denilen yeterli su almanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: "Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına



İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissetmenize sebep olur.

ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su almasını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var."

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri!

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmektedir.

Hidrasyon sorununa dikkat! Su içmek, hayatı derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su almasını karşılamak için bir fırsat olarak kullanmalı. Gece boyunca

yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklerle de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içmeyi tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemek fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın.

Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyor gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kulla-

nabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidratı yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin:

Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunda doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanımı saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekeri yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekeri ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

'Geri tepme' sorunuyla karşılaşabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırmaya eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.

Citi pr

Evden Çalışma Tükenmişlik Sendromunu Artırıyor!

Haber Merkezi

Bilindiği üzere İlmiş Kırklareli’de Pandemi dönemiyle birlikte evden çalışma yöntemi hayatımızın parçası olmaya başladı. Ancak bu çalışma şeklinin avantajı olduğu kadar birçok dezavantajı da beraberinde getirdiğini göstermeye başladı ki bu konuda da işin uzmanları olan önemli bilgiler ver- meye devam ediyor.

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyi birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirti- lerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışan tükenmişlik’ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve

çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara ‘Evet’ yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Pan- demide evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik, çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyi birlikte işiye yaygınlaştı.

Depresyonla karıştırılıyor

Tükenmişlik sendromunu “uzun süreli iş, stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başan ve yeterlik algısı” olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilim- ler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde de- presyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; “Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış, genel bir çökkünlük ve zevk ala- mama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, günün ayaklarınıza denize karşı uzatıp kıyaya vuran dalgaları izlemek depresif isnen size hiçbir keyif vermezken,

tükenmişseniz haz duyarsınız” diyor. “Salgın, çalışanları tüketti”

Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üz- erinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneti- cileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediy- ordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Burada yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor.

Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yük- sek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, de- presyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor.”

Evde daha uzun saatler çalışılıyor

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu’na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiy- orlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralamak atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar.

Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonlar adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi ne- deniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yanı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Pro- fesör Ebru Şalcıoğlu, “Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kâğıtleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, eve-iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar, mutfaqlarında, kanepelerinde, yataklarında

üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler” diye konuşuyor. Evden çalışmanın ‘insanlarla bağlantıyı kaybetmeye’ neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeleyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaşıyorlar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmanın bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi artıran bir etken.”



Evden çalışmak tükenmişlik sendromunu artırıyor

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fa- kültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyi birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmiş- lik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken ‘tükenmişlik’ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınır- landırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

► **İlknur YAGUMLU/4’te**

Evden çalışmak tükenmişlik sendromunu artırıyor

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor.



PANDEMİDE evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken 'tükenmişlik'ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

TÜKENMİŞLİK PSİKOLOJİK BİR SORUN

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara 'Evet' yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız

demektir. Pandemide evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik; çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyle birlikte iyice yaygınlaştı.

DEPRESYONLA KARIŞTIRILIYOR

Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başarı ve yeterlik algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; "Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış genel bir çök-künlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, günde ayaklarınızı denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz size hiçbir keyif vermezken, tükenmişseniz haz duyarsınız" diyor.

"SALGIN, ÇALIŞANLARI TÜKETTİ"

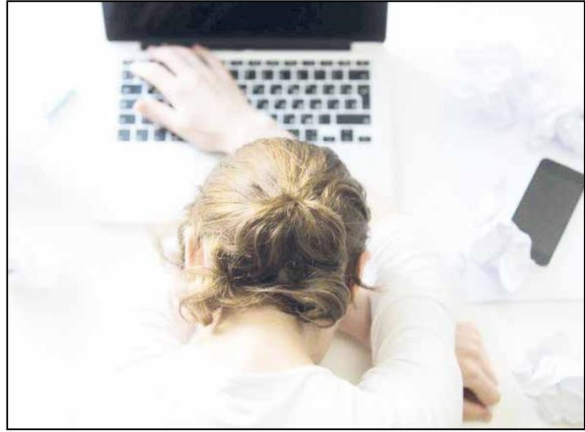
Tükenmişlik sorununun pande-

miden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor."

Evde daha uzun saatler çalışılıyor Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle

bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandıığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonlar adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yarı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle-iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" diye konuşuyor.

(İlknur YAĞUMLİ)



Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyi birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken "tükenmişlik"ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

Evden mi çalışıyorsunuz?
Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara "Evet" yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Pandemide evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik, çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyi birlikte iyice yaygınlaştı.

Depresyonla karıştırılıyor
Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş, stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan iş, ten

kopma ve anlam bulamama, azalmış, baş an ve yeterlik algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; "Depresyon kişinin tüm yaş, amına yayılmış, genel bir çökkünlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları iş, le çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, günün ayaklanıp denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz size hiçbir keyif vermezken, tükenmiş, seniz haz duyarsınız" diyor.

"Salgın, çalışanları tüketti"

Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor."

Evde daha uzun saatler çalışıyor

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolo-

jinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonları adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yanı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile

ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle-iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" diye konuşuyor.

Evden çalışmanın 'insanlarla bağlantıyı kaybetmeye' neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeliyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştılar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmamanın bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi artır-

tırıcı bir etken."

Evde 'tükenmişlik'ten korunmak için 5 öneri

1-) Ev ve iş arasında fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa, işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratacaktır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır.

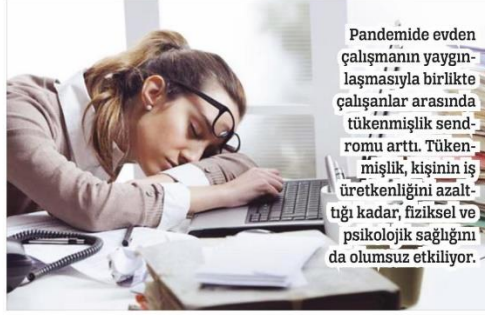
2-) İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirleyerek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar vermeye çalışın.

3-) İşle dijital sınırları belirleyin. Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sınırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuzda e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın.

4-) Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikleriyle ve değer verdikleriyle derin bağlar kuran insan kendisini yalnız hissetmez. Bu bağı insanlarla olduğu kadar, hayvanlarla, bitkilerle, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz.

5-) Öz bakımınıza dikkat edin: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!" Her tür psikolojik sorunu önlemek için bedeninize iyi bakmanız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin.

Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor



Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor.

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken tükenmişlikten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara 'Evet' yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Pandemi evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik; çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyle birlikte iyice yaygınlaştı.

Depresyonla karıştırılıyor
Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış beğeni ve yeterlik algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; "Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış genel bir çöküntü ve zayıf anlamama haliyle, tükenmişlik sınırları işle ilgili duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, güneyde ayaklarınıza denize karşı uzatıp keyif veremeyen, tükenmişsiniz diye duyarsınız" diyor.

Salgın, çalışanları tüketti
Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Çalışma hayatında ideal

çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Burada yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor."

Evde daha uzun saatler çalışılıyor

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrim içi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonları adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yanı sıra yeni bir iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş beklentisi ile ev beklentisi arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle iş arasındaki sınırı, şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" diye konuşuyor.

Evden çalışmanın "insanlarla bağlantıyı kaybetmeye"

neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeleyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaşıyor. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmının bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi artıran bir etken."

Evde 'tükenmişlik'ten korunmak için 5 öneri

- 1-) Ev ve iş arasında fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa, işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır.
- 2-) İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirleyerek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar veremeye çalışın.
- 3-) İşle dijital sınırları belirleyin. Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sınırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuzda e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın.
- 4-) Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikleriniz ve değer verdiklerinizle derin bağlar kurun insan kendisini yalnız hissetmez. Bu bağ insanlarla olduğu kadar, hayvanlarla, bitkilerle, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz.
- 5-) Öz bakımınıza dikkat edin: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" Her tür psikolojik sorunu önlemek için bedeninize iyi bakmanız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin **AA**



EV DEN ÇALIŞMA ÇALIŞANI TÜKETTİ

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor.

Yeni tip koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle hayatımız bir anda altüst oldu ve 2020'ye göre tüm yaşantımız neredeyse kökünden değişti. Artık karantina ve eve kapanmalar gayet olağan karşılanırken, iş yaşamı da bu süreçte şekil değiştirdi ve uzaktan çalışma normalleşti. İlk etapta uzaktan çalışma fikri pek çok çalışanın kulagina hoş gelse de, bunun sürekli hale gelmesi olmasa kişileri için büyük sıkıntılar da beraberinde getirdi. Uzaktan çalışanların bir kısmı durumlarından memnun görünürken, bir diğer kısmı tükenmişlik sendromu yaşamaya başladı ve bu durum evden çalışma süresinin kalıcı hale gelmesiyle hem özel yaşam hem iş yaşamındaki motivasyon düşüklüğüne yol açtı.

ÜRETKENLİK AZALDI

Burnout olarak da bilinen tükenmişlik sendromu uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış basan ve yeterli algısı olarak açıklayan Prof. Dr. Şalcıoğlu, "Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve iş hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Sağlığın birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işe üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölümler tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor" dedi.

İŞ SAATLERİ UZADI

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonları adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada iş saatleri daha fazla çalışmak; hatta yarı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Prof. Dr. Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe git-



mek için yola çıkmak, evde-iş arasındaki sınırdı. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" dedi.

KAYGI VE STRESİ TETİKLİYOR

Evden çalışmanın 'insanlarla bağlantıyı kaybetmeye' neden olduğunu vurgulayan Klinik Psikolog Şalcıoğlu, "Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeleyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaşmalar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmaları

bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi arttıran bir etken" diye konuştu. (Haber Merkezi)

KORUNMAK İÇİN 5 ÖNERİ

1-) Ev ve iş arasında fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa, işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır.

2-) İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirterek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar vermeye çalışın.

3-) İşle dijital sınırları belirleyin. Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sıfırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuza e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın.

4-) Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikleriniz ve değer verdiklerinizle derin bağlar kurarak insan kendisini yalnız hissetmez. Bu bağları insanlarda olduğu kadar hayvanlarda, bitkilerde, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz.

5-) Öz bakımınıza dikkat edin: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!" Her tür psikolojik sorunları önlemek için bedenimize iyi bakmamız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin.



Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken 'tükenmişlik'ten kurtulmak için ev ile iş arasına fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.



nizi denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz size hiçbir keyif vermezken, tükenmişseniz haz duyarsınız" diyor.

"Salgın, çalışanları tüketti"

Tükenmişlik sorununun pandemi- den önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: "Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor."

Evde daha uzun saatler çalışılıyor

Depresyonla karıştırılıyor

Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başarı ve yeterlik algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; "Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış genel bir çökkünlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, günde ayaklan-

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonlar adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yanı zamanlı yeni bir



iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, "Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle-iş arasındaki sınırdır. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler" diye konuşuyor. Evden çalışmanın 'insanlarla bağlantıyı kaybetmeye' neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeliyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştılar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmanın bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi artıran bir etken."

Evde 'tükenmişlik'ten korunmak için 5 öneri

1-) Ev ve iş arasına fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa,

işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratacaktır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır. 2-) İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirleyerek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar vermeye çalışın. 3-) İşle dijital sınırları belirleyin. Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sınırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuzda e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın. 4-) Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikler ve değer verdikleriyle derin bağlar kurun insan kendisini yalnız hissetmez. Bu bağları insanlarla olduğu kadar, hayvanlarla, bitkilerle, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz. 5-) Öz bakımınıza dikkat edin: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!" Her tür psikolojik sorunu önlemek için bedeninize iyi bakmanız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin.