BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
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
04.05.2021	OTC NEWS	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	28	545	7200
09.05.2021	TÜRKİYE	BEYKOZ'DA TAM KAPANMA DÖNEMİNDE SOKAK HAYVANLARI UNUTULMADI	8	22	128909
14.05.2021	MİLLİYET	KAMPÜSLERİ ÇOK ÖZLEDİK	1	241	125279
14.05.2021	MİLLİYET	KAMPÜSLERİ ÇOK ÖZLEDİK	10	241	125279

30.05.20.21	GAZETE PENCERE PAZAR	SÜRÜKLENDİĞİMİZ KARANLIK	9	715	10000
01.06.2021	Z RAPORU	AJANDA	135	545	22000
03.06.2021	CUMHURİYET	SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	163	36	26020

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
03.05.2021	GAZİANTEP HABER	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	6	221	586
06.05.2021	ULAŞIM GAZETESİ	BİTEN BİTENE !	1	100	5500
06.05.2021	ULAŞIM GAZETESİ	BİTEN BİTENE !	2	100	5500
07.05.2021	İSTANBOOL TODAY	TÜRKİYE NİN EN GENÇ ÜNİVERSİTESİYİZ	56	553	10000
07.05.2021	İSTANBOOL TODAY	TÜRKİYE NİN EN GENÇ ÜNİVERSİTESİYİZ	57	553	10000
07.05.2021	İSTANBOOL TODAY	TÜRKİYE NİN EN GENÇ ÜNİVERSİTESİYİZ	58	553	10000

07.05.2021	İSTANBOOL TODAY	TÜRKİYE NİN EN GENÇ ÜNİVERSİTESİYİZ	59	553	10000
08.05.2021	BBN HABER	TAM KAPANMADA PSİKOLOJİNİZİ KORUYUN	9	98	602
08.05.2021	ADAPAZARI AKŞAM HABERLERİ	PSİKOLOJİNİZİ KORUMANIN 15 YOLU	9	111	1500
12.05.2021	İSTANBUL	BEYKOZ'DA 3.5 TON MAMA DAĞITILDI	1	96	5356
12.05.2021	İSTANBUL	BEYKOZ'DA 3.5 TON MAMA DAĞITILDI	8	96	5356
18.05.2021	GIDA2000	GIDA ZEHİRLENMESİNİN YOLLARI	42	639	10000
18.05.2021	GIDA2000	GIDA ZEHİRLENMESİNİN YOLLARI	42	639	10000
18.05.2021	GIDA2000	GIDA ZEHİRLENMESİNİN YOLLARI	42	639	10000
18.05.2021	GIDA2000	GIDA ZEHİRLENMESİNİN YOLLARI	45	639	10000
18.05.2021	LAB MEDYA	EKLENEN ŞEKERİ KESTİĞİNİZDE NE OLUR?	22	139	11000
21.05.2021	OTC PLUS	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	16	1091	7261
21.05.2021	OTC PLUS	ORUÇ TUTARKEN SAĞLIKLI KALMAK İÇİN 6 ÖNERİ	17	1091	7261

21.05.2021	OTC PLUS	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	20	1091	7261
21.05.2021	OTC PLUS	VİTAMİN TAKVİYELERİNİ DOĞRU KULLANMA REHBERİ	21	1091	7261
25.05.2021	ADIYAMAN GÜNE BAKIŞ	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	2	262	2000
26.05.2021	TİCARİ HAYAT	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	1	243	3201
26.05.2021	TİCARİ HAYAT	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	3	243	3201
26.05.2021	KOCAELİ	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	11	208	1714
26.05.2021	NEHİR	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	6	376	280
26.05.2021	GAZİANTEP HABER	SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	6	134	586
27.05.2021	KIRKLARELİ	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	7	97	1287
29.05.2021	KONYA YENİGÜN	BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	12	182	1087
01.06.2021	BİZİM ANADOLU	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	10	337	5412
02.06.2021	BU SABAH MALATYA	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	13	198	1750

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200810055	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dijital-oyun-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-3000158h.htm
1.05.2021	GIDAHATTI.COM	Prof. Dr. Y. Birol Saygı kimdir?	https://www.gidahatti.com/prof-dr-y-birol-saygi-kimdir-183420/
1.05.2021	URFAHABER.COM	Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor	https://www.urfahaber.com/haber-oku/11629/
3.05.2021	TEKETEKHABER.COM	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://teketekhaber.com/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor-88007h.html
3.05.2021	GIDAHATTI.COM	Bitkisel Bazlı Bir Diyet Yemenin Faydaları	https://www.gidahatti.com/bitkisel-bazli-bir-diyet-yemenin-faydalari-183586/
4.05.2021	FOODINLIFE.COM.TR	Turizm alanında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak!	https://foodinlife.com/turizm-alaninda-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak/
3.05.2021	YASAMICINGIDA.COM	Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor	https://www.yasamicingida.com/yasam-saglik/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/
4.05.2021	MARASPUSULA.COM	Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak	https://www.maraspusula.com/genel/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarindadijital-donusum-bu-2-h87977.html
4.05.2021	GUNDEMGAZETESI.NET	Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak	https://www.gundemgazetesi.net/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarindadijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak-75715h.htm
4.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Dijital Oyun Tasarımı Bölümü Taban,	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-dijital-oyun-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-2999115h.htm

4.05.2021	EMLAKTAFARK.COM	Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak	https://www.emlaktafark.com/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak-187230.html
4.05.2021	TURIZMDOSYASI.COM	BU KONGREDE KONUŞULACAK	http://www.turizmdosyasi.com/haber-h20130.html
5.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Mimarlık Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851522	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-mimarlik-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisans-20085-2998256h.htm
5.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İşletme Mühendisliği Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851516	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-isletme-muhendisligi-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik--2998257h.htm
4.05.2021	GIDAHATTI.COM	ÖZGÜNLÜK, TAĞŞİŞ VE GIDA GÜVENLİĞİ	https://www.gidahatti.com/ozgunluk-tagsis-ve-gida-guvenligi-183633/
6.05.2021	BTHABER.COM	OSTİM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ VE BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ ARASINDA İKİLİ İŞ BİRLİĞİ PROTOKOLÜ İMZALANDI	https://www.bthaber.com/ostim-teknik-universitesi-ve-beykoz-universitesi-arasinda-ikili-is-birligi-protokolu-imzalandi/
6.05.2021	REELPIYASALAR.COM	Uzaktan eğitim ve teknoloji ilişkisi	http://reelpiyasalar.com/uzaktan-egitim-ve-teknoloji-iliskisi/13641/
6.05.2021	GIDAHATTI.COM	Gıdahattı Bilim Kurulu, Prof. Dr. Serhat Ünal'ı ağırladı	https://www.gidahatti.com/gidahatti-bilim-kurulu-prof-dr-serhat-unali-agirladi-183727/
6.05.2021	ORTAKALAN.ORG	EVDEN ÇALIŞMA TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR	https://www.ortakalan.org/gonderi/evden-calisma-tukenmislik-sendromunu-artiriyor/42186
7.05.2021	TELEHABER.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres	http://www.telehaber.com/haberler/haber-14116549/
7.05.2021	HASTANE.COM.TR	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun	http://www.hastane.com.tr/saglik/covid-le-gelen-post-travmatik-stres-bozuklugu.html

7.05.2021	HASTANE.COM.TR	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri devam edecek	http://www.hastane.com.tr/saglik/covidle-gelen-post-travmatik-stres-bozuklugu-etkileri-devam-edecek.html
7.05.2021	BEYKOZSES.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu!..	http://www.beykozses.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu.html
7.05.2021	GIDAHATTI.COM	Doğal Uyku Yardımcıları ve Takviyeleri	https://www.gidahatti.com/dogal-uyku-yardimcilari-ve-takviyeleri-183826/
7.05.2021	MORADERGISI.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	http://moradergisi.com/haber/tam_kapanma_doneminde_psikolojinizi_korumanin_15_yolu-198051.html
7.05.2021	NETMEDYA.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun süre devam edecek	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=14116549
7.05.2021	KADINVEKADIN.NET	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.kadinvekadin.net/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu.html
7.05.2021	YENIKADIN.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun süre devam edecek	https://www.yenikadin.com/covid-le-gelen-post-travmatik-stres-bozuklugu-14116549-haberi/
7.05.2021	MARASPUSULA.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.maraspusula.com/saglik/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu-h88116.html
7.05.2021	HABERLER.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun süre devam edecek	https://www.haberler.com/covid-le-gelen-post-travmatik-stres-bozuklugu-14116549-haberi/
7.05.2021	YENIMUHALEFET.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.yenimuhalefet.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu/
7.05.2021	HABER365.COM.TR	Tam Kapanma Döneminde Psikolojinizi Korumanın Yolları	https://www.haber365.com.tr/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-yollari-h259117
7.05.2021	SONDAKIKA.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun	https://www.sondakika.com/haber/haber-covid-le-gelen-post-travmatik-stres-bozuklugu-14116549/

7.05.2021	CANKAYAGAZETESI.COM	Pandemi döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	http://www.cankayagazetesi.com/2021/05/pandemi-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu/
7.05.2021	ALANYAHABER.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.alanyahaber.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu/
8.05.2021	SONDAKIKA.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-da-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-14118851/
8.05.2021	GAZETERIZE.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.gazeterize.com/genel/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-h14380144.html
8.05.2021	CUKUROVAEXPRES.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.cukurovaexpres.com/haber/oku-h334375.html
8.05.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	http://www.eskisehirinsaattemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=170703
8.05.2021	INEGOLONLINE.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.inegolonline.com/haber/haber/oku-1854286/
8.05.2021	PALO.COM.TR	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.palo.com.tr/a/haber-4583142
8.05.2021	ISTANBULHABER.COM.TR	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.istanbulhaber.com.tr/oku-haber-1762556.htm
8.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851532	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ic-mimarlik-ve-cevre-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari--2997007h.htm
8.05.2021	SOZHABER.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://sozhaber.com/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-292683
8.05.2021	IHAVIDEO.COM.TR	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak	https://ihavideo.com.tr/Video/Detay/1413788-beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-

8.05.2021	HATAYINTERNETTV.COM	Beykozda tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.hatayinternettv.com/haber/oku-419223
8.05.2021	SHA.COM.TR	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.sha.com.tr/genel/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-h73763.html
8.05.2021	MEDYAGAZETE.COM	Beykozda tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.medyagazete.com/haber/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-162227
8.05.2021	BURSAARENA.COM.TR	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumalısınız; işte bunun 15 yolu	https://www.bursaarena.com.tr/saglik/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumalisiniz-iste-bunun-15-h38502.html
8.05.2021	HABER16.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.haber16.com/haber-oku/377732/
8.05.2021	KARSMANSET.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.karsmanset.com/haber/oku-526657.htm
8.05.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.turkuazhaberajansi.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu/
8.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Psikoloji Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans)	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-psikoloji-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisans-2008-2997251h.htm
8.05.2021	UHAHABERAJANSI.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	https://www.uhahaberajansi.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu/
8.05.2021	BEYAZGUNDEM.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.beyazgundem.com/haber/oku-h1233014.html
8.05.2021	SONDAKIKA.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-da-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-14118851/
8.05.2021	ISTANBULTAKIPTE.COM	Beykoz Belediyesi sokak dostlarını unutmadı	https://www.istanbultakipte.com/haberler/siyaset/yerel-yonetimler/beykoz-belediyesi-sokak-dostlarini-unutmadi.html

8.05.2021	OBJEKTIFTURKIYE.COM	Beykozda Tam Kapanma Döneminde Sokak Hayvanları Unutulmadı	http://objektifturkiye.com/oku/114687/
8.05.2021	MSN.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.msn.com/tr-tr/video/izle/beykozda-tam-kapanma-d%C3%B6neminde-sokak-hayvanlar%C4%B1-unutulmad%C4%B1/vi-BB1guLlW
7.05.2021	TEKETEKHABER.COM	TAM KAPANMA DÖNEMİNDE PSİKOLOJİNİZİ KORUMANIN 15 YOLU	https://teketekhaber.com/tam-kapanma-doneminde-psikolojinizi-korumanin-15-yolu-88420h.html
8.05.2021	BEYKOZGUNCEL.COM	Beykoz’da haftada 3 gün 35 farklı noktada besleme yapılıyor	https://beykozguncel.com/bos.php?modul=inc_haber_detay&icerikID=9308
8.05.2021	HABERALANYA.COM.TR	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.haberalanya.com.tr/haber/oku-h338554.html
8.05.2021	NEHABER24.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.nehaber24.com/genel/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-h595479.html
8.05.2021	EKOVITRIN.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.ekovitrin.com/haber/oku-h248653.html
8.05.2021	DOGUREHBERI.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.dogurehberi.com/haber/oku-h2605884.html
8.05.2021	AYDIN24HABER.COM	Beykoz’da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.aydin24haber.com/oku-618523h.htm
8.05.2021	HABERLER.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.haberler.com/beykoz-da-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-14118851-haberi/
8.05.2021	HABERLER.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.haberler.com/beykoz-da-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-14118851-haberi/
8.05.2021	IHA.COM.TR	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.iha.com.tr/istanbul-haberleri/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-2977683/

8.05.2021	BEYKOZGUNDEM.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.beykozgundem.com/gundem/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi-h19031.html
8.05.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=170703
8.05.2021	BEYKOZAKTUEL.COM.TR	Beykoz'da sokak hayvanları unutulmuyor	https://beykozaktuel.com.tr/beykozda-sokak-hayvanlari-unutulmuyor/
8.05.2021	SABAH.COM.TR	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	https://www.sabah.com.tr/istanbul/2021/05/08/beykozda-tam-kapanma-doneminde-sokak-hayvanlari-unutulmadi
8.05.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=170703
8.05.2021	NETMEDYA.COM	Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=14118851
8.05.2021	YELPAZEM.COM	Ekonomi, İşletmecilik ve Turizm alanlarında dijital dönüşüm bu kongrede konuşulacak	https://www.yelpazem.com/2021/05/08/ekonomi-isletmecilik-ve-turizm-alanlarinda-dijital-donusum-bu-kongrede-konusulacak/23423/.html
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Finansman (Fakülte) Bölümü Taban, Tavan Puanları | 200851601	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-uluslararasi-ticaret-ve-finansman-fakulte-bolumu-taban-tav-2996539h.htm
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Taban, Tavan Puanları | 200851535	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-siyaset-bilimi-ve-uluslararasi-iliskiler-bolumu-taban-tava-2996645h.htm
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Havacılık Yönetimi (Yüksekokul) Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) |	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-havacilik-yonetimi-yuksekokul-bolumu-taban-tavan-puanlari--2996598h.htm

9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Lojistik Yönetimi (Fakülte) Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200810037	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-lojistik-yonetimi-fakulte-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yi-2996486h.htm
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İşletme Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200810019	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-isletme-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisans-200810-2996332h.htm
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İşletme Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200810028	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-isletme-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisans-200810-2996488h.htm
9.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Grafik Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851597	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-grafik-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisan-2996694h.htm
10.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851534	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-ic-mimarlik-ve-cevre-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari--2995700h.htm
9.05.2021	GAZETEDEMOKRAT.COM	Covid'le gelen "post travmatik stres bozukluğu" etkileri uzun süre devam edecek	https://www.gazetedemokrat.com/haber-oku/315262/
11.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Finansman (Fakülte) Bölümü Taban, Tavan Puanları | 200851602	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-uluslararasi-ticaret-ve-finansman-fakulte-bolumu-taban-tav-2994801h.htm
11.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Psikoloji Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans)	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-psikoloji-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisans-2008-2995209h.htm

11.05.2021	GIDAHATTI.COM	Potasyum Vücudunuz İçin Ne Yapar?	https://www.gidahatti.com/potasyum-vucudunuz-icin-ne-yapar-183987/
11.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Havacılık Yönetimi (Yüksekokul) Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200810082	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-havacilik-yonetimi-yuksekokul-bolumu-taban-tavan-puanlari--2994873h.htm
11.05.2021	GIDAHATTI.COM	Muzdan Daha Fazla Potasyum İçeren Yiyecekler	https://www.gidahatti.com/muzdan-daha-fazla-potasyum-iceren-yiyecekler-183996/
11.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Grafik Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851598	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-grafik-tasarimi-bolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-lisan-2995001h.htm
11.05.2021	GIDAHATTI.COM	Günde Ne Kadar Potasyuma İhtiyacınız	https://www.gidahatti.com/gunde-ne-kadar-potasyuma-ihtiyaciniz-var-183988/
13.05.2021	GIDAHATTI.COM	Bütün Gün Atıştırdığınızda Vücudunuza Ne Olur?	https://www.gidahatti.com/butun-gun-atistirdiginizda-vucudunuza-ne-olur-184126/
14.05.2021	EGITIMAJANSI.COM	HOCALAR KAMPÜSÜ ÇOK ÖZLEDİ	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80079h.html
14.05.2021	MILLIYET.COM.TR	HOCALAR KAMPÜSÜ ÇOK ÖZLEDİ	https://www.milliyet.com.tr/egitim/hocalar-kampusu-cok-ozledi-6505119
17.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Çizgi Film ve Animasyon Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851590	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-cizgi-film-ve-animasyonbolumu-taban-tavan-puanlari-4-yilli-2993717h.htm
17.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Taban, Tavan Puan (4 Yıllık) | 200851529	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-halkla-iliskiler-ve-reklamcilik-bolumu-taban-tavan-puan-4--2993562h.htm

17.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851523	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-gastronomi-ve-mutfak-sanatlari-bolumu-taban-tavan-puanlari-2993822h.htm
17.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851581	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-radyo-televizyon-ve-sinemabolumu-taban-tavan-puanlari-4-yi-2993602h.htm
18.05.2021	GIDAHATTI.COM	Diyet Değişiklikleri ile Kilo Vermek Mümkün mü?	https://www.gidahatti.com/diyet-degisiklikleri-ile-kilo-vermek-mumkun-mu-184336/
18.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İletişim ve Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-iletisim-ve-tasarimibolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-l-2993444h.htm
19.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851525	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-gastronomi-ve-mutfak-sanatlari-bolumu-taban-tavan-puanlari-2992716h.htm
20.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık) | 200851583	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-radyo-televizyon-ve-sinemabolumu-taban-tavan-puanlari-4-yi-2992432h.htm
20.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi İletişim ve Tasarımı Bölümü Taban, Tavan Puanları (4 Yıllık Lisans) | 200851600	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-iletisim-ve-tasarimibolumu-taban-tavan-puanlari-4-yillik-l-2992433h.htm
20.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Çizgi Film ve Animasyon Bölümü Taban, Tavan Puanları	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-cizgi-film-ve-animasyonbolumu-taban-tavan-puanlari-4-yilli-2992435h.htm

20.05.2021	BOLGEGUNDEM.COM	2021 Beykoz Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Taban, Tavan Puan (4 Yıllık) | 200851531	https://www.bolgegundem.com/2021-beykoz-universitesi-halkla-iliskiler-ve-reklamcilik-bolumu-taban-tavan-puan-4--2992434h.htm
22.05.2021	GIDAHATTI.COM	Daha İyi Uyku İçin Yeme Alışkanlıkları	https://www.gidahatti.com/daha-iyi-uyku-icin-yeme-aliskanliklari-184546/
22.05.2021	GIDAHATTI.COM	Sağlığı Artırmak için Fermente Gıdalar	https://www.gidahatti.com/sagligi-artirmak-icin-fermente-gidalar-184545/
22.05.2021	GIDA2000.COM	Gıda zehirlenmesinin yolları	https://www.gida2000.com/gida-zehirlenmesinin-yollari.html
23.05.2021	GIDAHATTI.COM	Fermente gıda nedir? Fermente gıda ürünleri	https://www.gidahatti.com/fermente-gida-nedir-fermente-gida-urunleri-nelerdir-184618/
23.05.2021	GIDAHATTI.COM	Hangi yiyecekler sağlıklı uyku için önemli? Gıda ve uyku düzeni nasıl	https://www.gidahatti.com/hangi-yiyecekler-saglikli-uyku-icin-onemli-184596/
24.05.2021	GAZETEDEMOKRAT.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.gazetedemokrat.com/haber-oku/339240/
24.05.2021	HASTANE.COM.TR	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.hastane.com.tr/saglik/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi.html
24.05.2021	HABERTURK.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.haberturk.com/duzce-haberleri/87478294-gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi
24.05.2021	NEHABER24.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.nehaber24.com/duzce/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-h606437.html
24.05.2021	HABERGAZETESI.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.habergazetesi.com.tr/haber/5896981/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi
24.05.2021	INEGOLONLINE.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.inegolonline.com/haber/haber/oku-1867275/
24.05.2021	MARDINHABER.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	http://www.mardinhaber.com.tr/haber-gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-92420.html

24.05.2021	SOZHABER.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://sozhaber.com/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-307501
24.05.2021	61SAAT.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.61saat.com/duzce/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-h915542.html
24.05.2021	HABERLER.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.haberler.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-14151800-haberi/
24.05.2021	TALASEXPRESSHABER.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.talasexpresshaber.com/haber/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-463928
24.05.2021	DOGUREHBERI.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine	http://www.dogurehberi.com/haber/oku-h2617916.html
24.05.2021	MEDYAGAZETE.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.medyagazete.com/haber/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-173774
24.05.2021	IZMIRHABERMERKEZI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.izmirhabermerkezi.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/33285/
24.05.2021	NETMEDYA.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.netmedya.com/?sayfa=haber&id=14151800
24.05.2021	ISTANBULHABER.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	http://www.istanbulhaber.com.tr/oku-haber-1775501.htm
24.05.2021	KANALMARAS.COM	Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın! İşte 10 maddede sağlıklı yaşam rehberi	https://www.kanalmaras.com/haber/oku-h90364.html
24.05.2021	MARASPUSULA.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.maraspusula.com/saglik/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-h88573.html
24.05.2021	BEYAZGUNDEM.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.beyazgundem.com/haber/oku-h1244403.html
24.05.2021	EKOVITRIN.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.ekovitrin.com/haber/oku-h258691.html
24.05.2021	HATAYINTERNETTV.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine	https://www.hatayinternettv.com/haber/oku-432203

24.05.2021	HABERALANYA.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	http://www.haberalanya.com.tr/haber/oku-h349239.html
24.05.2021	KARSMANSET.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	http://www.karsmanset.com/haber/oku-539480.htm
24.05.2021	ALANYAHABER.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.alanyahaber.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/
24.05.2021	GAPHABERLERI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.gaphaberleri.com/haber/51091/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi.html
24.05.2021	GAZETERIZE.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.gazeterize.com/duzce/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-h14393009.html
24.05.2021	PUSULAGAZETESI.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	http://www.pusulagazetesi.com.tr/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-177719-haberler.html
24.05.2021	IHA.COM.TR	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.iha.com.tr/duzce-haberleri/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-3006737/
24.05.2021	HABER16.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.haber16.com/haber-oku/388810/
24.05.2021	BURSAHABER.COM	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.bursahaber.com/duzce/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi-h2066579.html
24.05.2021	TNN.COM.TR	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	https://www.tnn.com.tr/saglik/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-h320454.html
24.05.2021	CANKAYAGAZETESI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.cankayagazetesi.com/2021/05/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/
24.05.2021	YENIKADIN.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.yenikadin.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-14151800-haberi/
24.05.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Sağlık yaşam için bunları yapın!	https://www.medyaege.com.tr/haber-oku-170833h.htm
24.05.2021	SONDAKIKA.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.sondakika.com/haber/haber-10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-14151800/
25.05.2021	PARADERGI.COM.	Beyaz yakalar belgesel	https://www.paradergi.com.tr/life-

	TR	oldu	style/2021/05/25/beyaz-yakalar-belgesel-oldu
25.05.2021	TURKUAZHABERAJANSI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.turkuazhaberajansi.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/
25.05.2021	RANINI.TV	GAİN'den yepyeni belgesel dizi: Beyaz Yaka	http://www.ranini.tv/haber/44391/1/gainden-yepyeni-belgesel-dizi-beyaz-yaka
25.05.2021	KADINVEKADIN.NET	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.kadinvekadin.net/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi.html
24.05.2021	EGE.NET	Gelecek için dijitalleşmenin önemine vurgu yapıldı	https://www.ege.net/gelecek-icin-dijitallesmenin-onemine-vurgu-yapildi/286882/
25.05.2021	MUREKKEPHABER.COM	Beyaz Yaka belgeseli gösterime girdi	https://www.murekkephaber.com/beyaz-yaka-belgeseli-gosterime-girdi/12060/
25.05.2021	UHAHABERAJANSI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	https://www.uhahaberajansi.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/
25.05.2021	TEKNOREX.COM	GAİN'İN YEPYENİ BELGESEL DİZİSİ BEYAZ YAKA YAYINDA!	https://teknorex.com/gainin-yepyeni-belgesel-dizisi-beyaz-yaka-yayinda/
25.05.2021	DIZIDOKTORU.COM	GAİN'in yepyeni belgesel dizisi "Beyaz Yaka" yayına girdi	https://www.dizidoktoru.com/belgesel/gainin-yepyeni-belgesel-dizisi-beyaz-yaka-yayina-girdi-h12988.html
25.05.2021	AKTUELGAZETE.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	http://www.aktuelgazete.com/haber-gain-den-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir-5992.html
25.05.2021	DUNYAHABERMERKEZI.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://dunyahabermerkezi.com/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/
26.05.2021	HABERLERAS.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://www.haberleras.com/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir-22273.html
26.05.2021	SEKTOREL.COM.TR	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://www.sektorel.com.tr/haber/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir-5753
26.05.2021	MUZIKHABERI.NET	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://muzikhaberi.net/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/
26.05.2021	ANAYURTGAZETESI.COM	Gain'den beyaz yaka belgeseli	http://www.anayurtgazetesi.com/haber/oku/733111
25.05.2021	MNTHABER.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://mnthaber.com/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/

25.05.2021	ALANYAHABER.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://www.alanyahaber.com/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/
26.05.2021	BEYAZHABERAJANSI.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://beyazhaberajansi.com/haber-gain-den-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir-14854.html
26.05.2021	GIDAHATTI.COM	Kırmızı Biberin Besin Değeri ve Sağlık Etkileri	https://www.gidahatti.com/kirmizi-biberin-besin-degeri-ve-saglik-etkileri-184904/
26.05.2021	MRANDMRS.COM.TR	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://mrandmrs.com.tr/2021/05/25/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/
26.05.2021	TICARIHAYAT.COM.TR	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.ticarihayat.com.tr/haber/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi/93030
26.05.2021	MAGAZINHABERMERKEZI.COM	GAİN'DEN BEYAZ YAKA BELGESELİ "EKTEDİR"	https://magazinhabermerkezi.com/gainden-beyaz-yaka-belgeseli-ektedir/
27.05.2021	TEKETEKHABER.COM	10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ	https://teketekhaber.com/10-adimda-saglikli-yaslanma-rehberi-89503h.html
28.05.2021	MILLIGAZETE.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.milligazete.com.tr/haber/7229944/yksde-basari-icin-kritik-10-madde
28.05.2021	EGITIMAJANSI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-80243h.html
28.05.2021	GUNDOGUMU.COM	Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna	https://www.gundogumu.com/dr-ogr-uyesi-banu-femir-gurtuna/
28.05.2021	KONYAYENIGUN.COM	Başarı için kritik 10 madde!	http://www.konyayenigun.com/egitim/basari-icin-kritik-10-madde-h559687.html
28.05.2021	RUHANEWS.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.ruhanews.com/haber/33941/yksde-basari-icin-kritik-10-madde.html
28.05.2021	ANKAHABER.COM.TR	YKS'de Başarı İçin Kritik 10 Madde!	https://www.ankahaber.com.tr/egitim/yksde-basari-icin-kritik-10-madde-h72095.html
28.05.2021	TEKETEKHABER.COM	YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE!	https://teketekhaber.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde-89658h.html
28.05.2021	SAMSUNHABERHATTI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.samsunhaberhatti.com/haber/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/203918
28.05.2021	ARTUKLUHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://artukluhaber.net/haber/yksde_basari_icin_kritik_10_madde-58775.html
28.05.2021	ANADOLUGAZETE.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.anadolugazete.com.tr/haber-96239h.htm

28.05.2021	AVMTREND.COM	YKS'de Başarı İçin Kritik 10 Madde !	https://www.avmtrend.com/gundem/yksde-basari-icin-kritik-10-madde_6474
28.05.2021	MORADERGISI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://moradergisi.com/haber/yksde_basari_icin_kritik_10_madde_-199034.html
29.05.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=13&newsid=171497
29.05.2021	MEDYAEGE.COM.TR	YKS'de başarı için bunlara dikkat!	https://www.medyaege.com.tr/haber-oku-171182h.htm
29.05.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=171497
29.05.2021	HURSES.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.hurses.com.tr/gundem/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/haber-43033
29.05.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	http://www.eskisehirinsaattemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=171497
30.05.2021	MEDYAEGE.COM.TR	Dikkat! Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor	https://www.medyaege.com.tr/haber-oku-171279h.htm
29.05.2021	GIDAHATTI.COM	DONDURMA SEÇERKEN BUNLARI BİLİN	https://www.gidahatti.com/dondurma-secerken-bunlari-bilin-185099/
31.05.2021	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.eskisehirinsaattemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=171554
31.05.2021	ESKISEHIRDAMLAHALIYIKAMA.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.eskisehirdamlahaliyikama.com/index.asp?sec=3&newsid=171554
31.05.2021	ESKISEHIRGUNDEM.COM	10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=5&newsid=171554
31.05.2021	HABEREKO.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.habereko.com/haber/18537/yksde-basari-icin-kritik-10-madde.html
1.06.2021	GOLCUKHABER.COM.TR	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://golcukhaber.com.tr/2021/06/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	BEYKOZSES.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!…	http://www.beykozses.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde.html
1.06.2021	ALANYAHABER.COM	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://www.alanyahaber.com/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/

1.06.2021	AKASYAM.COM	Yks'de Başarı İçin Üniversite Adaylarına 10 Hayati Tavsiye	https://www.akasyam.com/yksde-basari-icin-universite-adaylarina-10-hayati-tavsiye-179481/
1.06.2021	EDEBIYATHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde	https://www.edebiyathaber.net/yksde-basari-icin-kritik-10-madde/
1.06.2021	ARTUKLUHABER.NET	YKS'de başarı için kritik 10 madde!	https://artukluhaber.net/haber/yksde_basari_icin_kritik_10_madde-58810.html
1.06.2021	YOZGATHABERGZT.COM	"YKS'DE BAŞARI İÇİN KRİTİK 10 MADDE"	http://yozgathabergzt.com/haber-yks-de-basarI-icin-kritik-10-madde-17618.html

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

MATBAA & TEKNİK
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
MATBAA

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 73
Medya Tiraj : 5106
StxCm : 169,14

Beyaz Şapkalı Hacker'lardan 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

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 72
Medya Tiraj : 3000
StxCm : 559,77

Prof. Dr. Y. Birol Saygı
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 açlığın artma 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 yönetişimi ve ekonomisi, sürdürülebilirliği, gıdayı israf etme derecemiz, gıda üretiminin doğal çevreyi nasıl etkilediği, gıdanın birey ve nüfus sağlığı üzerindeki etkisi yer almaktadır.

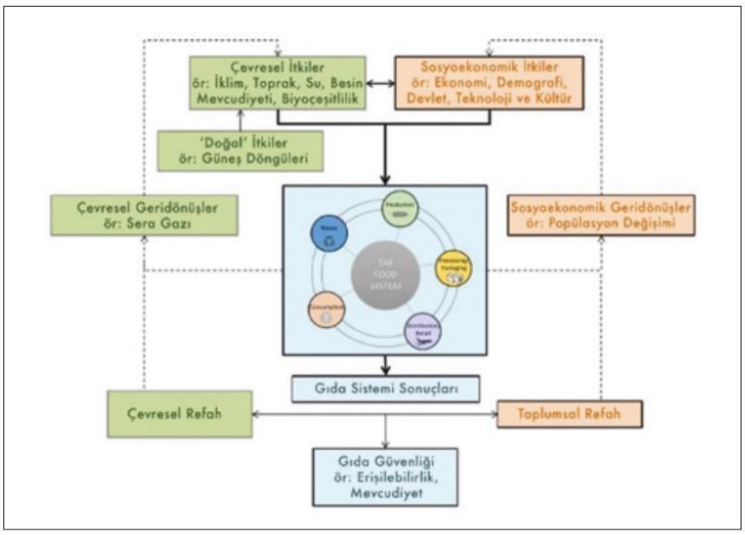
Bugün dünya tarımı, artan dünya nüfusunun nasıl besleneceği, dünyadaki kırsal yoksulluğun nasıl azaltılacağı ve küresel çevresel değişimin ışığında ekosistem mal ve hizmetlerinin nasıl yönetileceği dahil olmak üzere büyük zorluklarla karşı karşıyadır. Geleneksel olarak, modern üretim ve tüketim sistemlerinin bileşenleri, belirli bir unsurun veya faaliyetin verimliliğini artırmak için yapılan çalışmalarda, bunun tüm sistemin verimliliğini de artıracağı 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 sürücüleri incelendiğinde oluşan matriksin çözümlenmesi gelecek için çok önemlidir. Gıdalarımız, vücuda enerji sağlamadan daha fazlası olup çoğumuz için bir yaşam biçimidir. Mesele

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 73
Medya Tiraj : 3000
StxCm : 559,77



"Kapsayıcı, sürdürülebilir, verimli ve sağlıklı" gıda sistemleri arzusuna ulaşmak kolay olmayacaktır. Bir dizi önemli küresel eğilim, gelecekte hem zorluklar hem de fırsatlar ortaya çıkaracaktır. Çözümlemek için sistemik ve birbirine bağlı zorlukları ele almak için bütünsel bir yaklaşım gerektirmektedir. 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 gerçekliğidir. 2030'da küresel 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:

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;

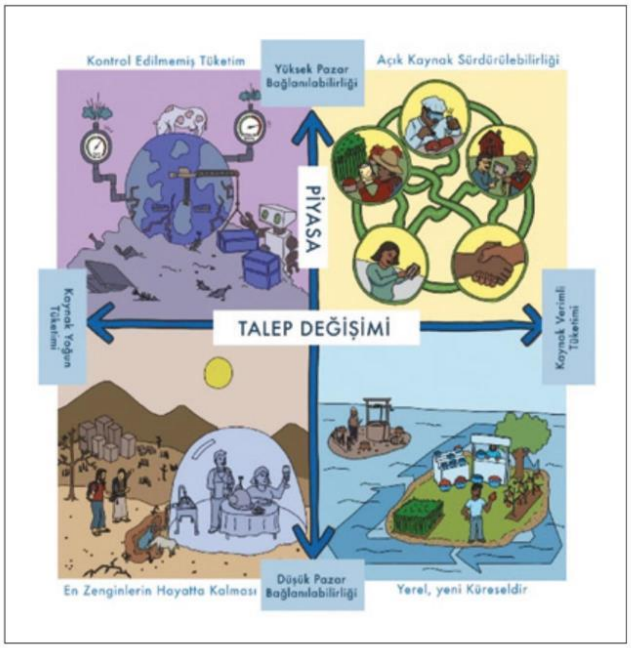
- **Kapsayıcı,** tüm gıda sistemi aktörleri, özellikle küçük çiftlik sahipleri, kadınlar ve gençler için ekonomik ve sosyal kapsayıcılığı sağlamak.
- **Sürdürülebilir,** olumsuz çevresel etkileri en aza indirmek, kıt doğal kaynakları korumak ve gelecekteki şoklara karşı dayanıklılığı güçlendirmek.
- **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.

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.

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 74
Medya Tiraj : 3000
StxCm : 559,77

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 aşina 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 yanıttır. 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 senaryodan 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 güvenirler. 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 kanıtlıyor. 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 azaltılır.

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

GIDA TÜRK
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 75
Medya Tiraj : 3000
StxCm : 559,77

(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 kadranların 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 etmekteler, 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. Aklımızdaki 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 uyarmıştır. 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.

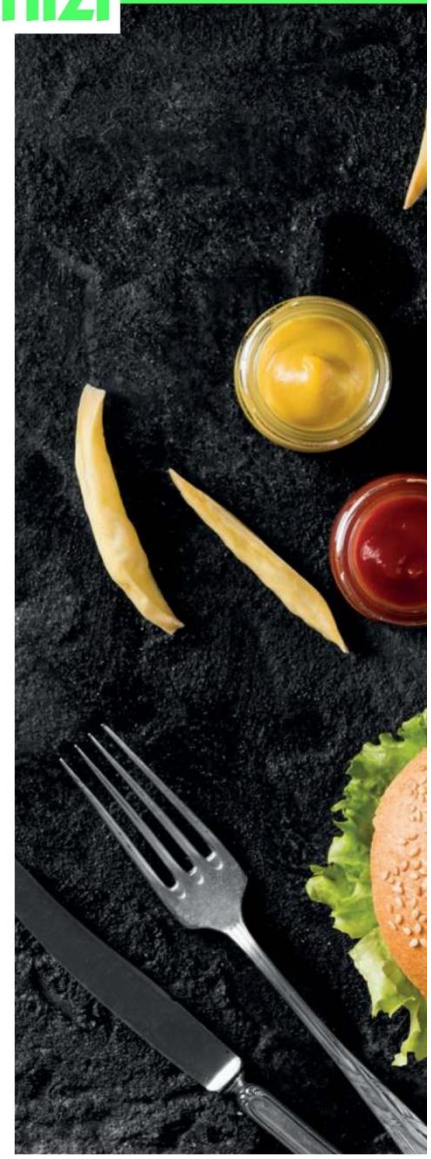
CYCLIST TÜRKİYE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SPOR

Yayın Tarihi : 2.5.2021
Sayfa : 38
Medya Tiraj : 6500
StxCm : 1636,81

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 hissettiğinizi 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 sağlığınızı ve bağışıklık fonksiyonunuzu geliştireceğine şüphe yoktur. Eklenen şeker oranı yüksek olanlar gibi kan şekerini önemli ölçüde yükselten yiyecekler, tümör nekroz alfa (TNF-a), C-reaktif protein (CRP) ve interlökin-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 bakteri 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 enflamatuar belirteç CRP seviyelerine sahip olduğunu bulgulamıştır.

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 sağlığınızı iyileştirebilir ve sağlıklı bağışıklık fonksiyonunu geliştirebilir.

Çalışmalar, yüksek kan şekeri seviyelerini bozulmuş bağışıklık tepkisi ile ilişkilendirilmiştir. 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 diyette, erkeklerde monosit adı verilen daha yüksek seviyelerde beyaz kan hücresi, IL-23 ve IL-6 inflamatuar belirteçleri saptanmıştır. Ayrıca, aşırı bir bağışıklık tepkisine işaret eden daha düşük anti-enflamatuar protein IL-10'a sahip oldukları belirlenmiştir.

Tuz ayrıca normal bağışıklık fonksiyonunu engelleyebilir, anti-enflamatuar 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

CYCLIST TÜRKİYE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SPOR

Yayın Tarihi : 2.5.2021
Sayfa : 39
Medya Tiraj : 6500
StxCm : 1636,81

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

Araştırmalar, yüksek tuz alımının normal bağışıklık fonksiyonunu bozabileceğini, iltihabı 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. AEG'ler, şekerler kızartma sırasında olduğu gibi yüksek sıcaklıkta pişirme sırasında proteinler veya yağlarla reaksiyona girdiğinde oluşur. Vücudunuzda seviyeler çok yükselirse, AGE'ler iltihaplanma ve hücresel hasara katkıda bulunabilir. AGE'lerin, enflamasyonu teşvik etmek, vücudunuzun antioksidan mekanizmalarını tüketmek, hücresel disfonksiyonu indüklemek ve bağırsak bakterilerini 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 kavrulmuş 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 sosisli sandviç, kavrulmuş 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 tepkinizi zayıflatabilecek ve bağışıklık düzensizliğine neden olabilecek iltihaplı proteinlerin üretimini artırabilirler. Fitalatlar bağırsak bakteri çeşitliliğini azaltabilir ve bu da bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Belirli katkı maddelerini içeren yiyecekler: Pek çok gıda maddesi, özellikle

CYCLIST TÜRKİYE
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SPOR

Yayın Tarihi : 2.5.2021
Sayfa : 40
Medya Tiraj : 6500
StxCm : 1636,81

"Doymuş yağ oranı yüksek bir diyet bağışıklık fonksiyonunu önemli ölçüde bozabilir"

aşırı işlenmiş gıdalar, raf ömrünü, dokusunu ve tadını iyileştirmek için katkı maddeleri içerirler. Bunlardan bazıları bağışıklık 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 bağışıklık bozukluğuna neden olabilir. Karboksimetilselüloz (CMC) ve polisorbat-80 (P80), bağışıklık fonksiyon bozukluğuyla bağlantılı yaygın olarak kullanılan emülgatörlerdir.

Benzer şekilde, insan ve hayvan çalışmaları, ortak katkı maddesi olan karegenanın bağırsak iltihabını tetikleyebileceğini ve bağışıklık 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 bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir.

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

Yüksek derecede rafine karbonhidratlar: Beyaz ekmek ve şekerli unlu mamuller gibi oldukça rafine karbonhidratları çok sık yemek bağışıklık sisteminize zarar verebilir. Bunlar, kan şekerinizde ve insülin seviyelerinizde artışa neden olan yüksek glisemik 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 bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyebilir. Rafine karbonhidratlar yerine sebze ve meyveler, yulaf ve baklagiller gibi besleyici, yüksek lifli karbonhidrat kaynaklarını seçmek, bağışıklık sağlığını desteklemek için akıllıca olacaktır.

Bazı yüksek yağlı yiyecekler: Doymuş yağlarda yüksek ve doymamış yağlarda düşük bir diyet, bağışıklık bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir. Yüksek doymuş yağ alımı, iltihaplanmaya neden olan belirli sinyal yollarını aktive ederek bağışıklık fonksiyonunu engelleyebilir. Yüksek yağlı diyetler ayrıca bağışıklık sisteminizi ve beyaz kan hücresi işlevinizi 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 bağışıklık sistemini nasıl etkilediğini araştırıyorlar ve daha fazla insan çalışmasına ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, lif ve sağlıklı yağ kaynakları bakımından zengin, dengeli bir diyet yemek, bağışıklık sağlığını desteklemek için muhtemelen iyi bir yoldur.

Doymuş yağ oranı yüksek bir diyet bağışıklık fonksiyonunu bozabilir. Dengeli, yüksek lifli bir diyet uygulamak, bağışıklık 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 bağışıklık tepkisi ile ilişkilendirilmiştir. Artan kanıtlar, sukraloz ve sakarin dahil olmak üzere yapay tatlandırıcıların bağırsak bakteri dengesizliklerine neden olabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmacılar, yapay tatlandırıcıların aşırı kullanılmasının bağışıklık 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 bağışıklık fonksiyonunda değişikliklere neden olmadığını göstermektedirler.

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

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

OTC NEWS
2 AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 28
Medya Tiraj : 7200
StxCm : 545,6

Vitamin takviyelerini doğru kullanma rehberi

Vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu söyleyen Prof. Dr. Yaşar Birol Saygı, "Besin öğelerinin vücutta uygun şekilde kullanılmasını sağlayan vitaminler, sinir ve sindirim sisteminin iyi çalışmasına katkı yapar" dedi.

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

"Vitamin olmadan hayat sürdürülemez"

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

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

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)

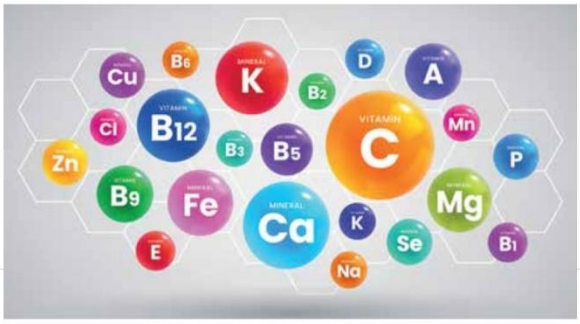
- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınırlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşırlar.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşınımları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşırlar.
- 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, yiyecekle 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.



TÜRKİYE
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 9.5.2021
Sayfa : 8
Medya Tiraj : 128909
StxCm : 22,93

35 FARKLI BESLEME NOKTASINA SU VE MAMA BIRAKILDI

Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı

Beykoz Belediyesi Veterinerlik Birimi öncülüğünde Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Kulübü öğrencilerinin katılımı ile tam kapanma döneminde Beykoz'da bulunan 35 farklı besleme noktasında sokak hayvanları için mama ve su bırakıldı. Kısıtlama döneminde bireysel besleme yapılamaması Beykoz Belediyesi'ni harekete geçirdi. Her ay düzenli olarak gönüllüler aracılığı ile sahipsiz sokak hayvanlarına 1 ton 200 kilo mama dağıtan Beykoz Belediyesi, kısıtlamaların ilk günlerinden itibaren haftada 3 gün olmak üzere besleme faaliyetlerine devam etti. **Muharrem Çam İHA**

i-08r-09.qxp_Layout 1 copy 9.05.2021 00:10 Page 1

2022'DE AÇILMASI PLANLANIYOR

Levent Camii sona doğru

Levent Camii Eğitim Kültür Hizmet Birimleri Yaptırma ve Yaşatma Derneği tarafından yapılan ve 2022'de açılması planlanan Levent Camii'nin inşaatında gelinen son nokta drone ile havadan görüntülendi.

Levent Camii Eğitim Kültür Hizmet Birimleri Yaptırma ve Yaşatma Derneği Başkanı Ergin Külünk.

Levent Camii Eğitim Kültür Hizmet Birimleri Yaptırma ve Yaşatma Derneği tarafından; 18 dönümlük araziye inşa edilen, büyüklüğü 5 bin 744 metrekare, kapalı ve açık alanı kapasitesi tamamlandığında 20 bin kişi kapasiteli olacak Levent Camii'nin inşaatı hız kesmeden devam ediyor. Havadan görüntülenen camide kaba inşaatın bitmek üzere olduğu görülürken, en geç 2022 senesi içinde de caminin tamamlanması bekleniyor.

"KABA İNŞAATIN YÜZDE 75'LİK BÖLÜMÜ TAMAMLANDI"

Camide şu ana kadar nelerin yapıldığını anlatan Levent Camii Eğitim Kültür Hizmet Birimleri Yaptırma ve Yaşatma Derneği Başkanı Ergin Külünk, "Kaba inşaatımızın yüzde 75'lik bölümünü şükürler olsun tamamlamış bulunuyoruz. Şu anda ana kubbemizin iskelesi kuruluyor. Önümüzdeki birkaç ay içerisinde de ana kubbemizi örtüp bitirdikten sonra kubbenin olduğu yere bayrak asacağız. Kaba inşaatla beraber şu anda çok hızlı bir şekilde de detay projeler, uygulama projeleri üzerinde arkadaşlarımız çalışıyorlar. İstanbul içinde ve dışında onlarca atölye burası için imalat yapmakta. Hedefimiz, 2022 senesinin içerisinde projemizi bitirmek" dedi. Bu caminin bir ihtiyaç projesi olduğunu söyleyen Külünk, "Burası Levent Büyükdere Caddesi. Yıldız Hamidiye Camii'nden, Sarıyer Büyükdere'ye kadar ana arterde çok fazla ibadet edilecek mekân yok. Bu anlamda burasının ciddi anlamda hizmet göreceğine inanıyoruz. Projemin; 18 bin 500 metrekarelik bir arsa üzerinde, 12 bin 500 metrekare bir temel çalışmasıyla başladı. Şu ana kadar 7 bin metre büyüklüğündeki camimizi yapmakla meşgulüz" ifadelerini kullandı.

Hem cami kültürüne hem de dayanıklı bir yapı olmasına önem verdiklerini vurgulayan Dernek Başkanı Ergin Külünk, "Bizden önce yapılan tarihî yapıların devamı niteliğinde olmasını düşündüğümüz bir klasik cami yapıyoruz burada. Dikkat ettiğimiz husus dayanıklılık. Betonarme yapıda da dayanıklılığı, ilk olarak statik projenizin sağlıklı olmasıyla temin edersiniz. İkincî olarak da dayanıklılığı, demir ve betonunuzu çok kaliteli ve standartlara uygun belki de bir tık ötesinde kullanarak sağlarsınız" şeklinde konuştu.

2016 senesinde İstanbul Büyükşehir Belediye Meclisi kararıyla ibadet alanı olarak kabul edilen Levent Camii'nin projesi Mimar Mehmet Güner tarafından çizilmiş olup, caminin inşaatına da ihaleyi alan ASL İnşaat tarafından başlanmıştı. Levent Camii'nin temeli 3 Temmuz 2020'de Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın katılımıyla atılmıştı.

Deniz Zeybek - Emre Baba İHA

VATANDAŞLARIN EVLERİNE TESLİM EDİLİYOR

Bahçelievler'de bin kişiye bayramlık giysi

Bahçelievler Belediye Başkanı Dr. Hakan Bahadır, "Amacımız, maddi imkânları kısıtlı olan komşularımıza bir nebze de olsa katkıda bulunmak. İstiyoruz ki çocuklarımız bayrama boynu büktük olarak değil, yüzleri gülerek mutlu girsinler" dedi.

Bahçelievler'de oluşturulan ve her ay yardıma muhtaç vatandaşlara hizmet verme kapasitesine ulaşan, Bahçelievler Belediyesi Aile Destek Evi, Ramazan Bayramı öncesi bini aşkın çocuğa ve anneye yeni giysi hediye ederek bayram sevinci yaşattı. Hayırseverlerden toplanan yeni kıyafetler BADE hizmet binasında mağaza sistemine dönüştürüldü. Alışveriş mağazalarında olduğu gibi stant, raf ve reyon oluşturan BADE, tespit ettiği ihtiyaç sahiplerini bu mağazalara getirerek baştan aşağı yeni elbiselerle kuşatıyor. Ancak tam kapanma sebebiyle evden çıkamayan ailelere bu bayram kıyafetler ekipler tarafından kapıdan teslim ediliyor. Genci-yaşlısı, küçüğü-büyüğü tüm ihtiyaç sahiplerini bayram öncesi sevindiren BADE çalışanları, eşyalar arasında bayan-erkek elbiseleri, ayakkabılar ve kullanılamayan ev eşyaları bulunduğunu ifade etti. Öte yandan ramazan ayında Bahçelievler Belediyesi, ilçe genelinde ihtiyaç sahibi 40 bin aileye gıda kolisi ve alışveriş kartı dağıtıyor. **Sümeyye İnal İHA**

15 GÜNDE BİR EVLERİNE GİDİLİYOR

Sultanbeyli'de yaşlı ve kronik hastalar için "Şefkat Eli" projesi

Sultanbeyli Kaymakamlığı ve Darülaceze Vakfı işbirliğinde yürütülen "Şefkat Eli" projesi ile yaşlı ve kronik rahatsızlığı olan vatandaşlara 15 günde bir giden ekipler; onların evlerini temizliyor, çamaşır ve bulaşıklarını yıkıyor, yemeklerini yapıyor. Şefkat Eli ekipleri vatandaşlara ev temizlik hizmetinin yanı sıra kişisel bakım hizmeti de veriyor.

Pandeminin başladığı 11 Mart 2020 tarihinden bugüne kadar Darülaceze Vakfı'nın 168 bin 271 TL hibe desteği sağlandı, alınan hibe desteğiyle Covid-19 salgını sürecinde de yaşlı, engelli ve bakıma muhtaç vatandaşların düzenli olarak evleri temizlendi, dezenfekte edildi, isteyenlerin yemekleri yapıldı, evlerinin boya ve küçük onarımları gerçekleştirildi. Pandemi sürecinde toplam 500 ev temizliği yapıldı. **Yusuf Enes İnce - Metin Başar İHA**

MEYDANDAKİ ESKİMİŞ VARYANT KALDIRILMAYA BAŞLANDI

Beşiktaş-Ortaköy yolu trafiğe kapatıldı

■ Bir süre önce başlayan Beşiktaş Meydanı düzenlemesi projesi kapsamında meydanda büyük bir değişiklik yapıldı. Uzun yıllardır Barbaros Bulvarından Ortaköy'e yapılan dönüşler için kullanılan Barbaros Bulvarı-Ortaköy varyantı kaldırılmaya başlandı. Varyantın kaldırılma sebebi olarak ise eskimiş ve ömrünü tamamlamış olması gösterildi. Beşiktaş-Ortaköy yolu iki yönlü olarak trafiğe kapatıldı. Çalışmanın önümüzdeki günlerde de devam edeceği ve yaklaşık 3 gün süreceği belirtildi. **Yunus Emre Şeker - Ömer Faruk Yıldız İHA**

Türkiye
ABONE DANIŞMA MERKEZLERİ
ÇAĞRI MERKEZİ TELEFONLARIMIZ
444 49 49
ANA SANTRAL
444 01 44
AVRUPA
0 212 653 12 20
ANADOLU
0 216 344 55 62

ACİL TELEFONLAR

Hızır Acil Servis	**112**
Polis İmdat	155
Yangın İhbar	**110**
Jandarma İmdat	156
Cenaze Hizmetleri	**188**
Alo Gürültü	176
Alo Trafik	**154**
Alo Tüketici	175
Alo Zabıta	**153**
Çevre Bilgi	181
Doğalgaz Arıza	**187**
Kan Bilgi Merkezi	173
Orman Yangın İhbarı	**177**
Sağlık Danışma	184
Telefon Arıza	**121**
Uyuşturucu Bilgi	171
Su Arıza	**185**
Sokakta Kalanları İhbar	153
Elektrik Arıza	**186**
Alo RTÜK	178

Namaz Vakitleri

9 Mayıs 2021 Pazar 27 Ramazan 1442

Dünya Şehirleri için namaz vakitleri internet adresi: http://www.namazvakti.com
2021 yılı "Takvim Takvimi" için internet adresi: http://www.turkiyenet.com

ŞEHİR	İmsak	Sabah	Güneş	İşrak	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı	Kible sa.
İSTANBUL	**3:44**	**4:03**	**5:45**	**6:36**	**13:12**	**17:06**	**20:18**	**22:04**	**12:10**
Adapazarı	3:39	3:58	5:40	6:31	13:06	17:00	20:11	21:57	12:11
Balıkesir	**3:35**	**4:14**	**5:53**	**6:43**	**13:16**	**17:09**	**20:19**	**22:01**	**12:09**
Bilecik	3:44	4:03	5:43	6:34	13:08	17:01	20:12	21:55	12:13
Bolu	**3:35**	**3:54**	**5:35**	**6:26**	**13:01**	**16:55**	**20:06**	**21:52**	**12:12**
Bursa	3:40	4:01	5:47	6:37	13:11	17:05	20:15	21:58	12:13
Çanakkale	**3:28**	**4:13**	**5:57**	**6:48**	**13:22**	**17:15**	**20:25**	**22:10**	**12:08**
Düzce	3:36	3:55	5:37	6:28	13:03	16:58	20:09	21:54	12:13
Edirne	**3:38**	**4:09**	**5:53**	**6:45**	**13:22**	**17:17**	**20:29**	**22:17**	**12:09**
İzmit	3:41	4:00	5:42	6:33	13:06	17:02	20:13	21:58	12:11
Kırklareli	**3:47**	**4:06**	**5:50**	**6:42**	**13:19**	**17:15**	**20:27**	**22:15**	**12:10**
Tekirdağ	3:50	4:09	5:51	6:42	13:18	17:12	20:23	22:09	12:09
Yalova	**3:45**	**4:04**	**5:45**	**6:36**	**13:11**	**17:05**	**20:18**	**22:01**	**12:10**
Zonguldak	3:36	3:48	5:33	6:25	13:01	16:56	20:07	21:55	12:12

Kible sestinde güneş'e dönen kibleye dönmüş olur.

HALİME GÜRBÜZ
halime.gurbuz@kg.com.tr

Anne

Kaç yaşında olursak olalım, muhtaciz ona... Duasına... Ve kokusuna... Evet artık büyüdük. Bizi ağlatacak tek şeyin, elimizden alınan oyuncak olduğu zamanlarda değiliz. Ama hâlâ ihtiyacımız var ona. Hâlâ her şartta karşılıksız olarak kabul eden tek liman onun kucağı! Ve hâlâ en güzel koku anne kokusu...

Koynunda iken soluduğumuz, büyüdükçe uzaklaştığımız, sonra başka kokuların cazibesine kapılıp unuttuğumuz, çoğu zaman da pişman olup yine aradığımız o koku... Biraz deterjan, biraz yemek, bolca huzur... En kuvvetli anti depresandan daha etkili, en pahalı parfümden daha nefis kokudur. Ağrı kesicidir... Güven kokar, ilgi kokar... Mis gibi beyaz sabun kokusudur...

Umudun kokusudur. Ayaklarının dibine oturup başını kucağına yasladığımızda saçlarınızı okşayan ellerin kokusudur. Eteklerine sinmiş mutluluk kokusudur... Kanayan dizine dökülen kolonyaya, saatin tik takına, sesine uyandığın örgü şişlerinin şıkırtısına karışan kokudur... Sarılır sarılmaz büyüler insanı; ten kokusuyla karışmış masal kokusu... Üç yaşındakini de güvene boğar, elli üç yaşındakini de!..

Annenin naftalin kokulu dolabına tıkarsın bütün sıkıntılarını. "Şu an her şey tamam" hissini verir, sevgiyle yoğrulmuş kurabiye kokusunun öz Türkçesidir. Emeğin, fedakârlığın, şefkatin kokusudur. Ceplere doldurulmuş koca bir çocukluğun kokusudur. Büyüdükçe daha çok özlenir, özlendikçe daha çok iç burkar, iç burktukça gözleri doldurur...

Yılgınlık anlarında, terk edilişlerde, başarısızlıklarda, "kimse beni sevmiyor"larda, "ama haksızlık bu!"larda ya da hiç sebepsiz bir anda dev gölgesiyle yol kesen boşluk duygusunda... İnsanın burnuna gelip; hasretini saçar yüreğine...

Uzaktayken, kaybetmişsen her ona benzeyene gidip sarıldığında onun olmadığını anladığın kokudur. Sesinin rinnilemediği hiçbir uyku, tatlı rüyalar getirmez yastığına... Ama biliriz ki; anneler gözlerini yumsa da soğumaz kucakları. Herkes kuzudur anasına, her anne cennet kokar yavrusuna...

Ninem diyor ki: Ağlarsa ananı ağlar, gayrısı yalan ağlar.

35 FARKLI BESLEME NOKTASINA SU VE MAMA BIRAKILDI

Beykoz'da tam kapanma döneminde sokak hayvanları unutulmadı

■ Beykoz Belediyesi Veterinerlik Birimi öncülüğünde Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Kulübü öğrencilerinin katılımı ile tam kapanma döneminde Beykoz'da bulunan 35 farklı besleme noktasında sokak hayvanları için mama ve su bırakıldı. Kısıtlama döneminde bireysel besleme yapılamaması Beykoz Belediyesi'ni harekete geçirdi. Her ay düzenli olarak gönüllüler aracılığı ile sahipsiz sokak hayvanlarına 1 ton 200 kilo mama dağıtan Beykoz Belediyesi, kısıtlamaların ilk günlerinden itibaren haftada 3 gün olmak üzere besleme faaliyetlerine devam etti. **Muharrem Çam İHA**

MİLLİYET
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 14.5.2021
Sayfa : 1
Medya Tiraj : 125279
StxCm : 241,62

KAMPÜSLERİ ÇOK ÖZLEDİK

Bir yılı aşkın süredir çoğunlukla uzaktan eğitim verilen üniversitelerdeki hocalara "Bu dönemden neleri özlediniz, kampüse döndüğünüzde ilk ne yapmak istiyorsunuz?" diye sorduk. Kimi amfide ders anlatmayı, kimi de öğrencilerinin gülen yüzlerini görmeyi özlediğini anlattı. » 10'da

MİLLİYET
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 14.5.2021
Sayfa : 10
Medya Tiraj : 125279
StxCm : 241,62

HOCALAR KAMPÜSÜ ÇOK ÖZLEDİ

Kimi amfide ders anlatmayı, kimi öğrencilerle kahve içip sohbet etmeyi, kimi üniversitenin muhteşem manzarasını, kimi de öğrencilerinin gülen yüzlerini görmeyi özledi. Mart 2020'den beri, bir yılı aşkın süredir çoğunlukla uzaktan eğitim verilen kampüsler, öğrenciler olmadan ıssız, dersler ise ekrandan enerjisiz. Herkesin sevdiklerine sarılmayı özlediği bayram gününde, üniversitelerdeki hocalara "Yüz yüze eğitim döneminden neleri özlediniz, kampüse döndüğünüzde ilk ne yapmak istiyorsunuz?" diye sorduk. İşte cevaplar:

Aysel Bozan Yılmaz

Mine Özdemir Güneli

'En çok bilimsel sohbetleri'

Yaşar Üniversitesi Matematik Bölümü Öğretim Üyesi Merkezi Planlama Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Refet Polat: Sınıfta tahtaya bir matematik problemi yazdığımda çözümü anlayan, farklı çözüm yollarını araştıran öğrencilerin gözlerindeki parıltıyı çok özledim. O parıltı biz eğitmenleri en çok motive eden unsurların başındadır. Yüz yüze eğitime döndüğümüzde anlatım yaptığım tahtanın önünde özgürce dolaşmayı, sıraların arasında gezmeyi ve ders içerisinde öğrencilerimle başka dünyaların kapılarını aralayan bilimsel sohbetler gerçekleştirmeyi istiyorum.

'Büyülü manzarasını'

İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Belkıs Ulusoy Nalcıoğlu: Öğrencilerimizin ekranda da olsa yüzünü görebildiğimiz bir uygulamayı kullanıyoruz. Tabii amfilerde yaptığımız derslerdeki o hareketlilik, heyecan ve neşeyi hissetmek bu şekilde pek mümkün olmuyor ama yine de yüzlerini görebilmek beni memnun ediyor. Fakülte koridorlarında ya da bahçede öğrencilerimizle olan sohbetlerimizi de çok özledim keza meslektaşlarımla olanları da... Dönünce ilk yapmayı düşündüğüm şey ana kampüsün o muhteşem giriş kapısına doğru yürümek ve kapıdan Beyazıt Meydanı'nın, Devlet Kütüphanesi'nin, Beyazıt Cami'nin ve Sahaflar Çarşısı'nın girişinin büyülü manzarasını seyretmek. Tabii sonrasında onlarca senemin geçtiği fakülteme gidip, bahçedeki kedilerimizle bir bir selamlaşıp, amfiye geçip öğrencilerimle canlı canlı görüşüp ilk dersimi yapmak.

'Hep birlikte gülmeyi'

Işık Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Dilek Teker: Salgın dönemi her işimizi sanal ortamda yapabileceğimizi öğretti. Belki bu süreçte eğitim teknolojileri desteği ve

karşılıklı özveriyle derslerimizi sınıf kalitesinde yaptık. Ama hiçbir teknoloji, yüz yüze sosyal iletişimin yerini tutamaz. Ben de bu süreçte öğrencilerimi fiziken karşımda görmeyi, espri yaptığımız ve hep beraber gülerek öğrendiğimiz sınıf ortamını çok özledim. Arkamdan Dilek Hocam diye seslenmelerinin ve Karadeniz manzaralı yeşil kampüsümüzde öğrencilerle kahve eşliğinde yapılan sohbet anlarının yeniden yaşanması dileklerimle.

'Doya doya hasret gidermeyi'

Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Muharrem Özen: Ankara Üniversitesi Cebeci Yerleşkesi'nde öğrencilerimizi çok özledik. Kantinde, yemekhanede, amfilerde, öğrencilerimizin sesleri yankılanmayalı bir yılı geçti. Üniversite, öğrencilerle yaşayan bir kurum. Onlarsız kampüsler, fakülteler, öksüz. Pandemi sonrası dersliklerde, kantinde, kütüphanede, doya doya birlikte olmayı; hasret gidermeyi düşlüyoruz. Öğrenci ile kampüste hayat var.

'Yüz yüze konuşmayı'

İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü Dr. Öğretim Üyesi İlkay Gök: Yüz yüze eğitimde öğrencilerimle iletişim kurmayı, her birini tek tek tanımayı, bir sınıfın içinde hepsini bir arada görüp dersle ilgili fikirlerini sorup öğrenmeyi, şakalaşmayı, kampüste birlikte zaman geçirmeyi çok özledim. Online eğitimde gerçek bir iletişim kurulamıyor, sanki boşluğa ders anlatıyoruz. Maalesef öğrencilerle anlatacağın bir anın bile oluşmuyor. Tanımak, birbirimizi anlamak online eğitimde bana göre mümkün değil, ruhu yok. Kaliteli ve iyi bir eğitimin sadece ders içeriğini en iyi şekilde öğretmekten ibaret olmadığını, öğrencilerimizle yüz yüze bir arada olmanın, çok daha derin ve anlamlı bağ kurmak ve eğitimde motivasyonu artırmak açısından büyük önem taşıdığını düşünüyorum.

'Kampüsün sesini'

Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Aslı Özkırım: Yüz yüze eğitim döneminde en çok gencecik, pırıl pırıl öğrencilerimizin gözlerindeki ışıltıyı, o gözlerin içine bakıp ders anlatmayı, birlikte araştırmayı, fikir yürütmeyi, yorum yapmayı, sorgulamayı, gülmeyi, öğle aralarında kafeteryalarda, çimlerin üzerinde selamlaşmayı, karşılıklı oturup sohbet etmeyi özledim... Üniversite hocaları kolay yaşlanmazlar, neden bilir misiniz? Çünkü kampüste, gençlerden gelen sürekli bir enerji akışı mevcuttur. İşte, dönünce bu enerjiye tekrar kavuşmayı ve gözlerimi kapatıp gençlerle dolu kampüsümüzün sesini dinlemeyi istiyorum. Dinlerken eminim yüzümde keyifli bir tebessüm olacak!

'Maskelerin ardındaki güzel yüzleri'

Hasan Kalyoncu Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. G. Rengin Küçükerdoğan: Sürece alışmak zordu; dersliklerde öğrencilerimizle birlikte olamamanın sıkıntısını hepimiz yaşadık, artık dijital ortamda ders vermek söz konusuydu; bizler alışık değildik öğrencilerden uzak olmaya... Ancak üniversite olarak aldığımız "hibrit -karma eğitim" kararı özlemlerimizi biraz olsun azalttı. Pandemi kurallarına uygun olarak, HKÜ'nün o yemyeşil kampüsünde, gelebilen öğrencilerimizle tekrar bir arada ders yaptık. Kampüsteki kedileri sevdik, dersliklerde tartıştık, filmler çektik. Kampüsten pek kopmadık ancak yine de en çok neyi mi özledik? Öğrencilerimizin maskelerin ardında gizlenen güzel yüzlerini; birlikte yaptığımız derslerin sıcaklığını; öğrencilerimizle karşılıklı çay-kahve içmeyi; onların başarılarını sanlarak kutlamayı özledik.

'Çat kapı odama uğrayanları'

MEF Üniversitesi Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Arda İnceoğlu: Pandemi sürecine hocalar ve öğrenciler olarak akademik açıdan hızlıca adapte olabildik. Ancak üniversite eğitimi sadece formel eğitimden ve ders içindeki tanımlı ilişkilerden oluşmuyor. FADA'da hepimizin parçası olduğumuz dayanışma içinde birlikte çalışma ve öğrenme ortamı ancak fiziksel olarak bir araya gelindiğinde gerçekleşebiliyor. Eksikliğini her gün hissettiğimiz bu ortamı çok özledik. Okula döndüğümde çat kapı odama uğrayan öğrencilerimi, koridordaki sohbetleri, yemekhanede birlikte yemek yemeyi, ders sonrası kahve içmeyi, stüdyo mekanımız Hangar'daki çok çeşitli ders dışı etkinliklerdeki karşılaşmaları geri istiyorum.

'Bahar festivallerini'

Yeditepe Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. İpek Karaaslan: Öğrencilerimi, onların bakışlarını, kampüsteki coşkuyu, en güzel dinlenme alanlarından Çamlık'ta dolu masaları, civil civil öğrencilerle renklenmiş çimenleri ve iki yıldır yapamadığımız bahar festivaliyle, mezuniyet törenlerimizi. Ben her gün kampüsteydim. İstersenız soruyu, öğrenci ve akademisyenler tam zamanlı olarak döndüğünde en çok ne yapmayı istiyorsunuz, sorusuyla değiştirelim. Burada cevabım, ilk olarak koşarak ders yapacağım sınıfa giderek, öğrencilerimi görmek ve uzun uzun gözlerinin içine bakarak konuşmak olur. Bununla birlikte, akademisyen arkadaşlarımla kahve içerek sohbet etme keyfine kaldığımız yerden devam etmeyi istiyorum. Bu süreçte en çok sağlıklı bir biçimde birlikte olabilmenin ve iletişim halinde olmanın değerini anladık diye düşünüyorum.

'Omuz omuza öğrenmeyi'

Beykoz Üniversitesi Lojistik Yönetimi Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ezgi Uzel Aydınocak: Bir akademisyenin hayat gayesi nedir? Öğrenmek ve öğrendiklerini aktarmak mıdır sadece? Yoksa üniversite dediğimiz çatının altında yaşanan yolculukta liderlik görevini üstlenmek midir? Ben ikinci taraftayım. Öğrenciyle kurulan ilişki üniversite olgusunun temelini teşkil eder. Bu ilişki sadece ders saatlerinde sınıflarda bulunmaktan öte, öğrenci ve akademisyenlerin yaşadıkları etkileşimle kurulur ve perçinlenir. Uzaktan eğitimle öğrenim sürecini şüphesiz başarıyla gerçekleştiriyoruz. Eksik kalan ise ders dışı zamanlarda öğrencilerimizle paylaşacağımız çok yönlü yolculuğun kısıtlanması. Bu anlamda, en çok onların koridorlarda ayak seslerini, gülüşlerini; sınıflarda bizlere bakan gözlerini; birlikte yürüdüğümüz bilim yolunda, yalnız sanal olarak değil fiziksel olarak da omuz omuza, birbirimize güç vererek, öğretme ve öğrenme mücadelemizi özledim.

Bayramlar, kuşaklar arası çatışma ve gece kuşu MEB

MEB yine gece yarısı yaptığı bir açıklamayla 17 Mayıs'tan itibaren uzaktan eğitime devam edileceğini duyurdu. Peki ya sonra? Ona da 17 Mayıs'ta karar verilecekmiş. Gel de çık işin içinden.

Açıklama şöyle:

"17 Mayıs 2021 Pazartesi günü resmi ve özel, örgün ve yaygın tüm eğitim ve öğretim kurumlarında uzaktan eğitim yapılacaktır.

Resmi've özel, örgün ve yaygın tüm eğitim ve öğretim kurumlarında yüz yüze eğitimin devamıyla ilgili karar, 17 Mayıs 2021 tarihinde yapılacak durum değerlendirmesinin ardından kamuoyu ile paylaşılacaktır. Kamuoyunun bilgisine saygıyla sunulur."

Her zamanki gibi yine muallak bir karar. Yüz yüze eğitime geçilecek mi, geçilmeyecek mi belli değil.

Ve, söz konusu açıklama niye bugün ya da yarın değil de pazartesi günü?..

Evde bayram!

Pandemide sona geldik mi? Henüz belli değil.

Belli olan tek şey var, o da artık çok sıkıldık.

Hayat bir an önce normale dönmeli ki moraller yerine gelsin.

"Önceki bayramların bayramlığı mı kalmıştı ki kapalı devre bayramı eleştiriyorsunuz" diyenler mutlaka çıkacaktır. Haklılar. Bayram demek, tatil demek noktasına gelmişti. Pandemi bu acı gerçeği de bir kez daha hatırlatmış oldu!..

Uzaktan etkileşim hep vardı ama koronayla birlikte yaşam biçimi haline geldi.

Önce eğitim uzaktan oldu, sonra uzaktan çalışmaya geçtik, hastanelerde yoğunluk yaşanmasın ve turist kaçmasın diye uzaktan karantina dönemi başladı, alışveriş, oyun, sanal geziler derken dijital hayat olmazsa olmaz hale geldi.

"Nerede o eski bayramlar" diye iç geçirenlere gelince, varken kıymetini bilebildik mi, bu noktaya gelmesine seyirci kalan bizler değil miydik?..

Dünü dünde bırakalım, hiçbir yere çıkamasak da bugünü yaşayalım ama gelecek hayallerinden de asla vazgeçmeyelim. Yoksa, üzüldüğümüzle kalırız.

Huzurlu, keyifli ve bir o kadar da sağlıklı bir bayram dileğiyle...

Onlar mı bizi anlamıyor, yoksa biz mi onları?..

Pandemiyle birlikte kuşaklar arası çatışma doruğa çıktı. Kapalı dönemde bunu çok daha net gördük!

Eskiden dedeyle torun arasında frekans farklılığı vardı, şimdi makas daha da açıldı. Kardeşler arasındaki çatışma dur durak bilmiyor.

Büyükler ise sadece yakınıyor! Peki, haksızlar mı?..

Dünya öylesine hızlı değişiyor ki bu değişime ayak uydurmak giderek daha da güç hale geliyor.

Sosyolojik sorunlar her ne kadar bugün için yeterince ciddiye alınmasa da önümüzdeki yılların en önemli konusu haline gelecek. Hatta geldi bile!

Kuşaklar arası çatışmada sorun biz yetişkinlerde mi yoksa gençlerde mi?

Bu konuyu çok yönlü olarak, enine boyuna tartışmakta yarar var. Çünkü at gözlüklü bakış açısıyla eleştirerek bir yere varılmıyor.

Çocuklarımızı eskiden "İcat çıkarma", "Eski köye yeni âdet getirme" diye bastırıyorduk, şimdi sınavlarla yaratıcılıklarını köreltip, hayalleriyle dalga geçip, "Boyundan büyük laflar ediyorsun" diye dar kalıplar içerisine sıkıştırıyoruz!

Onları enkaza çevirmeye hiç hakkımız yok!

Zehir zemberek eleştirilerle doğruyu bulmalarına katkıda bulunmadığımız gibi özgüvenlerini de körelttiyoruz!

"Peki ya siz ne yaptınız?" deseler, ne diyeceğiz?

Z kuşağını "zıpır" bulanlara, dünyaya bakmalarını öneririz!..

Dünyanın en zengin, en güçlü, en yaratıcı, en üretken kişileri, artık eskisi gibi yaşı 70'e dayananlar değil!

Yetişkinlerin engin deneyimleri gençlerin enerjisiyle birleştiğinde her şey çok daha farklı olacak ama nedense hâlâ birbirimizi yemeyi tercih ediyoruz.

Bu noktada her iki tarafın da zaman zaman empati yapmasında yarar var.

Bugün gençlere hak ettiği ilgiyi, desteği, anlayışı, toleransı göstermeyenler, ileride kendileri de aynı tabloyla karşılaşabilirler.

Özetin özeti: Ne ekersek onu biçeriz! Nefret ekerek, saygı biçilmez!..

DİYALOG

Abbas Güçlü

aguclu@milliyet.com.tr
aguclu@abbasguclu.com.tr
Fax: (0212) 230 90 17

Görme engelliler sınavda Braille kitapçık istiyor

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girecek görme engellilerin Braille alfabesiyle sınav olma talebi, 10-16 Mayıs Dünya Engelliler Haftası kapsamında tekrar gündeme geldi. Braille alfabesi kitapçığıyla sınav yapılması için kampanya başlatan adaylara destek verenlerin sayısı 161 bine ulaştı.

Kampanyayı başlatan görme engelli 12. sınıf öğrencisi Kübra Ev, "Sınava diğer öğrencilerle eşit şartlarda girebilmemiz için bizim de bir okuyucuya ve işaretleyiciye ihtiyacımızın olmadığı, kendi başımıza sınavı çözeceğimiz seçenekler sunulabilir" dedi. Soru kitapçıklarının isteyenlere Braille formatında hazırlanarak dağıtılmasını talep eden Ev'in diğer önerisi ise gözetmen eşliğinde online sınav.

Üniversite sınavına yabancı dilden hazırlanan Seher Şanal ise telaffuz konusunda zorluk yaşandığını belirterek "Yabancı dil testinin sorularını telaffuzuna alışmadığım birinden dinleyerek çözme konusunda zorlanıyorum. Bu durumda sınava hazırlanırken, birinden dinleyerek soruları çözmeye alışmam gerekiyor. Ancak okuyucu bulmak çok da kolay olmuyor" ifadelerini kullandı.

'Tüm imkânları sağlıyoruz'

Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nden (ÖSYM) görme engellilere şu an sağlanan imkânlar hakkında bilgi aldık. Talepleri yerine getirme konusunda gayret gösterdiklerini belirten ÖSYM yetkilileri, görme engellilere yönelik sağlanan seçenekler hakkında şu bilgileri verdi: "Ankara'dan tüm sınav merkezlerimize engelli adaylarımız için görevliler gönderiyoruz. Görme engelli adaylarımız için tek kişilik salonlar oluşturuyoruz, okuyucu/işaretleyici desteği veriyoruz, görseli olan şekilli, grafikli sorulardan muaf tutuyoruz ve adaylarımıza ek süre veriyoruz."

●OZAN ÖMER KADÜKER

HOCALAR KAMPÜSÜ ÇOK ÖZLEDİ

Kimi amfide ders anlatmayı, kimi öğrencilerle kahve içip sohbet etmeyi, kimi üniversitenin muhteşem manzarasını, kimi de öğrencilerinin gülen yüzlerini görmeyi özledi. Mart 2020'den beri, bir yılı aşkın süredir çoğunlukla uzaktan eğitim verilen kampüsler, öğrenciler olmadan ıssız, dersler ise ekrandan enerjisiz. Herkesin sevdiklerine sarılmayı özlediği bayram gününde, üniversitelerdeki hocalara "Yüz yüze eğitim döneminden neleri özlediniz, kampüse döndüğünüzde ilk ne yapmak istiyorsunuz?" diye sorduk. İşte cevaplar:

Aysel Bozan Yılmaz

Mine Özdemir Güneli

'En çok bilimsel sohbetleri'

Yaşar Üniversitesi Matematik Bölümü Öğretim Üyesi Merkezi Planlama Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Refet Polat: Sınıfta tahtaya bir matematik problemi yazdığımda çözümü anlayan, farklı çözüm yollarını araştıran öğrencilerin gözlerindeki parıltıyı çok özledim. O parıltı biz eğitmenleri en çok motive eden unsurların başındadır. Yüz yüze eğitime döndüğümüzde anlatım yaptığım tahtanın önünde özgürce dolaşmayı, sıraların arasında gezmeyi ve ders içerisinde öğrencilerimle başka dünyaların kapılarını aralayan bilimsel sohbetler gerçekleştirmeyi istiyorum.

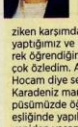
'Büyülü manzarasını'

İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Belkıs Ulusoy Nalcıoğlu: Öğrencilerimizin ekranda da olsa yüzünü görebildiğimiz bir uygulamayı kullanıyoruz. Tabii amfilerde yaptığımız derslerdeki o hareketlilik, heyecan ve neşeyi hissetmek bu şekilde pek mümkün olmuyor ama yine de yüzlerini görebilmek beni memnun ediyor. Fakülte koridorlarında ya da bahçede öğrencilerimizle olan sohbetlerimizi de çok özledim keza meslektaşlarımla olanları da... Dönünce ilk yapmayı düşündüğüm şey ana kampüsün o muhteşem giriş kapısına doğru yürümek ve kapıdan Beyazıt Meydanı'nın, Devlet Kütüphanesi'nin, Beyazıt Camii'nin ve Sahaflar Çarşısı'nın girişinin büyülü manzarasını seyretmek. Tabii sonrasında onlarca senemin geçtiği fakülteme gidip, bahçedeki kedilerimizle bir bir selamlaşıp, amfiye geçip öğrencilerimle canlı canlı görüşüp ilk dersimi yapmak.

'Kampüsün sesini'

Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Aslı Özkırım: Yüz yüze eğitim döneminde en çok gencecik, pırıl pırıl öğrencilerimizin gözlerindeki ışıltıyı, o gözlerin içine bakıp ders anlatmayı, birlikte araştırmayı, fikir yürütmeyi, yorum yapmayı, sorgulamayı, gülmeyi, öğle aralarında kafeteryalarda, çimlerin üzerinde selamlaşmayı, karşılıklı oturup sohbet etmeyi özledim... Üniversite hocaları kolay yaşlanmazlar, neden bilir misiniz? Çünkü kampüste, gençlerden gelen sürekli bir enerji akışı mevcuttur. İşte, dönünce bu enerjiye tekrar kavuşmayı ve gözlerimi kapatıp gençlerle dolu kampüsümüzün sesini dinlemeyi istiyorum. Dinlerken eminim yüzümde keyifli bir tebessüm olacak!

'Hep birlikte gülmeyi'



Işık Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Dilek Teker: Salgın dönemi her işimizi sanal ortamda yapabileceğimizi öğretti. Belki bu süreçte eğitim teknolojileri desteği ve karşılıklı özveriyle derslerimizi sınıf kalitesinde yaptık. Ama hiçbir teknoloji, yüz yüze sosyal iletişimin yerini tutamaz. Ben de bu süreçte öğrencilerimi fiziken karşımda görmeyi, espri yaptığımız ve hep beraber gülerek öğrendiğimiz sınıf ortamını çok özledim. Arkamdan Dilek Hocam diye seslenmelerinin ve Karadeniz manzaralı yeşil kampüsümüzde öğrencilerle kahve eşliğinde yapılan sohbet anlarının yeniden yaşanması dileklerimle.

'Doya doya hasret gidermeyi'

Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Muharrem Özen: Ankara Üniversitesi Cebeci Yerleşkesi'nde öğrencilerimizi çok özledik. Kantinde, yemekhanede, amfilerde, öğrencilerimizin sesleri yankılanmayalı bir yılı geçti. Üniversite, öğrencilerle yaşayan bir kurum. Onlarsız kampüsler, fakülteler, öksüz. Pandemi sonrası dersliklerde, kantinde, kütüphanede, doya doya birlikte olmayı; hasret gidermeyi düşlüyoruz. Öğrenci ile kampüste hayat var.

'Yüz yüze konuşmayı'

İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü Dr. Öğretim Üyesi İlkay Gök: Yüz yüze eğitimde öğrencilerimle iletişim kurmayı, her birini tek tek tanımayı, bir sınıfın içinde hepsini bir arada görüp dersle ilgili fikirlerini sorup öğrenmeyi, şakalaşmayı, kampüste birlikte zaman geçirmeyi çok özledim. Online eğitimde gerçek bir iletişim kurulamıyor, sanki boşluğa ders anlatıyoruz. Maalesef öğrencilerle anlatacağın bir anın bile oluşmuyor. Tanımak, birbirimizi anlamak online eğitimde bana göre mümkün değil, ruhu yok. Kaliteli ve iyi bir eğitimin sadece ders içeriğini en iyi şekilde öğretmekten ibaret olmadığını, öğrencilerimizle yüz yüze bir arada olmanın, çok daha derin ve anlamlı bağ kurmak ve eğitimde motivasyonu artırmak açısından büyük önem taşıdığını düşünüyorum.

'Maskelerin ardındaki güzel yüzleri'

Hasan Kalyoncu Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. G. Rengin Küçükerdoğan: Sürece alışmak zordu; dersliklerde öğrencilerimizle birlikte olamamanın sıkıntısını hepimiz yaşadık, artık dijital ortamda ders vermek söz konusuydu; bizler alışık değildik öğrencilerden uzak olmaya... Ancak üniversite olarak aldığımız "hibrit -karma eğitim" kararı özlemlerimizi biraz olsun azalttı. Pandemi kurallarına uygun olarak, HKÜ'nün o yemyeşil kampüsünde, gelebilen öğrencilerimizle tekrar bir arada ders yaptık.. Kampüsteki kedileri sevdik, dersliklerde tartıştık, filmler çektik. Kampüsten pek kopmadık ancak yine de en çok neyi mi özledik? Öğrencilerimizin maskelerin ardında gizlenen güzel yüzlerini; birlikte yaptığımız derslerin sıcaklığını; öğrencilerimizle karşılıklı çay-kahve içmeyi; onların başarılarını sanlarak kutlamayı özledik.

'Bahar festivallerini'

Yeditepe Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. İpek Karaaslan: Öğrencilerimi, onların bakışlarını, kampüsteki coşkuyu, en güzel dinlenme alanlarından Çamlık'ta dolu masaları, cıvıl cıvıl öğrencilerle renklenmiş çimenleri ve iki yıldır yapamadığımız bahar festivaliyle, mezuniyet törenlerimizi. Ben her gün kampüsteydim. İsterseniz soruyu, öğrenci ve akademisyenler tam zamanlı olarak döndüğünde en çok ne yapmayı istiyorsunuz, sorusuyla değiştirelim. Burada cevabım, ilk olarak koşarak ders yapacağım sınıfa giderek, öğrencilerimi görmek ve uzun uzun gözlerinin içine bakarak konuşmak olur. Bununla birlikte, akademisyen arkadaşlarımla kahve içerek sohbet etme keyfine kaldığımız yerden devam etmeyi istiyorum. Bu süreçte en çok sağlıklı bir biçimde birlikte olabilmenin ve iletişim halinde olmanın değerini anladık diye düşünüyorum.

'Omuz omuza öğrenmeyi'

Beykoz Üniversitesi Lojistik Yönetimi Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ezgi Uzel Aydınocak: Bir akademisyenin hayat gayesi nedir? Öğrenmek ve öğrendiklerini aktarmak mıdır sadece? Yoksa üniversite dediğimiz çatının altında yaşanan yolculukta liderlik görevini üstlenmek midir? Ben ikinci taraftayım. Öğrenciyle kurulan ilişki üniversite olgusunun temelini teşkil eder. Bu ilişki sadece ders saatlerinde sınıflarda bulunmaktan öte, öğrenci ve akademisyenlerin yaşadıkları etkileşimle kurulur ve perçinlenir. Uzaktan eğitimle öğrenim sürecini şüphesiz başarıyla gerçekleştiriyoruz. Eksik kalan ise ders dışı zamanlarda öğrencilerimizle paylaşacağımız çok yönlü yolculuğun kısıtlanması. Bu anlamda, en çok onların koridorlarda ayak seslerini, gülüşlerini; sınıflarda bizlere bakan gözlerini; birlikte yürüdüğümüz bilim yolunda, yalnız sanal olarak değil fiziksel olarak da omuz omuza, birbirimize güç vererek, öğretme ve öğrenme mücadelemizi özledim.

'Üniversite anımız bile yok'

OZAN KADÜKER

Uzaktan eğitimden sıkılan ve arkadaşlarını özleyen üniversite öğrencileri, artık kampüslere dönmek istiyor. Sınıflara adım atmadan ilk yıllarını bitirecek olanlar ise üniversiteye dair bir anılarının bile olmamasından mutsuz. Öğrencilerin bu konudaki duyguları şöyle:

■ **Alper Çetin (Ardahan Üniversitesi-Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları):** Bir buçuk yıl fedakârlık yapmamıza rağmen bizi dikkate alan olmadı. Üniversitemizi çok özledik. Sürekli evde olduğumuz için psikolojik olarak olumsuz etkilendik. Ayrıca herkesin online eğitimde imkânları eşit değil.

■ **Serkan Tulgar (Mustafa Kemal Üniversitesi-Tarih):** 1. Sınıf öğrencisiyim. Yani üniversitemi özleme imkânım bile olmadı. Uzaktan eğitimin örgün eğitimin yerini tutmayacağı açık. Sisteme zaten zor odaklanıyorken bir de iletişim sıkıntıları yaşıyoruz.

■ **Enes Kılıç (Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi-PDR):** Eylülde yüz yüze eğitim için şimdiden hazırlıklar yapılmalı. Çünkü uzaktan eğitimin, eğitimle alakası yok. Öğrenciler derse katılmadan yüksek notlar alıyor. İlk yılımız online geçti. Üniversite kültürünü almadan ikinci sınıfa başlayacağız. Böyle giderse özleyecek bir anımız olmayacak.

■ **Kemal Han Solmaz (Akdeniz Üniversitesi- Sosyoloji):** Toplumu gözlemlemeyi seven biri olarak evde kalmak benim için çok zor. Uzaktan eğitimden hem öğrencilerin hem de akademisyenlerin bıktığını düşünüyorum. Üniversiteyi o kadar çok özledim ki. Özellikle de dersten çıkıp arkadaşlarla kafede oturmayı ve muhabbet etmeyi.

■ **Baran Bilmez (Uludağ Üniversitesi-Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri):** Uzaktan eğitim, çok verimsiz geçiyor. Üniversitemde en çok hocalarla ders hakkında tartışmayı ve arkadaşlarımı özledim.

'Çat kapı odama uğrayanları'

MEF Üniversitesi Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Arda İnceoğlu: Pandemi sürecine hocalar ve öğrenciler olarak akademik açıdan hızlıca adapte olabildik. Ancak üniversite eğitimi sadece formel eğitimden ve ders içindeki tanımlı ilişkilerden oluşmuyor. FADA'da hepimizin parçası olduğumuz danışma içinde birlikte çalışma ve öğrenme ortamı ancak fiziksel olarak bir araya gelindiğinde gerçekleşebiliyor. Eksikliğini her gün hissettiğimiz bu ortamı çok özledik. Okula döndüğümde çat kapı odama uğrayan öğrencilerimi, koridordaki sohbetleri, yemekhanede birlikte yemek yemeyi, ders sonrası kahve içmeyi, stüdyo mekanımız Hangar'daki çok çeşitli ders dışı etkinliklerdeki karşılaşmaları geri istiyorum.

GAZETE PENCERE PAZAR
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 30.5.2021
Sayfa : 9
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 715,14

KEREM GÜREL

Sürüklendiğimiz Karanlık

Depresyonu tamamen beyindeki kimyasal bir dengesizliğe bağladığınızda kişiye "Bu senin beyninle ilgili bir sorun ve sorunun kaynağı sensin." mesajı iletmiş, dışsal sebepleri yadsımış oluyorsunuz.

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Mutlu musunuz? Değil misiniz yoksa?

Sizi mutlu veya mutsuz eden şeyleri düşünseniz neler geçer zihninizden?

Her geçen gün Gayya Kuyusu'na daha çok benzeyen dünya bugün hiç olmadığı kadar büyük bir hızla küresel mutsuzluğa sürükleniyor. Modernitenin ucuz kasaba siyasetçisi gibi cilalayıp cilalayıp önümüze sürdüğü mutluluk vaatlerinden daha da uzaklaşıyoruz. Gitgide daha önemli hale gelen bu tehdit üzerine araştırmalar yapılıyor. Bunlardan biri, 2018 Gallup Küresel Duygu Raporu'na göre tüm dünyada 2017 yılı en tatsız sene olarak tanımlanmış ve 2009-2013 yılları arasında antidepresan tüketiminin dünya genelinde dört kat arttığı ifade edilmişti. BM 2021 Dünya Mutluluk Raporu'na göreyse bu yıl araştırmaya dahil edilen 149 ülkenin üçte birinden fazlasında -koronavirüs salgının da etkisiyle- bir önceki rapora göre negatif duygularda ciddi bir artış görüldü.* Aynı raporda Türkiye'nin önceki yıllara göre sıra kaybederek en mutlu 104. ülke olduğu görülüyordu (2019'da 79. sıradaydı).

Geçtiğimiz aylarda hem CHP Milletvekili Gamze Taşçıer, hem de Üsküdar Üniversitesi'nin tartışmalı rektörü Nevzat Tarhan, Türkiye'de antidepresan kullanımının arttığına dikkat çektiler. Taşçıer 2019'da 49.9 milyon kutu antidepresan ilaç satılırken bu sayının 2020'de 54.6 milyona çıktığını ve 2019'da artış oranının yüzde 1.8 seviyelerinden 2020'de yüzde 9.6 seviyelerine ulaştığını ifade ediyordu.** Tarhan ise verdiği bir röportajda *"Bundan 10 yıl önce yılda 12 milyon kutu antidepresan tüketilirken bugün 60-70 milyon kutu kullanımdan bahsediliyor. Böyle gidersse önümüzdeki 10 yıl içinde nüfusun yarısı antidepresan kullanıyor olacak."* ifadeleriyle konuyu gündeme taşıyordu. Sağlık Bakanlığı'nın verileri de bize benzer şeyleri söylüyor aslında. Bakanlığa göre ülkemizde antidepresan kullanımı son beş yılda yüzde 27'ye yakın artarken yılda yaklaşık 9 milyon kişi ruh ve sinir hastalıkları nedeniyle doktora başvuruyor. Bu alanda en savruk kullanılan tabir ise "depresyon". Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'e göre insanlar keyifsiz hissettiklerinde bile kendilerini depresyonda olarak tanımlıyor.

DEPRESYONDAYIM, UNUTULDUM, ALDATILDIM!..

Teşhisi doğru veya hatalı da olsa depresyon tedavisinde kullanılan ana yöntem ilaç kullanımı. Oysa ilaç kullanımından ziyade seçilebilecek yollar da var. Bu alternatiflere dikkat çeken kitaplardan biri Britanyalı yazar Johann Hari'nin kaleminden çıkan "Kaybolan Bağlar-Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler" kitabı. Kitap herkese hitap eden son derece akıcı anlatımı ve dikkat çekici tespitleriyle "Okunacaklar" listemizde kendine yer bulacağını düşündüğüm eserlerden. Kendisi de uzun süre depresyondan muzdarip olan yazar kitabında bu hastalığın altta yatan dokuz nedeni ve olası çözüm önerilerini iki ayrı kısımda inceliyor.

Hari'nin bu konuda dikkat çektiği ilk husus günümüzde depresyonun beyinde meydana gelen hormonal dengesizlik ve seratonin eksikliği olduğu yönündeki genel kanı. Yazara göre bu kanının oluşturulmasında milyarlarca dolarlık ilaç piyasasını elinde tutan küresel şirketlerin oldukça büyük etkisi var. Depresyonu tamamen beyindeki kimyasal bir →

Z RAPORU
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
EKONOMİ

Yayın Tarihi : 1.6.2021
Sayfa : 135
Medya Tiraj : 22000
StxCm : 545,6

AJAN-DA

04-05 Haziran 2021

ICSG 2021 , LÜTFİ KIRDAR KONGRE VE SERGİ SARAYI, HARBİYE İSTANBUL

Akıllı şehirler, şebekeler, enerji ve teknolojide gündemi belirleyerek bir referans noktası haline gelen Uluslararası İstanbul Akıllı Şebekeler ve Şehirler Kongre ve Fuarı'nın (ICSG) sekizinci düzenleniyor. Kongrede bu yıl ana başlıklar Dijital Dönüşüm", "Akıllı Şebekeler ve Kapsamlı Şehirler", "Kentsel Çevre ve Akıllı Enerji", "Akıllı Ulaşım ve Akıllı Ulaşım Sistemleri" ve günümüzün en değerli kaynağı "Su" olarak belirlendi.

www.icsgistanbul.com

04 - 05 Haziran 2021

AÇIK HAVA M.I.C.E. FESTİVALİ VE NETWORKING ORGANİZASYONU, LIFEPARK ETKİNLİK VE YAŞAM ALANI, BAHÇEKÖY, İST.

Organizasyonu düzenleyen HBS Group Kurucusu İlker Habeşoğlu, bu organizasyon ile amaçlarının; Türkiye ve İstanbul'u dünyada 4 trilyon dolar getirisi olan M.I.C.E. (Meeting I Event I Congress I Exhibition) için bir buluşma noktası yapmak istediklerini söylüyor. Habeşoğlu, düzenledikleri açık hava etkinliğinin dünyada bir ilk olduğunu ve İstanbul'un bu alanda başkent olabileceği iddasında.

www.summermicefest.com

08 - 11 Haziran 2021

6. ULUSLARARASI TAŞ KONGRESİ, TARİHİ HAVAGAZI FABRİKASI, İZMİR

Dünyada en zengin doğal taş rezervlerine, renk ve desen çeşitliğine sahip Türkiye, 20 milyar dolarlık dünya doğal taş ihracat pazarından 1,8 milyar dolar pay alabiliyor. Sektör bu payı artırmayı hedefliyor. Bu doğrultuda düzenlenen Marble İzmir Fuarı, Kovid-19 salgını nedeniyle ertelendi. Fuar izin verilmesi durumunda düzenlenecek. Bununla beraber 6. Uluslararası Taş Kongresi doğal taşın tanıtımına katkı sağlayacak.

www.uluslararasitaskongresi.com

08 Haziran 2021

FUTURECOMMERCE360 KONFERANSI, ONLINE

Alkaş, perakende sektörünün ve e-ticaretin paydaşlarını, "E-ticarette Şimdi Ne Var: Yenilikçi Fikirler, Uygulamalar" başlıklı FutureCommerce360 Konferansı'nda bir araya getiriyor. E-ticaretin güncel ve öncelikli konularının ele alınacağı konferans üyelerin, bağlantılarını ve etkinliklerini tek bir platform üzerinden yönetmeyi sağlayan Digital Network Alkaş'ta (DNA) online olarak düzenlenecek.

www.futurecommerce360.com.tr

16-18 Haziran 2021

BEAUTYEURASIA FUARI, İSTANBUL FUAR MERKEZİ, YEŞİLKÖY, İSTANBUL

2021'in ilk çeyreğinde başlayan aşılama çalışmalarının tüm sektörlere olumlu yansıyacağı ve kozmetik sektöründe de yüzde 10-12'lik bir artışa neden olacağı bekleniyor. Fiziki buluşmanın yanında, sektörde fark oluşturarak pazarı büyütmek isteyen firmalar için ayrı bir önem ifade eden BeautyEurasia Sanal Buluşmalar serisinin ilki katılımcılara önemli bir rekabet avantajı sunmaya hazırlanıyor. Hibrit seçeceği olan fuarı takip etmeniz avantaj olacak.

www.beautyeurasia.com

23-25 Haziran 2021

3. ULUSLARARASI AİLE, GENÇLİK VE ÇOCUK DOSTU TURİZM İŞLETMECİLİĞİ KONGRESİ, ONLINE

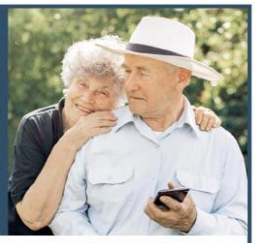
Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi bünyesinde online olarak gerçekleştirilecek kongrede, "Çocuk Dostu Turizm İşletmesi" kriterleri ele alınacak. Turizmde aile güvenliğinin sağlanması, gençlerin korunması ve çocuğa yönelik şiddet ve sömürünün önlenmesi konusunda farkındalık yaratılması; aile ve çocuk kavramlarının ticari istismarının engellenmesi ve bilimsel çalışmaların önünün açılması da amaçlanıyor.

www.beykoz.edu.tr

CUMHURİYET
GÜNLÜK ULUSAL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 3.6.2021
Sayfa : 16
Medya Tiraj : 26020
StxCm : 36,55

SAĞLIK REHBERİ



Sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine kadar alınabilecek birçok tedbir var" diyerek, 10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberine ilişkin şunları söyledi.

■ 1 Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

■ **2 Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.**

■ 3 Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

■ **4 Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.**

■ 5 Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.

■ **6 Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.**

■ 7 Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

■ **8 Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.**

■ 9 Uyku kalitenizi artırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

■ **10 Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.**

Cumhuriyet

3 HAZİRAN 2021 PERŞEMBE

TRAFİKTE 4 BİN 866 KİŞİ ÖLDÜ TÜİK'in "Karayolu Trafik Kaza İstatistikleri, 2020" raporuna göre Türkiye'nin karayolu ağında 2020 yılında toplam 983 bin 808 trafik kazası meydana geldi. Bu kazaların 150 bin 275'i ise ölümlü yaralanmalı. Toplam ölüm sayısı 4 bin 866 kişi oldu. Bu sayı 2019'da 5 bin 473 kişiydi. Covid-19 salgınıyla ilgili kısıtlamaların trafik kazalarını kısmen etkilediği görüldü. ● **Ekonomi Servisi**

sibelbahcetepe@gmail.com

Salya için eylem planı

Çevre ve Şehircilik Bakanı Murat Kurum, Marmara Denizi'ndeki deniz salyasına ilişkin açıklamalarda bulundu. Bakan Kurum, 6 Haziran'da eylem planlarının açıklanacağını duyurdu.

Sanayileşme zehirliyor

CHP'li heyet salyayı inceledi

CHP Bursa İl Başkanı İsmet Karaca, Nilüfer Belediye Başkanı Turgay Erdem, Gemlik Belediye Başkanı Mehmet Uğur Sertaslan ve Mustafa Bozbey, dün gemiyle Mudanya'dan denize açılıp kirliliği ve deniz salyasını inceleyerek açıklamalarda bulundu. Heyet, Bursa'da sanayileşmenin durdurulmasını istedi.

Karaca yaptığı açıklamada, "Son yıllarda kendini gösteren atıklar yüzünden can çekişiyor acil önlem alınmalı" dedi. Turgay Erdem ise "Marmara Denizi'ni en çok kirleten Nilüfer Çayı. Bu çayın Nilüfer'deki girişiyle çıkışı arasındaki suyun tahlillerini yaptığınızda Marmara Denizi'nin nasıl bu hale geldiğini rahatlıkla anlayabilirsiniz" dedi.

● **İç Politika**

Tedavileri aksamayacak

SMA hastası çocuklar için emsal karar

SİBEL BAHÇETEPE

Ankara 2. İdare Mahkemesi SMA hastalarını sevindirecek emsal bir karara imza attı. Mahkeme, ABD'de gen tedavisini alan SMA Tip 1 hastası olan 22 aylık Ömer Ergen adlı bebeğin Türkiye'de nusinersen sodyum adlı tedaviyi alması için ailesinin Türkiye İlaç ve Tıbbı Cihaz Kurumu'na karşı açtığı davada yürütmeyi durdurma kararı verdi. Mahkeme kesin karar verilene kadar, "aksi yöndeki işlemin yaşam hakkının ihlaline neden olabileceğine" dikkat çekti.

Kararın bir ilk olduğunu belirten Ergen ailesinin avukatı Namık Öztürk, "Sağlık Bakanlığı sosyal medya kampanyaları ile yurtdışına giderek zolgensma tedavisi gören hastaların Türkiye'de devam eden nusinersen tedavilerini karşılamakta ayak sürüyordu. Türkiye'de ilk kez bu kararla yurtdışında zolgensma tedavisi gören bir hastaya nusinersen tedavisi de uygulanacak" dedi.

Ömer bebek geçen yıl kasım ayında Amerika'ya giderek gen tedavisi almıştı. Ancak aile Türkiye'ye geldikten sonra, bebeklerine daha önce 6 doz uygulanan nusinersen sodyum devamı omurilikten verilen tedaviyi almak için yeniden doktorlarına başvurduklarında Türkiye İlaç ve Tıbbi İlaç Kurumu'ndan bir türsü olumlu ya da olumsuz dönüş alamamıştı. Aile konuyu yargıya taşımıştı. Nusinersen adlı tedavinin bir dozu 70 bin Avro civarı.

● **İSTANBUL**

İLACIMIZA ULAŞALIM

Anne Ayşe Ergen kararın ardından sevindiklerini belirterek, "Bu ilacı devlet karşılıyor ama bu da pahalı bir tedavi. En son kasım ayında bu ilacı almıştık. Mahkemenin verdiği karar sonrası önümüze başka engel çıkmazsa ilacımıza bir an önce ulaşmak istiyoruz" dedi.

Hayvan hakları diyaloğu tepki çekti: Öldürdün mü?

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın hayvan haklarıyla bir soruya verdiği yanıt tepki çekti. Erdoğan, TRT 1 ve TRT Haber canlı yayınında gazetecilerin sorularını yanıtladı. Ülke TV'nin Genel Yayın Yönetmeni ve Yeni Şafak yazarı Hasan Öztürk'ün "Hayvansever olarak, kalbimi yumuşatan insandan çok küçücük hayvanlar olduğunu bilerek bu soruyu soruyorum" sözlerine Erdoğan'ın tepkisi "Allah allah" oldu. Öztürk, "Hayvan hakları ile ilgili bir yasa çıkacaktı" deyince Erdoğan, "Sende kaç hayvan var" diye sordu. Öztürk'ün "Geçen haftaya kadar ikiydi, şimdi bir" yanıtı vermesi üzerine Erdoğan, "Öldürdün mü" diye sordu. Öztürk ise "Hayır ben öldürmedim. Çocuklarımın da haberi yoktu, şimdi öğrendiler" diye yanıtladı. Erdoğan'ın "Öldürdün mü" sorusu büyük tepki topladı.

● **Haber Merkezi**

BIDEN ASKIYA ALIYOR

ABD hükümeti, Trump döneminde Alaska'daki Yabani Hayatı Koruma Bölgesi'nde verilmiş petrol ve doğalgaz arama-çıkarma ruhsatlarının, çevresel değerlendirmeye tabi olarak askıya alınacağını açıkladı. Bölge, nesli tehlikede hayvan türlerini barındırıyor, ayrıca yerlilerin toprakları da hat üzerinde. ● **BBC Türkçe**

BİYONİK KULAK AMELİYATI SONRASI HASTALARIN YAŞAM KALİTESİ ARTIYOR

SESE kavuştular

PROF. DR. ÇAĞLAR BATMAN: Hastaların yaşamları koklear implanttan sonra önemli ölçüde değişiyor. Eğer ki biz bu insanı hayatın içine sokabiliyorsak, işitsel bir hayatın içinde yer alabiliyorsa bu, hayat kalitesinde aslında yeterli bir yükselmedir. 3 dil konuşan, piyano çalan hastalarımız var.

Prof. Dr. Batman

SAĞLIK

Sibel BAHÇETEPE

Biyonik kulak olarak bilinen koklear implant, doğuştan olan veya sonradan gelişen çok ileri derecede işitme kayıplarında son 25 yıldır binlerce hastayı "ses"le tanıştıran bir teknoloji. Kulak burun boğaz hastalıkları uzmanı Prof. Dr. Çağlar Batman, hastaların yaşamlarının koklear implanttan sonra önemli ölçüde değiştiğini belirterek, "Eğer ki biz bu insanı hayatın içine sokabiliyorsak, işitsel bir hayatın içinde yer alabiliyorlarsa bu, hayat kalitesinde aslında yeterli bir yükselmedir" dedi.

Koklear implant uygulamalarını Türkiye'de çocuklarda başlatan hekimlerden Prof. Batman, söz konusu ameliyatlara ilişkin bilgi verdi. Batman "Bu yöntemle implant iç kulağa ameliyat ile yerleştirilir ve işitme sağlanır. Cihazın ameliyat ile yerleştirilen kısmından başka bir dış parçası da mevcuttur. 3-4 hafta sonra programlanarak bu şekilde hastanın işitmeye başlaması sağlanır" diye anlattı. "Öncelikle doğuştan olan işitme kayıplarında veya küçük yaşlarda, taramada tespit ettiğimiz işitme kayıplarında hastaya mümkün olduğu kadar erken, koklear implantı koyup işitmeyi kazandırmaya çalışıyoruz" diyen Batman, "1 yaş civarında başlıyoruz bu işlemlere. Halen 4 yaşın altındaki çocuklara iki kulağa birden cihazı uygulama şansımız var" diye konuştu.

10 yılı geçmemeli

Batman, erişkin hastalarla ilgili yapılanları ise şöyle anlattı: "Aslında doğuştan işiterek doğmuş ve bu işitsel yolu kullanmış, normal konuşması olan ama ileri yaşlarda herhangi bir nedenle örneğin bir enfeksiyon ya da ilaç kullanımı sebebiyle işitmesini kaybetmiş hastaları yakaladığımız anda işitme cihazını koyabiliyoruz. Tabii ki üzerinden 10 yılı aşkın bir süre geçmemiş olmasına özellikle dikkat ediyoruz. Çünkü 10 yılık bir süre geçtikten sonra belki hastanın işitmesini yeniden sağlıyoruz ancak konuşmada birtakım problem olabiliyor.

Bunların dışında bir de doğuştan işitme kaybı olan, maalesef sağır dilsiz statüsüne geçmiş, belki küçük birtakım eğitimler görmüş, işitme engelliler okullarında belki bir miktar dudak okumayı öğrenmiş bir hasta grubu var ama devletimizin ödeme kriterlerine girmiyor.

Bu hasta grubuyla ilgili yaptığımız bir çalışmada gerek hastanın, gerek ailenin yaşam kalitesinin aşağı yukarı 3-4 kat arttığını bulduk. Aslında bu hastaların da yaşam kalitesi arttığı için koklear implanta aday olduklarını ve bunların da ödenmesi gerektiğini düşünüyorum. İmplant taktığımız çocuklarımızdan 3 dil bilenler var. Fransızca, İngilizce ve Türkçeyi akıcı konuşabilen, yurtdışında doktorasını yapan hastalarım var. Artık hayatın içindeler. "

AKRABA EVLİLİKLERİ İŞİTME KAYBI RİSKİNİ ARTIRIYOR

Akraba evliliklerinin Türkiye'de hâlâ önemli bir sebep olduğunu anımsatan Prof. Batman, sözlerini şöyle sürdürdü: "Anne-baba akrabaysa çocukta işitme kaybının ortaya çıkma riski çok yüksek. Yani toplumumuzda maalesef tanımlanmış 10'un üzerinde gen var ve bu genlerin hepsi işitme kaybı yapabiliyor. Bunun dışında genetik olarak herhangi bir işitme kaybı olmadığı durumda, kromozomların çiftleşmesi esnasında kromozomların herhangi bir kolunda kopma da işitme kaybı yapabiliyor ve bebek maalesef işitme kayıplı doğuyor. Toplumumuzda aslında var olan bu 10'un üzerindeki gen, akraba evliliği olduğunda maalesef çarpan olarak geliyor. Yani işitme engeli olasılığı iki katına hatta 4 katına çıkıyor."

Covid-19 geçiren her 3 hastadan 1'inde psikiyatrik veya nörolojik bozukluk var

'Yıllarca sürebilir'

Lancet Psikiyatri dergisinde yayımlanan çalışmaya göre, Covid-19 geçiren hastaların 3'te 1'i, altı ay içinde ya psikiyatrik ya da nörolojik bozukluk teşhisi alıyor. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim Dalı'ndan Prof. Dr. Derya Uludüz, bu çalışmada tanımlanan bozuklukların çoğunun kronik veya tekrarlayan olma eğilimlerinde olduğunu anımsatarak "Bu nedenle Covid-19'un beyne etkisi, bazı hastalar için yıllarca sürebilir. Öte yandan, testi pozitif çıkmayan ya da belirti göstermediği için test yaptırmamış olan ama nörolojik ve psikiyatrik şikâyetleri bulunan daha milyonlarca hasta aramızda dolaşıyor olabilir. Eğer durum böyleyse, sonuçlar beklediğimizden daha ciddi de olabilir" uyarısında bulundu.

Prof. Uludüz, nisanın ilk haftasında Lancet Psikiyatri dergisinde yayımlanan çalışmaya ilişkin bilgiler verdi. Oxford Üniversitesi'nden bilim insanlarının gerçekleştirdiği çalışmada, Covid-19'dan kurtulan 236 bin hastanın 6 aylık nörolojik ve psikiyatrik sonuçlarının izlendiğini anlatan Uludüz, "Araştırmada, beyin kanaması, felç, Parkinson, Guillain-Barré sendromu, sinir bozuklukları, sinir motor-kas hastalığı, ensefalopati, bunama, psikoz, duygudurum bozukluğu, anksiyete, madde kullanımı ve uykusuzluk için değerlendirmeler yapıldı" değerlendirmesini yaptı.

EN SIK KAYGI BOZUKLUĞU

Uludüz, özetle şu açıklamaları yaptı: "Elde edilen bazı sonuçlara göre Covid-19 geçiren hastaların 6 ay içinde yüzde 33'ünde bir psikiyatrik ve nörolojik rahatsızlık görüldü. En yaygın görülen durumlar anksiyete ve duygudurum bozuklukları olarak belirlendi. Hastaların 8'de 1'i daha önce hiçbir psikiyatrik bozukluk teşhisi almamıştı. Bu sonuç bizi iki yola çıkarıyor: İlki, Covid-19 sırfından psikiyatrik ve nörolojik sorunlar yaratabilir. İkincisi, eğer altta yatan bir psikiyatrik veya nörolojik hastalık varsa, virüs sistemi zorlayarak bunun ortaya çıkışını hızlandırabilir ya da ilerlemesine neden olabilir."

VÜCUDUN ORKESTRA ŞEFİ TİROİT BEZLERİ

Boyunda şişlik, nefes darlığı, yutkunmada zorluk, ses kısıklığı, kilo artışı veya kaybı, cilt ve saç kalitesinde bozulma, yorgunluk ve duygu durum bozukluğu gibi bulguları da beraberinde getiren tiroit sorunları düzenli tetkik ve doktor kontrolüyle üstesinden gelinebiliyor. Tiroide bağlı sağlık sorunlarının kontrol altına alınarın çok kolay olduğunu, ancak bu sorunların giderek arttığını söyleyen Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Özer Makay, herkesin tiroit problemlerinin farkına varması ve gerekli toplumsal bilinci kazanması gerektiğini söyledi. Makay "Ülkemizde her yıl yaklaşık 60 bin tiroit ameliyatı gerçekleştirilmektedir. Bunların büyük bir bölümü kanser ya da kanser kuşkusu amacıyla yapılmaktadır" dedi.

HER 10 ÇOCUKTAN 1'İ OBEZ

'Hey Genç, Harekete Geç'

4 yıl önce başlayan proje ile gençlerin hareket etmesinin önemine vurgu yapıldı.

Ülkemizde her 10 çocuktan biri obez. Gençlerin hayatında sağlıklı beslenme bilinci yaratarak fiziksel aktivite ve egzersizin önemini vurgulama ve yaratıcılık becerilerini ortaya çıkarma hedefiyle 4 yıl önce Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı (TOÇEV), Türkiye Diyabet Vakfı ve AstraZeneca Türkiye işbirliğiyle hayata geçirilen "Hey Genç! Harekete Geç!" projesi tamamlandı. 12 bin 185 gencin katılımıyla tamamlanan projede, sağlıklı beslenme ve egzersizin önemine dikkat çekildi.

Proje süresince 13 ilde MEB tarafından belirlenen farklı okullar her ay ziyaret edildi. Öğrencilere sağlıklı beslenme, obezite ve diyabetle ilgili bilgiler verildi, spor yapmanın püf noktaları anlatıldı. Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, obezite ve hareketsizliğin yarınlarımızı tehdit eden iki önemli küresel sorun olduğunu belirterek "Paydaşlarımızla hayata geçirdiğimiz bu projenin her 3 çocuktan 1'inin fazla kilolu, her 10 çocuktan 1'inin obez olduğu dünyamızda ülkemiz gençlerinin farkındalığını artırmada çok önemli roller oynadığına inanıyorum" dedi.

SAĞLIK REHBERİ

Sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine kadar alınabilecek birçok tedbir var" diyerek, 10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberine ilişkin şunları söyledi.

■ 1 Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

■ **2 Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.**

■ 3 Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

■ **4 Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.**

■ 5 Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçkı-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi siz zinde tutacak hobiler edinin.

■ **6 Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.**

■ 7 Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

■ **8 Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.**

■ 9 Uyku kaliteniziartırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

■ **10 Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.**

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

GAZİANTEP HABER
HAFTADA 6 GÜN YEREL
GAZİANTEP
SİYASİ

Yayın Tarihi : 3.5.2021
Sayfa : 6
Medya Tiraj : 586
StxCm : 211,24

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.

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 karıştırılıyor

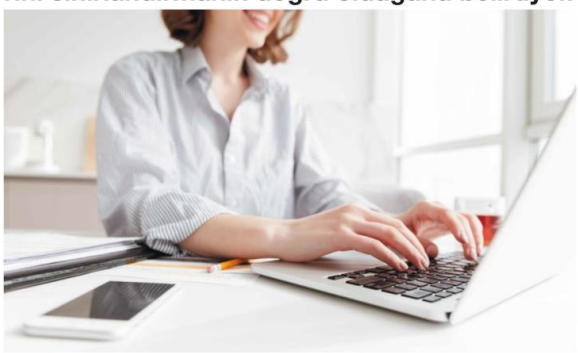
Tükenmişlik sendromunu "uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başarı ve yeterlik algısı" olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla 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, güneyde ayaklarınızı denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz 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 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 hissettirirdi. 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

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 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 sınırdı. 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 arttıran 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 sevdikleri 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.

ULAŞIM GAZETESİ
15 GÜNLÜK BÖLGESEL
İSTANBUL
ULAŞIM

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 1
Medya Tiraj : 5500
StxCm : 100,88

BİTEN BİTENE!

Evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar arasında tükenmişlik sendromu da arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Tükenmişlikten kurtulmak için ev ile iş arasına fiziksel sınır konulmalıdır" dedi. 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 yakalandınız. **■ 2. SAYFADA**

ULAŞIM GAZETESİ
15 GÜNLÜK BÖLGESEL
İSTANBUL
ULAŞIM

Yayın Tarihi : 1.5.2021
Sayfa : 2
Medya Tiraj : 5500
StxCm : 100,88

BİTEN BİTENE!

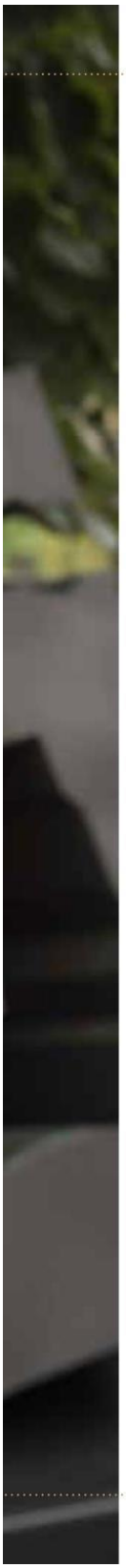
Evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar arasında tükenmişlik sendromu da arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Tükenmişlikten kurtulmak için ev ile iş arasına fiziksel sınır konulmalıdır" dedi. 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 yakalandınız. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış genel bir çökkünlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. 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 hissettirirdi. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor. 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" dedi.

İSTANBOOL TODAY
2 AYLIK BÖLGESEL DERGİ
İSTANBUL
SEYAHAT

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 56
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 553,63

İSTANBOOL TODAY
2 AYLIK BÖLGESEL DERGİ
İSTANBUL
SEYAHAT

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 57
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 553,63



Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman

Türkiye'nin en genç üniversitesiyiz

Röportaj **Derya Aslan** • Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**

Beykoz Üniversitesi'nin kuruluşundan bu yana rektörlüğünü yapan Prof. Dr. Mehmet Durman, Cumhurbaşkanlığı kararıyla ikinci kez üniversitenin rektörlüğüne atandı. Kurucu Rektör Prof. Dr. Mehmet Durman öncülüğünde ilk dört yılını başarıyla sürdüren Beykoz Üniversitesi evrensel bir üniversite oluşturma misyonuyla çalışmalarını devam ettirecek. Pandemi dönemindeki sıkıntılar ve değişen eğitim şartlarını İstanbool Today dergisine değerlendirdi.

İSTANBOOL TODAY
2 AYLIK BÖLGESEL DERGİ
İSTANBUL
SEYAHAT

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 58
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 553,63

Covid-19 ile birlikte yükseköğrenimde neler değişti? Gelecekte üniversiteleri neler bekliyor?

Covid-19 çeşitli zorlukları beraberinde getirmekle birlikte dünyadaki tüm üniversitelere de geleceğe hızla uyum sağlama fırsatını sundu. 2019 bahar döneminden başlayarak yükseköğrenimi hızla değiştirdi, üniversiteler ve öğretim elemanları bu süreçte çok hızlı bir şekilde değişime ayak uydurdu, salgın bize uzaktan eğitimin, hibrit ve blended modellerin gereğini, yükseköğretimde dijital dönüşümün ne kadar önemli olduğunu gösterdi. Ödül törenleri, etkinlikler, konferans, seminerler online oldu, dünyaca ünlü köklü üniversiteler derslerini herkese açtı, bilgiye ulaşılabilirlik arttı. Bir anlamda dünya küçüldü, küresel iletişim arttı. Diyebiliriz ki bu dönem, gelecekte üniversiteler için örgün eğitim ile uzaktan eğitimin birbirinin ayrılmaz parçaları olduğu bilincinin hızlandırılmış bir başlangıcı oldu.

Beykoz Üniversitesi bu süreci nasıl karşıladı?

Beykoz Üniversitesi olarak biz covid-19 pandemisi öncesinde de uzaktan eğitim konusunda dünyada var olan tüm gelişmeleri yakından takip ediyorduk ve üniversitemizin bu konuda bir vizyonu vardı. Üniversitemizde hali hazırda iki önlisans ve iki yüksek lisans olmak üzere dört programının tamamını ve tüm örgün programlarındaki derslerin yaklaşık yüzde 10'luk kısmını hibrit olarak OnlineBeykoz Uzaktan Eğitim Sistemi üzerinden yürütüyorduk. Hedefimiz de Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK) Uzaktan Eğitim Yönetmeliği çerçevesinde örgün eğitimde derslerin yüzde 30'a kadar kısmını hibrit ve/veya karma uzaktan eğitim yaklaşımı ile vermekti. Dolayısıyla teknolojik ve bilişim altyapımız ile uzaktan eğitim kültürü üniversitemizde mevcuttu. Pandemi ortaya çıktığında da 23 Mart 2020'den itibaren üniversitemizdeki 741 dersi, 202 akademik personelimiz ile 4 bin öğrencimize OnlineBeykoz sistemi üzerinden mevcut akademik takvimimize uygun olarak hiç gecikme olmadan ve sorunsuz bir şekilde sunmaya başladık. Örgün programlardaki derslerimizin tamamı senkron (eş zamanlı) olarak, tamamı uzaktan eğitim olan dört programımızın da derslerini senkron (eş zamanlı), asenkron (zamandan bağımsız) olarak gerçekleştirdik. Tüm derslerimiz ve sınavlarımız kayıt altına alındı, öğrencilerimiz ders sonrasında da ders kayıtlarına ve materyallerine ders çalışabilmek amacı ile ulaşabildi. Tüm sınavlarımızı ve yaz okulumuzu online olarak gerçekleştirdik.

Beykoz Üniversitesi nasıl uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu?

Bu süreçte biz uzaktan eğitimi nasıl yapacağımıza değil, daha çok nasıl iyileştirebileceğimize odaklandık. Akademik danışmanlık sistemimizi de OnlineBeykoz üzerine taşıdık. Uzaktan eğitim türlerimizi tamamı uzaktan eğitim programları, hibrit uzaktan eğitim programları, karma (blended), hibrit+karma eğitim olmak üzere 4 türde belirledik. Uzaktan eğitim standartlarımızı oluşturduk ve yayınladık. Bununla uzaktan eğitim yöntemlerimizi, yönetsel idari konularımızı, ders hazırlama standartlarımızı, dersin sunumuna ve izlenmesine yönelik standartlarımızı, ölçme ve değerlendirmeye yönelik standartlarımızı yurtdışından iyi örnekleri de inceleyerek akademik personelimiz ile birlikte tanımladık. Üniversitemizin belirlemiş olduğu uzaktan eğitim yaklaşımına göre içeriklerin dersin öğrenme çıktılarının tümünü karşılayacak zengin asenkron içerik ve bunu destekleyen etkileşimli senkron içerik olmasını istedik ve tüm dersler için bunu başardık.

"Öğrencilerimiz memnun mu?" onu

Yeni Tip Koronavirüs Pandemisi Döneminde Üniversitelerde Uzaktan Eğitim

Lisans Öğrencileri Kapsamında Bir Değerlendirme Çalışması" Yükseköğretim Dergisi'nde de yayınlandı. Çalışmanın bilimsel olarak da yayınlanması ile üniversitemiz Türkiye'de uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerini en yüksek seviyede memnun eden ikinci vakıf üniversitesi olarak literatürde de yerini aldı.

İSTANBOOL TODAY
2 AYLIK BÖLGESEL DERGİ
İSTANBUL
SEYAHAT

Yayın Tarihi : 1.4.2021
Sayfa : 59
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 553,63

da sorguladık. İlk ayı tamamlar tamamlamaz yaptığımız ankette 1.069 öğrencimiz, 169 öğretim elemanımızı ve 329 dersimizi değerlendirdi. Öğrenci memnuniyetinin 5 puan üzerinden ortalamada 3,79 puan düzeyinde olduğunu gördük. Bu iç değerlendirme kadar dış değerlendirme de bizim için önemli idi. Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı'nın (ÜNİAR) nisan ayı başında yaptığı araştırmada da yine üniversitemiz Türkiye'de 52 vakıf üniversitesi arasında uzaktan eğitim sürecini en iyi yöneten ikinci vakıf üniversitesi oldu. Prof. Dr. Engin Karadağ ve Prof. Dr. Cemil Yücel tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, "Yeni Tip Koronavirüs Pandemisi Döneminde Üniversitelerde Uzaktan Eğitim: Lisans Öğrencileri Kapsamında Bir Değerlendirme Çalışması" Yükseköğretim Dergisi'nde de yayınlandı. Çalışmanın bilimsel olarak da yayınlanması ile üniversitemiz Türkiye'de uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerini en yüksek seviyede memnun eden ikinci vakıf üniversitesi olarak literatürde de yerini aldı.

Günümüzde dikkat dağıtan, öğrencilerin konsantrasyonunu bozan çok fazla uyaran/unsur bulunuyor. Uzaktan eğitim ile birlikte bu durum artış göstermiş durumda. Öğrencilerin odaklanmasını sağlamak adına nasıl bir süreç izlendi ya da izleniyor?

Öncelikle üniversitemizde ezbere dayanan bir eğitim yaklaşımı söz konusu değil. Öğrencileri içine alan, proje ve konuya odaklı bir eğitim vizyonu taşıyoruz. Yukarıda da bahsettiğim gibi biz şu an öğrencimizin dikkatini zengin asenkron içerik ve bunu destekleyen etkileşimli senkron içerik ile aynı noktada tutmaya çalışıyoruz. Önümüzdeki dönem için ise tüm programlarımızda Odaklanmış Modüler Sistem'i pilot olarak uygulayacağız. Modüler sistemde öğrenci bir dersi 14 haftalık sürede değil, eğer bu dersin öğrenme çıktısı daha bir kısa sürede tamamlanabiliyor ise - örneğin 7 haftada- öyle tamamlayacak. 7 haftanın sonunda bu modülün sınavına da girecek. Dünyada bu sistemin örneklerini görmek mümkün. Sistem öğrencilerin konsantrasyonunu bozmadan, öğrencilerin öğrenmelerine odaklanmış olmamızı sağlıyor.

Yükseköğretimde normale ne zaman dönülecek? Uzaktan eğitim tecrübeleri kalıcı hale gelecek mi?

Küresel olarak aşılamalar başladı ve bu elbette normalleşme sürecini de beraberinde getirecek. Öğrencilerimizi çok özlesek de, görünen o ki, örgün öğretime tamamen dönüş için en yakın tarih 2021-2022 güz yarıyılı gibi görünüyor. Örgün öğretime dönülmesi durumunda da uzaktan eğitim artık her kademede eğitim sistemlerinin önemli bir parçası olarak kullanılmaya devam edecektir. Uzaktan eğitim tecrübeleri elbette kalıcı hale gelecek. Biz örneğin Beykoz Üniversitesi'nde uzaktan eğitim yaklaşımlarımızı en güncel eğitim yaklaşımları ve ders öğrenme çıktıları ile ilişkilendirdik. Hangi derslerin öğrenme çıktılarının uzaktan eğitim ile ve hangilerinin örgün öğrenim ile öğrencilerimize kazandırabileceğimizi belirledik. Buna bağlı olarak derslerin hangi oranlarda uzaktan eğitim, hangi oranlarda örgün verilebileceğini üniversitemize özgü, örnek bir uzaktan eğitim modeli olarak tasarladık. Bu model çerçevesinde önümüzdeki dönemlerde uygulayacağımız uzaktan eğitim hedeflerimizi belirledik. Hedeflerimizden ilki önlisans, lisans ve lisansüstü düzeylerinde uzaktan eğitim programlarımızın sayısını artırmak. İkincisi örgün programlarımızda uzaktan eğitim ve yüz yüze eğitimin iç içe olduğu hibrit eğitim modelini yaygınlaştırmak. Yani örgün bir programda bir dersin öğrenme çıktısını uzaktan eğitim ile sağlayabiliyorsak bu dersin tamamını uzaktan eğitim ile vereceğiz. Üçüncü hedefimiz yine örgün programlarımızda bir dersin bir kısmının uzaktan, bir kısmının ise yüz yüze yapılacağı karma (blended) eğitimi de yaygınlaştırmak. Yani biz örgün eğitimlerimizde hibrit ve karma eğitim modellerini birlikte ya da ayrı ayrı kullanacağız, bu programa bağlı olarak farklılaşacaktır. YÖK de artık üniversitelerin bir programda derslerin %40'ını uzaktan öğretim yoluyla verilebileceğini öngörüyor. Öğrenciye uzaktan eğitim ile teorik bilgi çok rahat aktarılırken, beceri yani uygulama kısmının uzaktan eğitim ile kazandırılması oldukça zor bir durum. Dolayısıyla hangi programların uzaktan eğitim modeli kullanılarak verileceği konusunda öğrenme çıktıları üzerinden hareket edeceğiz. Bir hibrit program üzerine çalışırken ezbere değil öğrenme çıktılarına dayalı eğitim planı yapıyoruz. Bu sebeple sadece teknolojik tarafa değil, öğretme kısmına daha fazla odaklanıyoruz.

BBN HABER
HAFTADA 6 GÜN YEREL
KONYA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 8.5.2021
Sayfa : 9
Medya Tiraj : 602
StxCm : 98,45

Tam kapanmada psikolojinizi koruyun

Pandemi döneminde artan ruhsal sıkıntılardan 17 günlük tam kapanma döneminde uzak kalmak mümkün. Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatabilirler" dedi

Pandemiyle mücadelede daha etkin tedbirler alan Türkiye, 17 günlük tam kapanma dönemini yaşıyor. Uzmanlar, pandemi bitse bile toplumda gittikçe artan "post travmatik stres bozukluğunun" etkilerinin uzun yıllar devam edeceğini söylüyor. Tam kapanma döneminde insanların kaygı bozukluklarının ve ruhsal sıkıntılarının daha da artması olası… Bu dönemin ruhsal olarak sağlıklı atlatılabilmesinin mümkün olduğunu söyleyen Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatabilirler" dedi. "Kendini gerçekleştirme seviyesinde olan insanlar, sanatsal üretimlerden ve yaptığı çalışmalardan keyif alır. Yaşamını anlamlandırmak için imkanları ölçüsünde üretmeye çözüm arar" diyen Profesör Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Sıkıntılı bir dönemin ardından kapanma geldi. Bunun neden yaşandığının farkında, bilincinde olmak gerekiyor. Bu döneme sorumluluk duygusuyla yaklaşmak gerekiyor. Önce kendi psikolojimizi besleyeceğiz. Sevdiklerimizle beraber olmak ve kaliteli zaman geçirmek çok önemli. Ben de çocuklarımdan aylardır ayrıyım ama görüntülü olarak her gün onlarla görüşüyorum. Medyada bunlarla ilgili doğru yönlendirici programlar yapılmalı." **HABER MERKEZİ**

ADAPAZARI AKŞAM HABERLERİ
HAFTADA 6 GÜN YEREL
SAKARYA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 8.5.2021
Sayfa : 9
Medya Tiraj : 1500
StxCm : 111,78

PSİKOLOJİNİZİ KORUMANIN 15 YOLU

Pandemi döneminde artan ruhsal sıkıntılardan 17 günlük tam kapanma döneminde uzak kalmak mümkün. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatabilirler" diyor.

FIRSATA ÇEVİRMELİ

Pandemiyle mücadelede daha etkin tedbirler alan Türkiye, 17 günlük tam kapanma dönemini yaşıyor. Uzmanlar, pandemi bitse bile toplumda gittikçe artan "post travmatik stres bozukluğunun" etkilerinin uzun yıllar devam edeceğini söylüyor. Tam kapanma döneminde insanların kaygı bozukluklarının ve ruhsal sıkıntılarının daha da artması olası... Bu dönemin ruhsal olarak sağlıklı atlatılabilmesinin mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatabilirler" diyor.

"KİŞİSEL TATMİN, ÜRETMEKLE MÜMKÜN"

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'e göre, pandemi döneminde kaygı, stres ve ölüm korkusuyla psikiyatr ve psikologlara başvuran hasta sayısı 2-3 kat arttı. Bu dönemde ruhsal sıkıntıları artanlar ise daha çok 'hayatını idame ettirme kaygısı yaşayan' 25-50 yaş arası hastalar... Virüs bitse bile kaygısının kalacağını vurgulayan Beyazyürek, bu dönemin olabildiğince sağlıklı atlatılmasının mümkün olduğu görüşünde... Bu dönemi daha rahat atlatabilmek için Beyazyürek, şu değerlendirmeyi yapıyor: "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne göre, kendini geliştirme yolunda ilerleyen insanlarda, kendini gerçekleştirme yani kişisel tatmin en üst seviyedir. Bu da eğitim, çalışma ve üretmekle mümkün. Bu seviyeye yaklaşan ya da ulaşan insanlar, bu dönemi daha rahat atlatır. Böylesi kişiler, kendiyle barışıktır zaten. Eve kapanmışsa romanını yazmaya devam eder. Ressamsa, resimlerini yapar. Sinema sanatına ilgisi varsa seyretmediği güzel filmleri seyreder. Evde çiçek yetiştirmek ve bahçe düzenlemek de buna dahil... Kapanma dönemin-de doğadan uzaklaştırılan insanların ektikleri çiçekleri, bahçedeki yaptıkları değişiklikleri televizyonda ve sosyal medyada paylaşmalarını memnuniyetle izliyorum."

"HAYATA MADDESEL ÇIKARLARLA BAKMAYIN"

"Kendini gerçekleştirme seviyesinde olan insanlar, sanatsal üretimlerden ve yaptığı çalışmalardan keyif alır. Yaşamını anlamlandırmak için imkanları ölçüsünde üretmeye çözüm arar" diyen Profesör Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Sıkıntılı bir dönemin ardından kapanma geldi. Bunun neden yaşandığının farkında, bilincinde olmak gerekiyor. Bu döneme sorumluluk duygusuyla yaklaşmak gerekiyor. Farkındalık için belli bir entelektüel seviyeye sahip olmak, kitap okumak ve hayatı yakalamak önemli. Hayata maddesel çıkarlarla bakan ve o anda aldığı zevkle hayatı değerlendirenler; en fazla depresyona giren, umutsuzluk yaşayan ve ruhsal rahatsızlık yaşayan insanlar olarak karşımıza çıkıyor. Önce kendi psikolojimizi besleyeceğiz. Sevdiklerimizle beraber olmak ve kaliteli zaman geçirmek çok önemli. Ben de çocuklarımdan aylardır ayrıyım ama görüntülü olarak her gün onlarla görüşüyorum. Medyada bunlarla ilgili doğru yönlendirici programlar yapılmalı."

Tam kapanma dönemini sağlıklı geçirmenin yolları: **1.**Kendi psikolojinizi besleyin. **2.**Entelektüel seviyenizi artırın. **3.**Sanatsal aktivitelere ve hobilerinize zaman ayırın. **4.**Evde egzersiz ve hareketlerinizi artırın. **5.**Sevdiğiniz filmleri seyredin. **6.**Şiir, hikaye, roman yazın. **7.**Resim ve çizim yapın. **8.**Enstrüman çalın, müzik dinleyin. **9.**Bahçe işleriyle uğraşın. **10.**Evinizin bir bölümünde çiçek yetiştirin. **11.**Evcil hayvan edinin. **12.**Örgü, dantel gibi el işleri yapın. **13.**Sevdiğiniz yemekleri yapın. **14.**Evinizi yeniden düzenleyin. **15.**Ailenize kaliteli zaman ayırın.

İSTANBUL
GÜNLÜK YEREL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 12.5.2021
Sayfa : 1
Medya Tiraj : 5356
StxCm : 96,91

Beykoz'da 3.5 ton mama dağıtıldı

Beykoz Belediyesi Veterinerlik Birimi ve Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Kulübü sokak hayvanlarını unutmadı. Beykoz'da tam kapanma döneminin başından itibaren 35 farklı besleme noktasında sokak hayvanlarının su ve mama ihtiyacı karşılandı. 8. sayfada

İSTANBUL
GÜNLÜK YEREL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 12.5.2021
Sayfa : 8
Medya Tiraj : 5356
StxCm : 96,91

Beykoz'da 3.5 ton mama dağıtıldı

Beykoz Belediyesi Veterinerlik Birimi ve Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Kulübü sokak hayvanlarını unutmadı. Beykoz'da tam kapanma döneminin başından itibaren 35 farklı besleme noktasında sokak hayvanlarının su ve mama ihtiyacı karşılandı.

Arif Karataş

Beykoz Belediyesi Veterinerlik Birimi öncülüğünde Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Kulübü öğrencilerinin katılımı ile tam kapanma döneminde Beykoz'da bulunan 35 farklı besleme noktasında sokak hayvanları için mama ve su bırakıldı. Kısıtlama döneminde bireysel besleme yapılamaması Beykoz Belediyesi'ni harekete geçirdi. Her ay düzenli olarak gönüllüler aracılığı ile sahipsiz sokak hayvanlarına 1 ton 200 kilo mama dağıtan Beykoz Belediyesi, Kısıtlamaların ilk günlerinden itibaren haftada 3 gün olmak üzere besleme faaliyetlerine devam etti.

Haftada 3 gün 35 farklı noktada besleme

Beykoz Belediyesi Veterinerlik birimi ekipleri ile birlikte Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma kulübü öğrencileri ortak bir projeye imza attı. Projeye göre, Sokak hayvanları ve kuşlar için 35 farklı besleme noktasına Beykoz Belediyesi Veterinerlik birimi ile birlikte su ve mama bırakıldı. Beykoz Belediyesi Veterinerlik Biriminin çalışmaları arasında yer alan barınma, tedavi etme ve besleme gibi sokak hayvanlarının temel ihtiyaçları kısıtlama döneminde hız kesmeden devam etti. Proje ile ilgili Beykoz Üniversitesi Arama Kurtarma Öğrenci Kurulu Başkanı Hayri Yorgancı, "Topluma nasıl faydalı işler yapabiliriz diye düşündük. Kısıtlamadan dolayı uzaktan eğitimlerimiz zoom üzerinden yapılıyor. Arkadaşlarımızla bir proje yapmak istedik ve Beykoz Belediyesi Veterinerlik işleri müdürlüğüne fikrimizi ilettik. Beykoz Belediyesi zaten periyodik olarak besleme yapıyordu. Biz de tam kapanmada beraber ortak bir proje yaptık. Projemiz tam kapanma kısıtlamasının sonuna kadar devam edecek. Biz aktif olarak yıl sonuna kadar bu etkinliklere katılacağız. Sokak hayvanlarını besleme yaptığımız için mutluyuz" dedi.

Beykoz Belediyesi Veterinerlik İşleri Müdürlüğü hayvan toplama sorumlusu Osman Baş," Sahipsiz sokak hayvanlarına bu pandemi sürecinde bakım, tedavi ve aşılama hizmetlerini yürütmekteyiz. İlçemizin sınırları içerisinde 35 adet besleme noktamız var. Haftanın 3 günü düzenli olarak mama ve su bırakıyoruz. Pandemi döneminde çalışmalarımız hızlandı. Özellikle tam kapanmada döneminde sokak hayvanlarımız aç kalmasın bakıma muhtaç kalmasın diye çalışmalarımızı yoğunlaştırdık. Ayrıca sokak hayvanları için gönüllü besleme yapan vatandaşlarımıza her ay 1 ton 200 kilo mama hediye ediyoruz " şeklinde konuştu.

GIDA2000
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

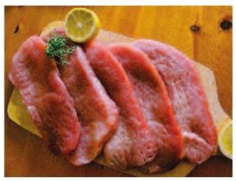
Yayın Tarihi : 18.05.2021
Sayfa : 42
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 639,63

Gıda zehirlenmesinin yolları

Oldukça rahatsız edici olmasına rağmen, gıda zehirlenmesi olağandışı değildir. Araştırmalara göre her 6 kişiden 1'i her yıl bir tür gıda zehirlenmesi geçirmektedir.

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

Gıda zehirlenmesi olarak adlandırılan gıda kaynaklı hastalık, kontamine, bozulmuş veya toksik yiyecekleri yemenin sonucunda oluşmaktadır. Oldukça rahatsız edici olmasına rağmen, gıda zehirlenmesi olağandışı değildir. Araştırmalara göre her 6 kişiden 1'i her yıl bir tür gıda zehirlenmesi geçirmektedir. Gıda zehirlenmeniz varsa, muhtemelen fark edilmeyecektir. Belirtiler enfeksiyonun kaynağına göre değişebilir. Semptomların ortaya çıkması için geçen süre de enfeksiyonun kaynağına bağlı olup 1 saatten 28 güne kadar değişebilir. Yaygın gıda zehirlenmesi vakaları tipik olarak karın krampları, ishal, kusma, iştah kaybı, hafif ateş, zayıflık, mide bulantısı ve baş ağrısı semptomlarından en az üçünü içermektedir. Potansiyel olarak yaşamı tehdit eden gıda zehirlenmesinin belirtileri ise üç günden fazla süren ishal, 38,6°C'den yüksek ateş, görme veya konuşma güçlüğü, ağız kuruluğu, çok az idrara çıkma veya hiç idrar yapmama gibi şiddetli dehidratasyon belirtileri ve kanlı idrardır. Bu semptomlardan herhangi birini yaşanırsa, derhal tıbbi müdahale gerekmektedir.



Patojenler, insanların yediği yiyeceklerin hemen hemen hepsinde bulunabilir. Bununla birlikte, pişirmeden kaynaklanan ısı, genellikle yiyeceklerdeki patojenleri tabağımıza ulaşmadan öldürür. Çiğ olarak yenen yiyecekler, pişirme sürecinden geçmedikleri için gıda zehirlenmesinin yaygın kaynaklarıdır. Bazen yiyecekler dışkıdaki organizmalarla temas eder. Bu en yaygın olarak, yemek hazırlayan bir kişi pişirmeden önce ellerini yıkamadığında ortaya çıkar. Et, yumurta ve süt ürünleri sıklıkla kontamine olur. Su ayrıca hastalığa neden olan organizmalarla kontamine olabilir. Çoğu gıda zehirlenmesi, bakteriler, parazitler ve virüsler olmak üzere üç ana nedenden biri ile izlenebilir.

Gıda zehirlenmesine neden olan mikroorganizmalar ve kontaminasyon kaynakları

Salmonella (Kümes hayvanları ve yumurta): Salmonella bakterileri, hayvan dışkısıyla temas nedeniyle hayvansal ürünlerden daha büyük bir risk olmasına rağmen, herhangi bir yiyecekte de olabilir. Tavuklarda, kabuk oluşmadan yumurtaları enfekte edebilir. Bu nedenle temiz, taze yumurtalar bile salmonella barındırabilir. Semptomlar mide krampları, ateş ve maruziyetten 12 ila 72 saat sonra ishali içermektedir. Hastalık genellikle 4 ila 7 gün sürmektedir. Güvenlik için asla çiğ veya az pişmiş yumurta yemeyiniz. Kümes hayvanlarını 74°C'ye kadar pişiriniz. Çiğ kümes hayvanlarını pişmiş kümes hayvanlarından ve diğer gıdalardan ayrı tutun. Kullandıktan sonra ellerinizi, kesme tahtalarını, mutfak aletlerini ve tezgâhı yıkayınız.

Salmonella (Taze ürün): Taze ürünlerde salmonella enfeksiyonlarının bir nedeni olarak kümes hayvanlarını göstermektedir. Salgınlar domates, acı biber ve salata yeşilliklerine kadar izlenmiştir. Bitki filizleri de sıcak, nemli koşullarda yetiştirildikleri ve genellikle çiğ veya hafif pişirildikleri için salmonella barındırabilir. Enfeksiyonlar, bebekler ve kırılgan yaşlılar da dahil olmak üzere yüksek risk altındaki kişilerde şiddetli ve hatta ölümcül olabilir. Güvenlik için ürünleri iyice yıkayın, kurutun ve buzdolabında +4°C'de saklayınız.

Salmonella (İşlenmiş gıdalar): Patates kızartması, kraker, çorba, hatta donmuş yemekler bile salmonella enfeksiyonu için hafif bir risk oluşturabilir. İşlenmiş gıdalarda salmonella salgını gibi durum-

GIDA2000
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 18.05.2021
Sayfa : 43
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 639,63

larda, işleme tesisindeki salmonella bakterileri birçok ürünü kontamine edebilir ve bu ürünler daha sonra geri çağrılmalıdır. Güvenlik için geri çağrılan bir ürünü asla kullanmayınız hemen aldığınız markete iade ediniz veya çöpe atınız. Yiyecekleri 74°C'ye ısıtmak salmonella bakterilerini öldürebilir.

Salmonella (Çiğ et): Çiğ et, özellikle kıyma, salmonella kontaminasyonu riski altındadır. Normal kokusu ve görünümü olduğu için genellikle yemeğin bulaşmış olduğunu söyleyemezsiniz. Güvenlik için sığır eti ve kuzu eti en az 63°C'ye ve kümes hayvanlarını en az 74°C'ye kadar pişiriniz. Kıyma ve kuzu eti 71°C'ye ısıtılmalıdır. Ellerinizi ve mutfakta temas eden tüm yüzeylerin hepsini yıkayarak çapraz bulaşmayı önleyiniz. Çiğ et ile temas ettikten sonra yüzeyleri ılık sabunlu suyla mutlaka yıkayınız ve durulayınız.

E. coli (Kıyma): E. coli sığırların bağırsaklarında yaşar ve kesim işlemi sırasında sığır etini kontamine edebilir. Kıyma özellikle risklidir. Çünkü et kıyıldığında bakteriler yayılabilir. E. coli enfeksiyonunun semptomları arasında şiddetli karın krampları, sulu ishal ve kusma yer alır. Hastalık tipik olarak maruz kaldıktan birkaç gün sonra gelişir ve savunmasız kişilerde şiddetli olabilir. Yaklaşık bir hafta sürer. Güvenlik için eti 71°C ve ortasında pembelik kalmayana kadar iyice pişiriniz. Pişmiş bir hamburgeri çiğ et bulunan bir tabağa geri koymayınız. Kullandıktan sonra tüm kapları ılık sabunlu suyla yıkayınız ve durulayınız.

E. coli (Taze sıkılmış meyve suları ve süt): Pastörizasyon işleminde, bakterileri öldürmek için ısı kullanılır. Markette bulacağınız meyve sularının çoğu pastörize edildiğinden risk oluşturmazlar. Bununla birlikte, çiftliklerde, stantlarda veya sağlıklı gıda mağazalarında satılan pastörize edilmemiş meyve suları E. coli barındırabilir. Bakteriler, kirli sağım ekipmanı veya gübre ile kirlenmiş veya enfekte memelerin bir sonucu olarak çiğ süte de geçebilir. Güvenlik için yalnızca pastörize edilmiş ürünleri satın alınız. Emin değilseniz içmeden önce kaynatınız.

E. coli (Taze ürünler): Meyveler ve sebzeler için kullanılan gübre veya su bakteri taşıyorsa, E. coli ile kontamine olabilir. Yapraklı yeşillikler en yüksek risk altındadır. Üretici yetiştiriciler, riski en aza indirmek için güvenlik önlemleri almalıdır. Uzmanlar, meyve ve sebze yemenin sağlık yararlarının, gıda zehirlenmesi riskinden çok daha büyük olduğunu söylemektedirler. Güvenlik için yeşilliklerin yapraklarını ayrı ayrı yıkayınız ve bakterileri öldürmek için sebzeleri pişiriniz.

Botulizm (Konserve gıdalar): Botulizm, uygunsuz şekilde konserve edilmiş veya korunmuş yiyeceklerle bağlantılı, nadir görülen, potansiyel olarak ölümcül bir hastalıktır. Bal, kurutulmuş etler ve fermente edilmiş, tütsülenmiş veya tuzlanmış balıkların yanı sıra evde yapılan konserve yiyecekler de özellikle risk altındadır. Bebekler en yüksek hastalanma riskine sahiptir. Belirtiler arasında kramplar, kusma, nefes alma sorunları, yutma güçlüğü, çift görme ve halsizlik veya felç yer alır. Botulizm zehirlenmesinden şüpheleniyorsanız acil olarak hastaneye başvurunuz. Güvenlik için 12 aylıktan küçük çocuklara asla bal vermeyiniz. Mutfağınızda şişmiş kutuları, sızan kavanozları veya kötü kokulu korunmuş yiyecekleri ya da açıldıktan sonra sıvı fışkırırsa atınız, kesinlikle kullanmayınız. Ev yapımı konserve yiyecekleri mutlaka basınçlı kaplarda sterilize ediniz.

C. Perfringens (Et, güveç ve soslar): Clostridium perfringens, 24 saatten kısa süren kramplara ve ishale neden olan bir bakteri türüdür. Büyük miktarlarda hazırlanan ve servis edilmeden önce uzun süre sıcak tutulan güveçler, et suyu ve diğer yiyecekler, C. perfringens enfeksiyonlarının yaygın bir kaynağıdır. Güvenlik için soslar, et suları ve güveçler iyice pişirilmeli ve ardından 60°C'nin üzerinde veya +4°C'nin altındaki bir sıcaklıkta tutulmalıdır. Pişirmeden hemen sonra yiyecekleri sıcak olarak servis ediniz. Düzgün ve hızlı soğutmaya izin vermek için sığ kaplarda soğutunuz.

Staph (Sandviçler, salatalar, hamur işleri): Enfekte bir kişi özellikle elinde açık yara veya deri enfeksiyonu olan biri hazırladığında yiyeceklerden stafilokok enfeksiyonu kapabilirsiniz. En yüksek risk altındaki yiyecekler arasında sandviçler, salatalar (yumurta, ton balığı, tavuk, patates ve makarna dahil), krema dolgulu hamur işleri ve pudingler bulunur. Belirtiler 30 dakika gibi kısa bir sürede hızla ortaya çıkar ve kusma, kramplar ve ishali içerir. Çok çabuk ortaya çıkıyorlar çünkü bakterilerden ziyade önceden oluşturulmuş bir toksinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden hastalık bulaşıcı olmayıp hastalık genellikle bir ila üç gün içinde seyrini sürdürür. Güvenlik için yiyeceklere dokunmadan önce ellerinizi iyice yıkayınız. Hastaysanız veya burun veya göz enfeksiyonunuz, açık yara veya ellerinizde veya bileklerinizde enfeksiyon varsa yiyecekleri ellemeyiniz.

Hepatit A (Uygunsuz gıda kullanımı): Hepatit A, karaciğere saldıran ve ateş, yorgunluk, mide bulantısı, kilo kaybı ve sarılığa neden olabilen bir virüstür. Çoğu enfeksiyon hafiftir. Enfekte bir kişi ellerini düzgün bir şekilde yıkamadığında yayılabilir ve ardından yiyeceklere veya ağza konan eşyalara dokunur. Son salgınlarda, gıda işleme tesislerindeki veya restoranlardaki çalışanlara kadar izlenmiştir. Güvenlik için özellikle hepatit A'nın yaygın olduğu bir ülkeye seyahat ediyorsanız

GIDA2000
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 18.05.2021
Sayfa : 44
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 639,63

Hepatit A'ya karşı aşı olunuz. Ayrıca yemek servisinde çalışıyorsanız aşı olunuz. Yiyeceklere dokunmadan önce daima ellerinizi iyice yıkayınız.

Campylobacter (Az pişmiş kümes hayvanları): Bir damla kadar az çiğ tavuk suyu Campylobacter hastalığına neden olabilir. Gıda zehirlenmesinin ikinci önde gelen nedeni olan az bilinen bir hastalık olup semptomlar ateş, kramplar, sulu veya sıklıkla kanlı ishal ve kusmayı içerebilir. İshal ve kusma her zaman mevcut olmayabilir. Çoğu insan bir haftadan kısa sürede iyileşir, ancak nadir görülen ciddi bir hastalık olan Guillain-Barre sendromuna yol açabilir. Guillain-Barre, ishalli hastalıktan birkaç hafta sonra gelişir ve geçici felce neden olabilir. Güvenlik için çiğ kümes hayvanlarına dokunduktan sonra elleri yıkayarak, yüzeyleri keserek, mutfak eşyaları ve tezgâhları ılık sabunlu suda yıkayarak çapraz bulaşmayı önleyiniz. Kümes hayvanlarını en az 74°C'de pişirin.

Norwalk Virüsü (Uygunsuz gıda işleme): Norovirüsler, "mide gribi" olarak düşündüğümüz şeyin en yaygın suçlularıdır. Kusmaya ve sulu ishale neden olurlar ve genellikle 24 ila 48 saat sürer. Norwalk virüsleri, bir gıda çalışanının tuvaleti kullandıktan sonra ellerini yıkamadığında yiyecekleri kirletir. Salata veya çiğ kabuklu deniz ürünleri gibi yiyecekler, yemeden önce pişirilmedikleri için risk oluştururlar. Virüs genellikle kontamine yiyecekler yiyen kişiler tarafından yayılırken, kişiden kişiye de geçebilir. Güvenlik için tuvaleti kullandıktan veya çocuk bezini değiştirdikten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce daima ellerinizi sıcak sabunlu suyla en az 30 saniye yıkayınız.

VibrioVulnificus (Çiğ midye): Vibriovulnificus, ılık deniz suyunda yaşayan ve kabuklu deniz hayvanlarını, özellikle midyeleri kontamine edebilen bir bakteridir. V. vulnificus enfeksiyonu, diğer gıda kaynaklı hastalıklarla aynı gastrointestinal semptomlara neden olur. Ancak bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde yaşamı tehdit eden bir kan enfeksiyonuna dönüşebilir. Güvenlik için yalnızca iyice pişirilmiş kabuklu deniz hayvanlarını tüketiniz. Kızartma, fırınlama, kaynatma ve buharda pişirme enfeksiyon riskini azaltır. Pişirme sırasında açılmayan kabuklu deniz hayvanlarını tüketmeyiniz.

Felçli kabuklu deniz ürünleri zehirlenmesi: Paralitik kabuklu deniz ürünleri zehiri (PSP), belirli alg türleri tarafından üretilir. Algler "çiçek açtığında", kırmızı gelgit olarak adlandırılır, yüksek düzeyde toksin üretir ve kabuklu deniz ürünleri kontamine olabilir. PSP semptomları arasında dudaklarda ve dilde karıncalanma, uyuşma, nefes almada zorluk ve sonunda felç yer almaktadır. PSP'den ölüm, aşırı maruz kaldıktan 30 dakika sonra gerçekleşebilir. Neyse ki, PSP oldukça nadirdir. Kabuklu deniz ürünleri, halka satılmadan önce düzenli olarak toksinler açısından test edilmelidir.

Scombrotoxin (Taze ton balığı): Scombrotoxin zehirlenmesi, bozulmaya başlayan balıkları yemeye karşı alerji benzeri bir reaksiyondur. Scombrotoxin ile ilişkili balıklar arasında ton balığı ve uskumru bulunur. Bozulmanın ilk aşamalarında bakteriler balıkta histamin üretirler. Bu, ağızda yanma hissine, kaşıntılı kızarıklığa, baş dönmesine, baş ağrısına ve ishale neden olur. Semptomlar genellikle dört ila altı saat içinde geçer ve antihistaminikler yardımcı olabilir.

Ciguatera zehirlenmesi (Balık): Bu, bazı deniz yosunu türlerini tüketen orfoz gibi resif balıklarını yemekten gelişir. Belirtiler 6 saat içinde gelişir ve kollarda veya bacaklarda yanma veya ağrılı karıncalanma, baş ağrısı, bulantı kusma, ishal, halüsinasyonlar, sıcaklığın tersine çevrilmesini (soğuk nesneler sıcak, sıcak nesneler soğuk) içerebilir. Ciguatera zehirlenmesinin tedavisi yoktur ve genellikle günler veya haftalar sonra kaybolsa da nörolojik semptomlar bunu yapabilir.

Listeria (Çiğ meyveler ve sebzeler): Listeria bakterisi, tüm vücudu etkileyen ve özellikle hamile kadınlar ve yeni doğanlar için tehlikeli olan bir enfeksiyona neden olur. Bakteriler, kavun gibi taze ürünleri ve peynir gibi bazı işlenmiş yiyecekleri kirletebilir. Bir ay içinde ortaya çıkabilen enfeksiyon semptomları arasında ateş, kas ağrıları, mide rahatsızlığı veya ishal bulunur ve bunlar genellikle maruziyetten 4 ila 10 gün sonra ortaya çıkar. Güvenlik için taze ürünleri fırçalayın ve kesmeden önce kurutunuz. +4°C'nin altında buzdolabında saklayınız. Pastörize edilmemiş yumuşak peynirler, filizler, sosisli sandviçler ve soğuk etlerden de kaçınınız.

Listeria (Pastörize edilmemiş süt): Yoğurt ve yumuşak peynirler gibi çiğ sütle yapılan süt ürünleri listeria'yı barındırabilir. Listeria daha düşük sıcaklıklarda yaşayabildiğinden, bu yiyecekleri soğutmak bakterileri öldürmez. Hastalanma riski en yüksek olan kişiler arasında yaşlılar, hamile kadınlar ve bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler yer alır. Güvenlik için etiketi kontrol ediniz. Açıkça "pastörize" olarak işaretlendiğinden emin olunuz.

Listeria (Şarküteri etleri ve sosisli sandviçler): Listeria bazen yıllarca yaşayabileceği bir gıda işleme fabrikasına girebilir. Isı, listeria'yı öldürür, ancak kirlenme, pişirildikten sonra ancak paketlemeden önce meydana gelebilir. Örneğin, bir gıda, üzerinde çiğ et bulu-

GIDA2000
AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
GIDA

Yayın Tarihi : 18.05.2021
Sayfa : 45
Medya Tiraj : 10000
StxCm : 639,63

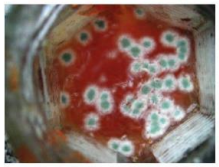
nan bir tezgâha geri konduğunda gerçekleşebilir. Güvenlik için önceden pişirilmiş veya yenmeye hazır yiyecekleri asla son kullanım tarihlerinden sonra saklamayın. Yemekten önce sosisli sandviçleri ve öğle yemeği etlerini buğulayana kadar (74°C) ısıtınız.

Herkes gıda zehirlenmesi yaşayabilir

İstatistiksel olarak konuşursak, neredeyse herkes hayatında en az bir kez gıda zehirlenmesi geçirmektedir. Diğerlerinden daha fazla risk altında olan bazı popülasyonlar bulunmaktadır. Bastırılmış bir bağışıklık sistemi veya bir otoimmün hastalığı olan herkes daha yüksek enfeksiyon riskine ve gıda zehirlenmesinden kaynaklanan daha büyük komplikasyon riskine sahip olabilir. Hamile kadınlar daha fazla risk altındadırlar. Çünkü vücutları hamilelik sırasında metabolizma ve dolaşım sistemindeki değişikliklerle başa çıkmaktadır. Yaşlı bireyler, bağışıklık sistemleri bulaşıcı organizmalara hızlı tepki veremeyebileceğinden gıda zehirlenmesine yakalanma riski daha yüksektir. Çocuklar ayrıca riskli bir popülasyon olarak kabul edilir. Çünkü bağışıklık sistemleri yetişkinler kadar gelişmiş değildir. Küçük çocuklar kusma ve ishalden kaynaklanan dehidrasyondan daha kolay etkilenirler.

Gıda zehirlenmesi nasıl teşhis edilir?

Doktorunuz belirtilerinize göre gıda zehirlenmesinin türünü teşhis edebilir. Ağır vakalarda, gıda zehirlenmesinden neyin sorumlu olduğunu belirlemek için yenen yiyecekler üzerinde kan ve dışkı testleri yapılabilir. Doktorunuz ayrıca, bir kişinin gıda zehirlenmesi sonucu susuz



kalmadığını değerlendirmek için bir idrar testi de kullanabilir.

Gıda zehirlenmesi nasıl tedavi edilir?

Gıda zehirlenmesi genellikle evde tedavi edilebilir ve çoğu vaka üç ila beş gün içinde çözülür. Gıda zehirlenmeniz varsa, vücudu susuz bırakmamak çok önemlidir. Elektrolit oranı yüksek spor içecekleri bu konuda yardımcı olabilir. Meyve suları ile karbonhidratları geri kazandırabilir ve yorgunluğu gidermeye yardımcı olabilir. Sindirim sistemini tahriş edebilecek kafeinden uzak durulmalıdır. Papatya, nane gibi yatıştırıcı bitkiler içeren kafeinsiz çaylar mideyi rahatlatabilir. Gıda zehirlenmesi olanların bol bol dinlenmeleri de önemlidir. Şiddetli gıda zehirlenmesi vakalarında, bireyler bir hastanede intravenöz (IV) sıvılarla hidrasyona ihtiyaç duyabilir. En kötü gıda zehirlenmesi vakalarında, kişi iyileşirken daha uzun bir hastanede yatış gerekebilir.

Gıda zehirlenmesi geçirdiğinizde ne yemeniz iyi olur?

Kusma ve ishal geçene kadar katı yiyecekleri kademeli olarak bırakmak ve bunun yerine, hafif ve yağ oranı düşük, sindirimi kolay yiyecekler yiyerek normal diyetinize geri dönmek en iyisidir, örneğin tuzlu krakerler, muz, pirinç, yulaf ezmesi, tavuk suyu, patates, haşlanmış sebzeler ve kızarmış ekmek gibi.

Gıda zehirlenmesi geçirdiğinizde ne yemeniz kötüdür?

Midenizin daha fazla üzülmesini önlemek için, kendinizi daha iyi hissettiğinizi düşünseniz bile süt ürünleri, özellikle süt ve peynirler, yağlı gıdalar, çok baharatlı yiyecekler, yüksek şeker içerikli yiyecekler, kızarmış yiyecekler gibi sindirimi zor gıdalardan kaçınmaya çalışılmalıdır. Ayrıca kafein (soda, enerji içecekleri, kahve), alkol ve nikotinden de kaçınmalıdır.
Gıda zehirlenmesi oldukça rahatsızlık verici olsa da iyi haber çoğu insanın 48 saat içinde tamamen iyileşmesidir.

Gıda zehirlenmesi nasıl önlenebilir?

Gıda zehirlenmesini önlemenin en iyi yolu, yiyeceklerinizi güvenli bir şekilde kullanmak ve güvensiz olabilecek yiyeceklerden kaçınmaktır. Bazı yiyeceklerin üretilme ve hazırlanma biçimleri nedeniyle gıda zehirlenmesine neden olma olasılığı daha yüksektir. Et, kümes hayvanları, yumurtalar ve kabuklu deniz ürünleri pişirme sırasında öldürülen bulaşıcı ajanları barındırabilir. Bu besinler çiğ olarak yenir, düzgün pişirilmezse veya temas sonrası eller ve yüzeyler temizlenmezse gıda zehirlenmesi meydana gelebilir. Gıda zehirlenmesine neden olması muhtemel yiyecekler çiğ veya az pişmiş balık ürünleri, ısıtılmayan veya pişirilmeyen şarküteri etleri ve sosisli sandviçler, kıyma, pastörize edilmemiş süt, peynir veya meyve suları, çiğ, yıkanmamış meyve ve sebzelerdir. Yemek pişirmeden veya yemeden önce daima eller yıkanmalıdır. Yemeğin uygun şekilde kapatıldığından ve saklandığından emin olunmalıdır. Et ve yumurtaları iyice pişirilmelidir. Çiğ ürünlerle temas eden her şey, başka yiyecekler hazırlamak için kullanmadan önce sterilize edilmelidir. Servis yapmadan önce her zaman meyve ve sebzeleri yıkadığınızdan emin olunmalıdır. ❐

LAB MEDYA
2 AYLIK YEREL GAZETE
ANKARA
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 18.5.2021
Sayfa : 22
Medya Tiraj : 11000
StxCm : 139,61

EKLENEN ŞEKERİ KESTİĞİNİZDE NE OLUR?

Prof. Dr. Y. Birol SAYGI
Beykoz Üniversitesi

Şeker doğal olarak meyve, sebze, süt, peynir ve hatta tahıllar gibi birçok gıdada bulunur. Ancak üreticiler ayrıca, dondurma, kurabiye, şekerleme ve içecekler gibi işlenmiş gıdaların yanı sıra ketçap, soslar, yoğurt, ekmek gibi daha az belirgin ürünlere farklı şekillerde şeker eklerler.

"Doğal" ve "Eklenmiş" Şekerler
Doğal şekerler bütün gıdalardadır. Örneğin bir elma yaklaşık 20 gram içerebilir. Ama aynı zamanda vücudunuzu besleyen vitaminler, mineraller ve diğer besinleri de içerirler. Bir elmanın lifi açlığınızı giderebilir ve vücudunuzun meyveden gelen şekeri daha yavaş emilimini sağlayabilir. Eklenen şekerler, ekstra besin içermeyen ekstra enerjidir yani kaloridir. Kilo almaya ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilen "boş kalorilerdir".

SAĞLIKLI KİLO

Nereden gelirse gelsin çok fazla kalori kilo almaya neden olur. Ancak diyetinize bol miktarda şeker eklenmesi, gün boyunca çok fazla yemek yeme olasılığınızı artırabilir. Bu boş kalorilerin bir kısmını işlenmemiş yiyeceklerle değiştirirseniz, kendinizi daha çabuk tok hissedecek ve aşırı yemek yeme olasılığınız azalacaktır.

DÜŞÜK TRİGLİSERİDLER

Vücut ağırlığınız olması gerekenden daha yüksekse, kanınızdaki bir tür yağ olan trigliseridler dahil olmak üzere yüksek kolesterol düzeyine sahip olma olasılığınız daha yüksektir. Eklenen şekeri keserseniz, kalori ve vücut ağırlığınızı düşürebilirsiniz. Bu da kolesterolünüzü düşürebilir. Ama mesele sadece kilo kaybı değildir. Diğerleriyle aynı ağırlıkta olsa bile, kalorilerinin %20'sinden azını ilave şekerden alan insanlar daha düşük trigliseridlere sahip olma eğilimindedirler.

DÜŞÜK KALP HASTALIĞI RİSKİ

Yüksek trigliseritler, kalp hastalığı riskinizi artırır. Daha az şeker bu seviyeleri düşürebilir ve kalp hastalığına bağlı kilo alımını ve yağ oluşumunu durdurmaya yardımcı olabilir. Sağlıklı kiloda olsanız bile kalorinizin %20'sinden fazlasını ilave şekerden alırsanız azalttığınızda kalp hastalığı riskinizi azaltabilirsiniz.

DAHA İYİ BESLENME

Kilonuz zaten sağlıklı olsa bile, ilave şekerleri kesmek daha iyi beslenme anlamına gelebilir. Özellikle de bu kalorileri meyve ve sebzeler, kuruyemişler, balıklar ve tam tahıllar gibi bütün yiyeceklerle değiştirmeyi bir noktaya getirirseniz.
Bu yiyecekler, vücudunuzun kendini onarması ve koruması için ihtiyaç duyduğu besinlerden daha fazlasını içermektedir. Vücudunuzun şekeri daha yavaş emmesine yardımcı olan liflere sahip oldukları için kan şekeri seviyeleriniz daha kararlı olacaktır.

DAHA SAĞLIKLI DİŞLER

Şekerler, ağzınızda büyüyen ve diş çürümesine neden olan bakteriler için birincil besin kaynağıdır. Bu, çürüklere ve daha ciddi enfeksiyonlara yol açabilir. Her gün fırçalamaz ve diş ipi kullanmazsanız daha kötü olabilir. Şekerleri, özellikle içeceklere eklenen şekerleri azaltmak, çürümeyi yavaşlatmaya veya durdurmaya yardımcı olabilir.

DÜŞÜK HASTALIK ORANLARI

Diyetlerine daha fazla şeker ekleyen kişilerin şeker hastalığı, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, karaciğer hastalığı ve diğer ciddi hastalıklara sahip olma olasılığı daha yüksektir. Daha az yerseniz, bu koşullar için riskinizi azaltabilirsiniz. Ancak sorunun şekerin kendisi mi yoksa sadece ekstra kalori mi olduğu henüz net değil. Bilim adamları hala bu soruyu cevaplamaya çalışmaktadır.

NE KADAR ÇOK FAZLA?

Eklenen şekerler, sağlıklı bir günlük diyetin %10'undan daha azını oluşturmalıdır. Günde 1.800 kalori tüketirseniz bu yaklaşık 11 çay kaşığı demektir. Bazı uzmanlar bundan daha azını önermektedir. Erkekler için günde 9 çay kaşığı (38 gram) ve kadınlar için 6 çay kaşığı (25 gram). 330 cc içecek 39 gram (yaklaşık 9 çay kaşığı) şeker içermektedir.

EKLENEN ŞEKERİN BİRÇOK İSMİ

Marketlerdeki tatlı ambalajlanmış gıdaların yaklaşık dörtte üçünü oluşturmaktadır. Eklenmiş şekerin elliden fazla değişik adı bulunmaktadır. Yaygın olanlardan bazıları mısır şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, ham şeker, şeker kamışı, dekstroz, agave, kahverengi pirinç şurubu, Hindistan cevizi, hurma şekeri, arpa malt şurubu ve daha fazlasıdır. Ne satın aldığınızdan emin olmak istiyorsanız saygın bir kaynaktan isimlerini kontrol ediniz.

EKLENEN ŞEKERLERİ ÖLÇME

Şekerler, beslenme etiketlerinde "Toplam Karbonhidratlar" başlığı altında listelenmiştir. Yakın zamana kadar, bunlara şeker eklenip eklenmediğini tahmin etmeniz gerekebilirdi. Ancak Türk Gıda Kodeksi artık bu şekerin tam olarak ne kadarının eklendiğinin etikette belirtilmesini istemektedir. Toplam kalori alımı sağlık için çok önemlidir. Şekerden veya başka herhangi bir kaynaktan çok fazla kalori sizin için kötüdür.

EKLENEN ŞEKERLER NASIL KESİLİR?

Kesin bir yol, taze meyve ve sebzeler ve kuruyemişler gibi bütün yiyecekler tüketimidir. Ambalajlanmış gıdaları aldığınızda beslenme etiketleri mutlaka okunmalıdır. Bir üründe ne kadar şeker olduğunu bilirseniz tüketimini sınırlayabilirsiniz.

OTC PLUS
2 AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 21.5.2021
Sayfa : 16
Medya Tiraj : 7261
StxCm : 1091,21

SAĞLIK

Oruç tutarken sağlıklı **kalmak için 6 öneri**

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. Yaşar Birol Saygı

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.

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.

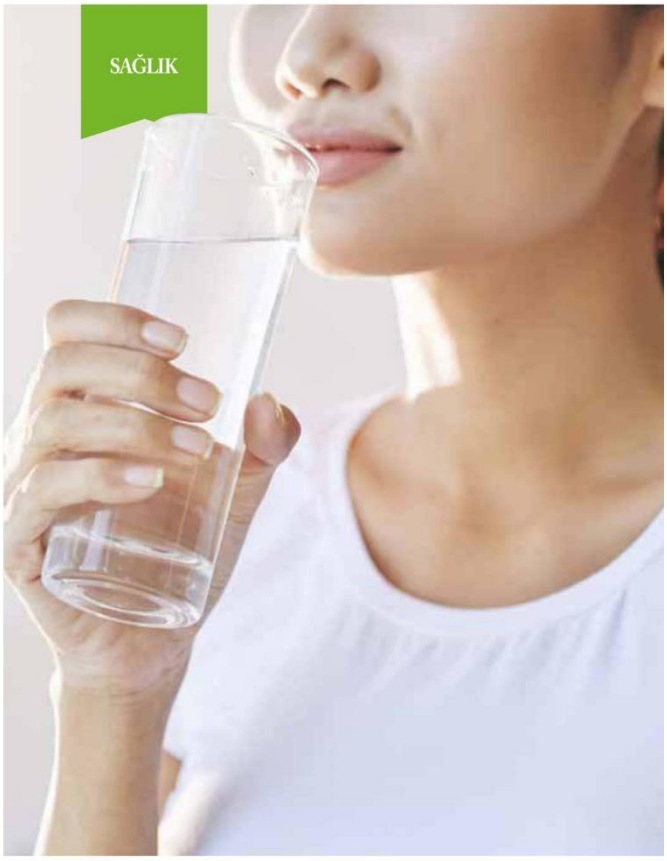
Sahur yemeğini atlamayın

Saygı, oruç tutacak kişilerin sahuru 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."

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 yiye-

OTC PLUS
2 AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 21.5.2021
Sayfa : 17
Medya Tiraj : 7261
StxCm : 1091,21



cek 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 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 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 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 kötüleştiriyorsa, 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.

OTC PLUS
2 AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 21.5.2021
Sayfa : 20
Medya Tiraj : 7261
StxCm : 1091,21

Vitamin takviyelerini **doğru kullanma rehberi**

Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı olan vitaminleri öncelikli olarak gıdalardan almak gerekiyor.

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

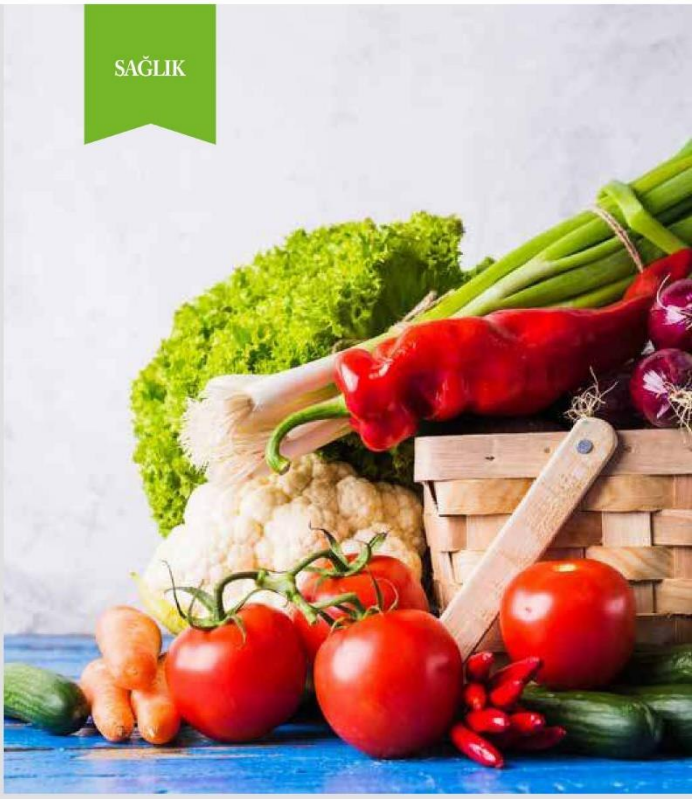
Metabolizmanın sağlıklı çalışması için vitaminler, olmazsa olmaz... Büyümede yardımcı olan vitaminleri yeterli almadan yaşamın sağlıklı sürdürülmesi mümkün değil. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vitaminlerin vücudumuzda önemli görevleri olduğunu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

Vitamin olmadan yaşam sürdürülemez

Vitaminler; "büyüme ve üreme gibi spesifik fonksiyonların gerçekleşmesi, sağlıklı yaşamın devamı için küçük miktarlarda gereksinim duyulan organik, esansiyel moleküller" olarak biliniyor. Vitaminlerin enerji üretmediğini ancak karbonhidrat, yağ ve proteinlerden enerji üretiminde rolleri olduğunu söyleyen Profesör Saygı, "Metabolizmanın kontrolünde hormon ve enzimlerin yanında vitaminlerin de birbirine bağlı olarak çalış-

OTC PLUS
2 AYLIK YEREL DERGİ
İSTANBUL
SAĞLIK

Yayın Tarihi : 21.5.2021
Sayfa : 21
Medya Tiraj : 7261
StxCm : 1091,21



ması gerekir. Enzim, hormon ve vitaminler olmadan yaşamın sürdürülmesi mümkün değil. Çünkü bu maddeler birbirinin yerine geçemez, başka maddelerle de yer değiştiremez ve bunlar olmadan da metabolizma olayları gerçekleşmez" diye konuşuyor.

Tüm vitaminleri depolayan besin yok

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

Vitaminlerin özellikleri nelerdir?

- Suda çözünenler (C vitamini ve B grubu vitaminler)
- Direkt kana geçerler.
- Serbest taşınırlar.
- Vücut sıvılarında dolaşırlar.
- Fazlası böbrekler tarafından uzaklaştırılır.
- Toksik düzeylere nadiren ulaşırlar.
- Sık ve küçük dozlarda alınmalıdır. (1-3 gün)

Yağda çözünenler

- Önce lenfe sonra kana geçerler.
- Taşınımları için protein taşıyıcılara gereksinim vardır.
- Hücrelerde yağ ile birlikte depo edilirler.
- Fazla miktarda alındıklarında toksik düzeylere ulaşırlar.
- 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, yiyecekle 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.

ADIYAMAN GÜNE BAKIŞ
HAFTADA 6 GÜN YEREL
ADIYAMAN
SİYASİ

Yayın Tarihi : 25.5.2021
Sayfa : 2
Medya Tiraj : 2000
StxCm : 262,35

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

Sağlıklı yaşlanmak mümkün

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu sürecte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.

Hem hafızanızı hem cildinizi koruyun

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş... DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Cilltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.

3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.

5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.

6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.

7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.

9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

Yaşlılığın etkilerini nasıl bertaraf edebilirsiniz?

Küçük ağrı ve sızılara alışın: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artritin başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

Kas kaybını önlemek için biraz çalışın: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.

Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.

Hafızanızı sevdiklerinizin yanında diri tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler

yemek de çok önemlidir.

Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İdrar sorunlarına karşı dikkat edin: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir.

Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.

Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.

Haber: Mehmet Celal Geyik

TİCARİ HAYAT
HAFTADA 6 GÜN BÖLGESEL
ANKARA
TİCARET

Yayın Tarihi : 26.5.2021
Sayfa : 1
Medya Tiraj : 3201
StxCm : 243,43

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

TÜRKİYE nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. >> 3 'TE

TİCARİ HAYAT
HAFTADA 6 GÜN BÖLGESEL
ANKARA
TİCARET

Yayın Tarihi : 26.5.2021
Sayfa : 3
Medya Tiraj : 3201
StxCm : 243,43

10 ADIMDA sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor.

BEYKOZ Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

"Sağlıklı yaşlanmak mümkün"

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor.

"Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.

"Hem hafızanızı hem cildinizi koruyun"

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş... DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.

3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.

5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.

6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.

7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.

9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

Yaşlılığın etkilerini nasıl bertaraf edebilirsiniz?

Küçük ağrı ve sızılara alışın: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artritin başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

Kas kaybını önlemek için biraz çalışın: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.

Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.

Hafızanızı sevdiklerinizin yanında diri tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir.

Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İdrar sorunlarına karşı dikkat edin: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir.

Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.

Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.

HABER MERKEZİ

KOCAELİ
GÜNLÜK YEREL GAZETE
KOCAELİ
SİYASİ

Yayın Tarihi : 26.5.2021
Sayfa : 11
Medya Tiraj : 1714
StxCm : 208,51

10 ADIMDA SAĞLIKLI YAŞLANMA REHBERİ

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

Prof. Dr. Y. Birol Saygı

"Hem hafızanızı hem cildinizi koruyun"

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş... DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.

3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.

5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.

6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.

7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.

9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

YAŞLILIĞIN ETKİLERİNİ NASIL BERTARAF EDEBİLİRSİNİZ?

KÜÇÜK AĞRI VE SIZILARA ALIŞIN: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artritin başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

CİLDİNİZİ GÜNEŞTEN KORUYUN: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

KAS KAYBINI ÖNLEMEK İÇİN BİRAZ ÇALIŞIN: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.

UYKU DÜZENSİZLİKLERİNİ ÖNEMSEYİN: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğiliminde dirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.

HAFIZANIZI SEVDİKLERİNİZİN YANINDA DİRİ TUTUN: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir.

METABOLİZMANIZI HIZLANDIRIN, DAHA AZ KİLO ALIN: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İDRAR SORUNLARINA KARŞI DİKKAT EDİN: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

BAZEN GÜNLÜK RUTİNİNİZİ TERK EDİN: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir.

KENDİNİZİ YALNIZ HİSSETMEYİN: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.

SAĞLIK PROBLEMLERİNİZİ İZLEYİN: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.

NEHİR
HAFTADA 6 GÜN YEREL
ANTALYA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 26.5.2021
Sayfa : 6
Medya Tiraj : 280
StxCm : 376,13

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

"SAĞLIKLI YAŞLANMAK MÜMKÜN"

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.

"HEM HAFIZANIZI HEM CİLDİNİZİ KORUYUN"

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş… DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Cilltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

BUNLARI YAPIN, SAĞLIKLI YAŞLANIN

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.
3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.
5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.
6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.
7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.
10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

YAŞLILIĞIN ETKİLERİNİ NASIL BERTARAF EDEBİLİRSİNİZ?

Küçük ağrı ve sızılara alışın: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artritin başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla

nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız. Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz. Kas kaybını önlemek için biraz çalışın: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.
Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaşlı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.
Hafızanızı sevdiklerinizin yanında diri tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir. Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.
İdrar sorunlarına karşı dikkat edin: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.
Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın.
Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir. Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.
Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.

HABER MEKREZİ

GAZİANTEP HABER
HAFTADA 6 GÜN YEREL
GAZİANTEP
SİYASİ

Yayın Tarihi : 26.5.2021
Sayfa : 6
Medya Tiraj : 586
StxCm : 134,11

Sağlıklı yaşlanma rehberi

Türkiye nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş… DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.

2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.

3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.

4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.

5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.

6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.

7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.

8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.

9-) Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.

10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

KIRKLARELİ
HAFTADA 6 GÜN YEREL
KIRKLARELİ
SİYASİ

Yayın Tarihi : 27.5.2021
Sayfa : 7
Medya Tiraj : 1287
StxCm : 97,44

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek önlemleri anlattı.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

"Sağlıklı yaşlanmak mümkün"

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.

"Hem hafızanızı hem cildinizi koruyun"

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş… DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Cildteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

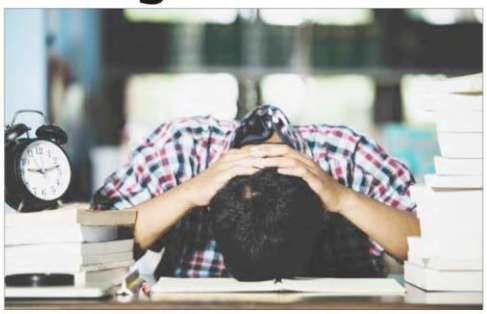
1. Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
2. Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.
3. Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekimin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
4. Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaşıtlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.
5. Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçkidikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.
6. Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.
7. Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
8. Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
9. Uyku kalitenizi arttırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.
10. Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın. **Kadinvekadin.net**

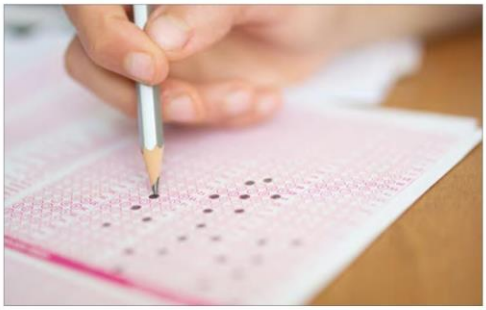
KONYA YENİGÜN
HAFTADA 6 GÜN YEREL
KONYA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 29.5.2021
Sayfa : 12
Medya Tiraj : 1087
StxCm : 182,69

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir" dedi

Başarı için kritik 10 madde!





Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) günler kala, pandemi şartlarında sınavlara hazırlanan adayların stres ve kaygısı arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "Adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. Bunu bilerek stres ve kaygılarınızı yönetmelisiniz. Kalan sürede önemli olan kendinizi en çok motive eden yolu seçmek ve bu doğrultuda çalışmak" diyor. Üniversite eğitimi için en önemli geçit olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) girmek adaylar üzerinde her zaman önemli bir stres ve baskı yaratır.

Son iki yıldır pandemi şartları altında evlerinde sınavlara hazırlanmak zorunda kalan adayların, stres ve kaygıları normal şartlara göre ikiye katlandı. Üniversite sınavına haftalar kala adayların heyecanıyla birlikte stres ve kaygıları da tavan yaptı. 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde üniversiteye girmek için YKS'de ter dökecek olan milyonlarca adayın kalan sayılı günleri en iyi şekilde değerlendirmesi, moral ve motivasyonunu yüksek tutması mümkün. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Banu Femir Gürtuna, "İçinde bulunduğumuz durumda, üniversite adaylarının kaygılarının artmış olması ve buna bağlı motivasyon kaybı yaşamaların olağan bir durum. Önemli olan adayların eğitim ihtiyaçlarını belirleyip, kalan zamanı disiplinli bir şekilde hedef odaklı yönetmesi" diyor.

"CİDDİYETLE DENEME SINAVI UYGULAYIN"

Sınava az bir zaman kala adaylara, günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp, çalışmalarını sürdürmelerini tavsiye eden Gürtuna, şöyle konuşuyor: "Sürecin son dönemlerinde adaylar, zaman yönetimine yoğunlaşmalı. Aynen YKS'ye giriyormuş gibi bir ortam oluşturup, sınav süresinde ve disiplininde (ara vermeden) test çözmek, sınav için iyi bir hazırlık olacaktır. Bu denemeler sayesinde dikkat dağıldığı zaman nasıl toparlanacağı ile ilgili de bir prova yapılabilir. Her aday kendine en uygun yöntemi bulmalıdır."

"BEDEN SAĞLIĞINIZA DA DİKKAT EDİN"

Banu Femir Gürtuna, motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği yaşayan adayların kendilerini en çok motive edecek yolu yine kendilerinin bulabileceğini kaydediyor. Gürtuna, şu değerlendirmelerde bulunuyor: "Kalan sürede oluşturacağınız programda, derslere olduğu kadar sevdiğiniz aktivitelere ve hobilere de mutlaka yer ayırmanız gerekir.

Programı başarılı bir şekilde yürütmek için uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat etmelisiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük hayatı sağlıklı ve dinlenmiş bir şekilde ilerletmek için genç yetişkinlerin günde ortalama 7-9 saat uyumaları gerektiğini gösteriyor.

Dengeli beslenmek, bol su tüketmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için oldukça önemli. Temelde adaylar şunu bilmeli ki sınav; zekâ ya da hayat başarısını ölçmez, sadece bilgiyi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şey sizden değerli değildir ve YKS değerinizi ölçen bir sınav değildir. YKS, hayallerinize ulaşmak için izleyeceğiniz yoldaki adımların başıdır. Bunu bilerek kaygılarınızı yönetmelisiniz."

ÜNİVERSİTE ADAYLARINA 10 HAYATİ TAVSİYE

KAYGINIZI KONTROL EDİN: Pandemi ortamında yaşadığınız kaygı ve motivasyon kaybının normal olduğunu bilin. Optimal düzeyde kaygı sizi başarıya iterken, kontrol edilemeyecek düzeyde kaygı performansınızı olumsuz etkiler.

DEĞERLİ OLDUĞUNUZU UNUTMAYIN: Hiçbir sınav; zeka ve hayat başarısını ölçmez, sadece bilgi ve performansı ölçer. Hayatta hiçbir şeyin sizden daha değerli olmadığını unutmayın.

GÜNLÜK PROGRAM YAPIN: Sınava az bir zaman kala günlük ya da birkaç günlük programlar hazırlayıp çalışın.

HOBİLERİNİZE ZAMAN AYIRIN: Motivasyon kaybınızı gidermek için oluşturacağınız programda dersler kadar sevdiğiniz aktivite ve hobilere de yer ayırın.

BEDEN SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN: Ruh sağlığınıza olduğu kadar beden sağlığınıza da dikkat edin. Yeterli uyku, dengeli beslenme, bol su tüketimi, fiziksel aktivite; dikkat, akıl yürütme ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi için önemlidir.

ZAMAN YÖNETİMİNE YOĞUNLAŞIN: Sınava günler kala; zaman yönetimine yoğunlaşın. Aynen YKS'ye giriyormuş gibi ara vermeden ve kurallara dikkat ederek test çözün. Dikkatiniz dağıldığında nasıl toparlayabileceğinizi prova edin.

EKSİKLERİNİZİ TESPİT EDİN: Çalışmalarınızda performansınız beklentinizin altındaysa kaygılanmayın. Bu durumu avantaja çevirin. Çözdüğünüz deneme testlerinde yanlış yaptığınız soruları ve konuları renkli kalemler ile çizip bu konulara yoğunlaşın.

SİZE ÖZEL ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN: Çalışma için ayrılan yerin diğer aktivitelerde kullanılmayan bir yer olmasına dikkat edin. Eğer buna imkân yoksa, çalıştığınız mekânda/masada birkaç ufak değişiklik ile farklı bir ortam yaratılabilirsiniz.

ÇALIŞMA ŞEKLİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN: Çalıştığınız ortamın performansınızı etkilediğini unutmayın. Masada, sırtınız dik bir şekilde ve çok fazla uyarana maruz kalmadığınız bir ortamda çalışın. Yatak üzerinde ya da koltukta yatar bir pozisyonda çalışmak uykunuzu getirebilir.

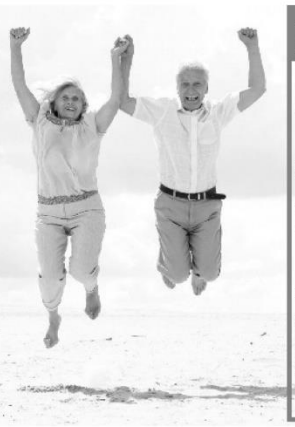
KÜÇÜK MOLALAR VERİN: Saatler boyunca hiç kalkmadan ders çalışmak doğru değil. Her 45-50 dakikada 10 dakikalık molalar verin. Mola saatlerinize riayet edin. Eğer mümkünse bu molalarda temiz hava ile temas edin.

■ HABER MERKEZİ

BİZİM ANADOLU
GÜNLÜK BÖLGESEL GAZETE
İSTANBUL
SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.6.2021
Sayfa : 10
Medya Tiraj : 5412
StxCm : 337,44

10 adımda sağlıklı yaşlanma rehberi



Bunları yapın, sağlıklı yaşlanın

1-) Düzenli yürüyüş ve egzersiz yapın. Fırsat buldukça açık havada tempolu yürüyüşler gerçekleştirin.
2-) Beslenmenizi gözden geçirin. Raf ömrü uzun aşırı tuzlu ve şekerli gıdalardan kaçının. Beslenme düzeninizde, lif oranı yüksek taze sebze ve meyvelerden zengin bir mönüye yer vermeyi unutmayın.
3-) Çoklu ilaç kullanımından kaçının. Hekiminin ve eczacının önerdiği doza ve tedavi şemasına uyun. Gereksiz ilaç ve gıda takviyesi almayın.
4-) Hayattan kopmayın; sosyal ortamlarda kendi yaştlarınızla vakit geçirmeye gayret edin.
5-) Hobiler edinerek zinde kalın. Özellikle çalışma hayatınız bitmişse koroya katılmak, resim yapmak ve biçki-dikiş kurslarına gitmek, satranç ve briç kulüplerine katılmak gibi sizi zinde tutacak hobiler edinin.
6-) Yaşadığınız alanı gözden geçirin; günlük işlerinizi kolaylaştıracak tedbirler alın.
7-) Düzenli sağlık kontrollerine gidin. Bilinen bir hastalığınız yoksa bile yıllık check-up yaptırmayı ihmal etmeyin.
8-) Alkol, sigara gibi kötü alışkanlıkları bırakın.
9-) Uyku kalitenizi artırın; geceleri 7-9 saat uyumaya çalışın.
10-) Unutmayın ki; vücut bir bütündür. Düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırın.

TÜRKİYE nüfusu gittikçe yaşlanırken yaşlıların ruh ve beden sağlığını korumak daha da önem kazanıyor.Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Bu nedenle sağlıklı yaşlanma için kas kaybının önlenmesinden hafızanın korunmasına, ağrı ve sızıların azaltılmasından uyku kalitesinin yükseltilmesine alınabilecek birçok tedbir var" diyor.

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını en çok yaşlıları etkiledi. Türkiye bu süreçte 65 yaş üstü olan 7.2 milyon yaşlısını korumak için birçok tedbir aldı. 65 yaş üstüne getirilen kısıtlamalar, yaşlılarımızı kimi zaman üzse de onları korumak çok önemli. Çünkü Türkiye'nin ve dünyanın nüfusu her geçen yıl daha da yaşlanıyor. Sağlıklı bir toplum yapısını korumak için yaşlıların sağlığı da ihmale gelmiyor. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2013 yılında yüzde 7.7 iken, 2019'da yüzde 9.1'e çıktı. Türkiye'de yaşlı nüfus artış hızı dikkate alındığında, yaşlılık ve yaşlı sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun sağlıklı yaşlanmayla ilgili bilinçlendirilmesi gerekiyor.

SAĞLIKLI YAŞLANMAK MÜMKÜN

Yaşlanmaktan kaçış yok ama yaşlanmayı geciktirmek ve yaşlanırken kişinin sağlığını olabildiğince koruması mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı,"Yaşlanma genetik olarak programlanmış bir süreç olmasına rağmen çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, geçirilen ve var olan hastalıklar yaşlanmayı hızlandırabiliyor. Bu yüzden aynı yaşta olanlar aynı hızda yaşlanmıyorlar. Sağlıklı yaşlanma; yaşlılığımızda bağımsız ve kendine yeterli olabilmek, sosyal ve psikolojik açıdan kendini iyi hissetmektir" diyor. "Yaşlanma; ilerleyen yaş ile birlikte hücre, doku, organ ve sistemlerde meydana gelen ve geriye dönüşümü olmayan değişikliklerin bütünü" olarak tanımlanıyor. Yaşlanmanın en önemli belirtisi ise tüm vücut fonksiyonlarında belirgin yavaşlama olarak biliniyor. Profesör Saygı, yaşlılıkta zinde kalmak için hayattan kopmadan, kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle zaman geçirmesinin ve onlarla iletişimini sıkı tutmasının önemli olduğunu söylüyor. Bu süreçte fiziksel aktivitenin olabildiğince devam ettirilmesi gerektiğini söyleyen Saygı, "Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Burada 'kullan ya da kaybet' ifadesi geçerlidir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz" diye konuşuyor.

HEM HAFIZANIZI HEM CİLDİNİZİ KORUYUN

Dünya Sağlık Örgütü, insan ömründe yaşlanmaya kronolojik bir sınır getirmiş durumda. Yaşlanmada alt sınır, 65 yaş… DSÖ'ye göre, 65-74 yaş arası 'genç yaşlılık' olarak kabul edilirken, 75-84 yaş arası 'ileri yaşlılık', 85 yaş ve üstü ise 'çok ileri yaşlılık' olarak adlandırılıyor. Prof. Dr. Birol Saygı, kişinin yaşlanma sürecini sağlıklı geçirebilmesi için beslenme düzeninden uyku kalitesine hafızasını korumasından cilt kırışıklıklarını önlemeye kadar alabileceği birçok tedbir olduğu görüşünde. Saygı, yaşlılığın en büyük belirtisi olan cilt kırışıklıklarını azaltmaya yönelik şu önerilerde bulunuyor: "Ciltteki yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten korumak, sigara ve alkolü bırakmak önemli. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için duş ve banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz."

YAŞLILIĞIN ETKİLERİNİ NASIL BERTARAF EDEBİLİRSİNİZ?

Küçük ağrı ve sızılara alışın: İster alevlenmeye devam eden eski bir yaralanma isterse artritin başlangıcı olsun, yaşlandıkça ağrıları daha sık hissedersiniz. Düzenli hareket ağrıyı hafifletebilir ve eklemlerinizi daha esnek hale getirebilir. Yürüyüş, yüzme ve yoga gibi düşük etkili egzersizleri denemelisiniz. Isıtıcı pedler veya buz paketleri de yardımcı olabilir. Bunlar size yeterince rahatlama sağlamazsa, doktorunuzla nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar gibi reçetesiz satılan veya reçeteli ilaçlar hakkında konuşmalısınız.

Cildinizi güneşten koruyun: Cildiniz inceldikçe, kurudukça ve daha az elastik hale geldikçe kırışıklıklar ortaya çıkmakta. Bu yaşlanma belirtilerini hafifletmek için cildinizi güneşten koruyun ve sigara içiyorsanız bırakın. Nemlendiriciler veya reçeteli retinoidler gibi bazı cilt ürünleri kırışıklıkları 6 hafta ila 3 ay içinde daha az görünür hale getirir. Yaşlanmada cildin kurumasını azaltmak için banyoları 10 dakikadan az tutmak ve sıcak yerine ılık su kullanmak iyi bir fikirdir. Duşun ardından ise vücudunuzun her yerine ağır, yağ bazlı bir nemlendirici sürmelisiniz.

Kas kaybını önlemek için biraz çalışın: Çoğu insan yaşlandıkça güç ve dayanıklılık kaybeder, ancak bunun nedeni gerçekten yaşlanma süreciyle ilgili değildir. Pek çok insan anahtar kasları çalıştırmayı bırakır. Bu yüzden gücünüzü artırmak için ağırlık antrenmanına başlayıp başlayamayacağınıza bakmalısınız. Yürüme, bahçe işleri veya yüzme gibi düzenli egzersizler de yardımcı olabilir. Günde en az 30 dakika çalışma hedeflenmeli. Sizin için daha iyi sonuç veriyorsa, 15 dakikalık iki seansa da bölebilirsiniz.

Uyku düzensizliklerini önemseyin: Yaşlandıkça gözlerinizi kapama beceriniz değişebilir. Yaslı insanlar daha zor uykuya dalar, daha kısa derin uyku uyurlar ve gece yarısı daha sık uyanma eğilimindedirler. Kahve ve alkol kullanımı uyku sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle bunları azaltmak gerekir. Yüksek tansiyon gibi uykunuzu etkileyebilecek sağlık koşullarını kontrol altında tutmak da önemlidir. Sık sık uyumakta güçlük çekiyorsanız doktorunuzla konuşun.

Hafızanızı sevdiklerinizin yanında diri tutun: Beynimiz yaşlandıkça değişir. Bu da yaşlıların bazı şeyleri daha zor hatırlamalarına yol açar. Hafıza sorunlarıyla başa çıkmak için; liste tutma, rutini takip etme ve öğeleri belirli bir yere koyma gibi birkaç numaraya güvenmeniz gerekebilir. Ancak bazı alışkanlıklar hafızanızı keskin tutmanıza da yardımcı olur. Örneğin, arkadaşlar ve ailenin yanında olmanın beyin gücünü artırdığı görülmüştür. Siz de sevdiklerinizle birlikte olmaya gayret edin. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek de çok önemlidir.

Metabolizmanızı hızlandırın, daha az kilo alın: Yaşlandıkça eskisi gibi kalori yakmak mümkün olmaz. Ancak daha aktif kalarak ve ne kadar yediğinizi izleyerek bu yavaş metabolizmaya karşı koyabilirsiniz. Meyveleri, sebzeleri ve daha yağsız proteini diyetinizin önemli parçaları yapmalısınız. Ayrıca, doymuş yağ oranı yüksek şeker ve yiyecekleri sınırlamalısınız. Ve porsiyon boyutlarına dikkat etmelisiniz.

İdrar sorunlarına karşı dikkat edin: Mesane ve pelvik kaslarınız yaşla birlikte zayıflar. Prostat büyümesi gibi diğer sağlık sorunları sorunu daha da kötüleştirebilir. Bölgeyi egzersizlerle güçlendirin. Kaslarınızı idrarı tutmaya çalışıyormuş gibi sıkın ve bunu günde üç kez 10 ila 15 kez deneyiniz. Diyetiniz de bir fark yaratır. Bol miktarda lif alın ve şekerli, gazlı içecekleri ve kafeini sınırlayın. İdrar tutma, sızıntı, ani, acil işeme ihtiyacı ya da gittiğinizde ağrı çekiyorsanız mutlaka doktorunuza görünün.

Bazen günlük rutininizi terk edin: Öngörülebilir bir rutine girerseniz, özellikle de yıllarca fazla değişmezse sıkılmak kolaydır. Zihninizi meşgul etmek için günlük programınızdan ayrılmayı deneyin. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak veya yeni bir beceri öğrenmek için biraz zaman ayırın. Emekliyseniz, yarı zamanlı bir iş veya geçici bir iş bulmayı düşünebilirsiniz. Bu, aynı zamanda zihinsel sağlığınızı artırabilir.

Kendinizi yalnız hissetmeyin: Yaşlandıkça daha az insanla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İzole hissetmekten kaçınmak için arkadaşlarınız, aileniz ve komşularınızla konuşmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Sadece bir mektup yazmak sosyal hayatınızı canlandırabilir. Bir evcil hayvan, arkadaşlık için iyi olabilir. Günlük köpek yürüyüşü iyi bir egzersizdir ve insanlarla tanışma şansıdır.

Sağlık problemlerinizi izleyin: Çoğu yaşlı yetişkinin kalp hastalığı veya diyabet gibi en az bir sağlık sorunu vardır. Sağlık sorununuzla ilgili düzenli muayenelere gitmeniz ve doktorunuzun tüm talimatlarını uygulamanız önemlidir. Kontroller çok önemlidir, böylece sorunları erken tespit edebilir ve sağlıklı kalmak için ipuçları alabilirsiniz.

BU SABAH MALATYA
HAFTADA 6 GÜN YEREL
MALATYA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 2.6.2021
Sayfa : 13
Medya Tiraj : 1750
StxCm : 198,61

Evden çalışma TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU ARTIRIYOR

PANDEMİYLE BİRLİKTE İYİCE YAYGINLAŞTI

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.

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 Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor.

"SALGIN, ÇALIŞANLARI TÜKETTİ"

Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yaptı:

"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 hissettirirdi. 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."

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

EVDE DAHA UZUN SAATLER ÇALIŞILIYOR

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 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 sınırdı. 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 arttıran bir etken." (Bülten)