İyilik&Sağlık OLSUN

SAYI-3 | MAYIS-HAZİRAN 2021

ÖZEL EK:
ALTIN SIVI ZEYTİNYAĞI

TARIM GİRİŞİMCİLİĞİ
SUSUZ TARIM

BESLENME
ALKALİ DİYETİ

AKTİVİTE
GÜL HASADI

RÜYALARIMIZ
BİLİNÇDIŞINA GİDEN KRALİYET YOLU

SU VE NEFES...
HAYATIN KENDİSİ

Fiyatı: 15 TL
ISSN 2757-542X
9 772757 542003

D'S
damat
Smokin
D'S damat'tan
alınır.
dsdamat.com

MUSEUM
hotel

Cappadocia

"unique"

RELAIS & CHATEAUX

museumhotel.com.tr

Tekelli Mah. No: 1 Uçhisar / Nevsehir
T. +90 384 219 22 20 | F. +90 384 219 24 44
info@museumhotel.com.tr | www.museumhotel.com.tr

PROBİYOTİKLER,

ŞİMDİ HER YEMEĞİN YANINDA SOFRANIZDA.

Eker Probiyotik Yoğurt'la sofranıza lezzet katarken ailenizin bağışıklığını güçlendirmeye de yardımcı olun.

İyi ki var

eker®

1 gramında
en az
1 milyon
yaşayan
probiyotik
bakteri ve
aktif yoğurt
bakterileri
içerir.

WEFOOD

DOKUNDUĞU YEMEKLERİN LEZZET KATSAYISINI ARTIRAN NEFİS BAHARATLAR, ISIL İŞLEM GÖRMEDEN, KATKI MADDESİ EKLENMEDEN, KORUYUCU İLAVE EDİLMEDEN EN SAF HALİ İLE %100 ORGANİK OLARAK WEFOOD GÜVENCESİ İLE MUTFAĞINIZDA!

Tarçının dünyada bilinen en yüksek antioksidan oranına sahip yedinci besin olduğunu biliyor muydunuz?

SEYLON TARÇINI NEDİR?

Seylon tarçını, orijini bakımından "adını Sri Lanka'nın eski ismi Seylon'dan almış bir tarçın türü" olarak tanımlanabilir. Ancak bu tarçın türünün ayırt edici asıl özelliği, anavatanında yetişmesinden değil işleme metodundan ileri geliyor. Sri Lanka'da gelenekselleşmiş olan bu yöntemde, tarçının koyu renkli ve acı dış kabukları temizlenerek sadece iç kabuklar kullanılıyor. İç kabuklar, tarçının doğal bileşenlerinden olan kumarini oldukça az miktarda içeriyor. Bu sayede güvenli bir içeriğe, aynı zamanda daha yumuşak ve saf bir lezzete sahip oluyor.

WEFOOD ORGANIK SEYLON TARÇIN'IN FARKI NEDİR?

Wefood Organik Seylon Tarçın, Sri Lanka'nın yüksek kaliteli ve uluslararası organik tarım sertifikalı tarçınlarından üretiliyor. Ürün yapımında kullanılan organik Seylon tarçın ağaçları, GDO ve zirai ilaç gibi yapay müdahaleler olmaksızın tamamen doğal şartlarda yetişiyor. Olgunlaştıktan sonra alınan kabuklar, dış kısımları temizlenerek kurumaya bırakılıyor. Bu esnada kabukların besin değerini koruyabilmesi için ısıl işlem vb. hızlandırıcı işlemlerden uzak duruluyor. Ayrıca çapraz bulaşmanın önlenmesi adına tüm süreç, baştan sona sadece glutensiz ürünlerin bulunduğu hatlar üzerinde yürütülüyor. Son aşamada ise ürünler, koruyucusuz ve tamamen katkısız olarak tüketime hazır hale geliyor.

weFOOD

AMGEN TÜRKİYE VE GENSENTA ÇALIŞANLARI SAĞLIK PROFESYONELLERİNİN ÇOCUKLARINA EĞİTİM DESTEĞİ İÇİN YÜRÜYOR

Amgen Türkiye ve Gensenta çalışanları "Amgen, Sağlık Profesyonellerinin Yanında!" hareketi ile adımlarını pandemi döneminde pek çok zorluk ile mücadele ederek toplum sağlığı için çalışan sağlık profesyonellerinin çocuklarına eğitim desteği için attı. Amgen Türkiye ve Gensenta çalışanlarından oluşan "Gönlü Sorumlular" öncülüğünde, Türk Eğitim Vakfı iş birliğinde 2021 yılında başlayan destek adımları ile eğitim fonu oluşturuldu.

Biyoteknoloji şirketi Amgen Türkiye ve Gensenta, Türk Eğitim Vakfı ile birlikte iki ay boyunca sağlık profesyonellerinin çocuklarının eğitimlerine katkıda bulunmak için yürüdü. Toplum sağlığı için fedakârlık içinde mücadele veren sağlık profesyonellerine anlamlı bir teşekkür hediye etmek istediklerini belirten Amgen ve Gensenta Genel Müdürü Güldem Berkman, "Türk Eğitim Vakfı bünyesinde oluşturulan "Amgen ve Gensenta Gönlü Sorumlular Burs Fonu"yla başlattığımız "Amgen, Sağlık Profesyonellerinin Yanında!" hareketimiz ile adımlarımızı sağlık profesyonellerimizin çocuklarının eğitimi için attık ve yarattığımız eğitim fonuna bireysel bağışlarımızla katkı sağladık. Sağlık çalışanlarımızın çocuklarının eğitimi için yapabileceklerimiz çok değerli. Bu doğrultuda çalışanlarımızdan oluşan "Gönlü Sorumlular" ekibimiz öncülüğünde başladığımız destek adımlarımız Mart sonuna kadar devam etti. 8 öğrencimizin bir yıllık eğitimine katkıda bulunmaktan mutluluk duyuyoruz." dedi.

Kurumsal vatandaşlık kapsamında, Amgen Vakfı ile birlikte yürütülen bilim eğitimi odaklı "Amgen Biyoteknoloji Deneyimi, Amgen Teach ve Amgen Scholars" programları ve toplumsal cinsiyet eşitliğinden ilham alan "WE2 Sıradışı Kadın Liderler" projesinin yanısıra, hastalık farkındalığı ve sağlık alanında gerçekleştirilen çalışmalardan biri olan "Amgen, Sağlık Profesyonellerinin Yanında!" hareketi ile, Amgen Türkiye ve Gensenta çalışanları, yaptıkları bireysel bağışlarla sağlık çalışanlarının çocuklarının eğitimlerine katkıda bulunurken, sosyal medya paylaşımları ile de farkındalık yaratmayı hedefliyorlar.

AMGEN HAKKINDA:
Amgen, insan sağlığına yönelik yenilikçi tedaviler geliştirerek, üretip, pazara sunarak ciddi hastalıklar yaşayan hastalar için biyolojinin potansiyelini açığa çıkarma kararlılığıyla hareket etmektedir. Bu yaklaşım, hastalığın karmaşık yönlerini çözmek ve insan biyolojisinin temellerini anlamak için gelişmiş insan genetiği gibi araçlar kullanarak başlar. Amgen, henüz tam tedavisi yapılamayan tıbbi ihtiyaçların bulunduğu alanlara odaklanmakta, sağlıklı sonuçlar geliştiren ve insan yaşamını ciddi oranda iyileştiren çözümler bulmak için biyolojik üretim alanındaki uzmanlığından yararlanmaktadır. 1980'den bu yana biyoteknoloji alanında öncü olan Amgen, dünyanın en büyük bağımsız biyoteknoloji şirketi haline gelerek dünya çapında milyonlarca hastaya ulaşmıştır ve çığır açma potansiyeline sahip ilaçlar geliştirmeyi sürdürmektedir.

2010'da İstanbul merkez ofisini açan Amgen, 2012 yılında ise Türkiye'nin öncü ilaç şirketlerinden ve ilk biyobenzer üreticiler arasında yer alan, yaklaşık 95 yıllık geçmişe sahip Mustafa Nevzat İlaç'ı (yeni kimliği ile Gensenta) satın alarak sağlık alanındaki en büyük yabancı yatırımcı ünvanını kazanmış, Türkiye, Afrika ve Ortadoğu bölgesinde önemli bir güç haline gelmiştir.

AYRINTILI BİLGİ İÇİN;

www.amgen.com.tr
twitter.com/amgen_turkiye
www.facebook.com/amgenturkey
www.linkedin.com/company/amgen/

GENSENTA AMGEN

Herkes için Bilim

Amgen Vakfı olarak, geleceğin bilim insanlarına ilham vermek için 1991'den beri durmaksızın çalışıyor; desteklediğimiz eğitim programlarıyla bilimin geleceğine ışık tutmaya devam ediyoruz. Bugüne kadar dünya çapında bilimin geliştirilmesi için sağladığımız katkılar doğrultusunda, gücümüzü birçok profesyonel gelişim fırsatı sunduğumuz **9 binden** fazla öğretmenden ve bilimde pratik deneyim kazanan **7 milyonun** üzerinde öğrencimizden alarak, geleceğe emin adımlarla ilerliyoruz.

Geliştirdiğimiz önemli iş birlikleri sayesinde hayata geçirdiğimiz projelerle kendini bilime adamaya hazır gençlerin ve eğitmenlerin her aşamada yanlarında oluyor, deneyimlerini destekliyoruz. "**Sınıfta Bilimsel Keşif**" yaklaşımında **Amgen Biotech Experience (ABE)** projesiyle okul içi bilimsel uygulamaların kalitesini artırıyor, **LabXchange** platformunun sanal laboratuvar ve network olanaklarıyla gençleri bilimle buluşturuyor, **Amgen Scholars** Programı ile öğrencilerin yurt dışındaki eğitim ve araştırma kurumlarında beceri ve tecrübe edinebilmeleri için finansal katkılarda bulunuyoruz. Geleceğin bilim insanlarına ilham olmak ve topluma fayda yaratmak amacıyla bilimin bugünü kadar, yarını için de çalışıyoruz.

AMGEN® Foundation

Amgen Biotech Experience
Scientific Discovery for the Classroom

AMGEN® Scholars Program
Discover Your Potential

Amgen | Teach
Bilim İçin El Ele

LabXchange™

GENSENTA

AMGEN®

VAP-TUR-0000093-02-2021

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

1-3 YAŞ

Organik Şekersiz Atıştırmalıklar

Şahsen garanti ederim BIO Stefan Hipp STEFAN HIPP

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar.
Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr

HiPP Mama SANFT

YENİ HiPP Mamasanft Hamile Bakım Serisi

Mamasanft ürünleri;

- Hayvansal ham madde içermez.
- Alerjiye sebep olabilecek parfüm içermez.
- Renklendirici içermez.
- PEG, Paraben içermez.
- Slikon içermez.

HİPP

HiPP MAMASANFT HAMİLELER İÇİN ÇATLAK ÖNLEYİCİ KREM 200 ml

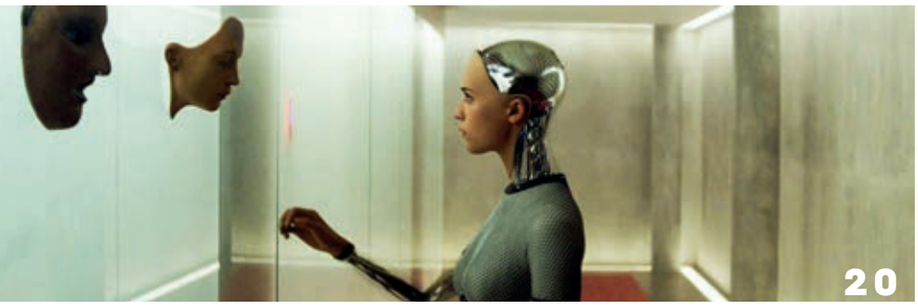
HiPP MAMASANFT MASAJ ve BAKIM YAĞI 100 ml

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr

İYİLİK SAĞLIK OLSUN

İÇİNDEKİLER

MAYIS-HAZİRAN 2021



TREND
20- TRANSHUMANİZM

SANAT
22- HEM ULUSLARARASI İŞ İNSANI HEM SANATÇI: EZGİ DEMİR

SANAT
24- INTELLECT/KAFA SERGİSİNİN DÜNYA YOLCULUĞU BAŞLIYOR

TEST
26- MEYVELERİ TANIYOR MUSUNUZ?

KAPAK KONUSU
30- SUYUNA SAHİP ÇIK

AKTİVİTE
40- SUALTI HOKEYİ VE RAGBİSİ

TARİHTEN
42- ANTİK ÇAĞLARDAN GÜNÜMÜZE ÇEŞMELER

BESLENME
50- ALKALİ DİYETİ

SPORCU RÖPORTAJI
52- DERYA CAN: DENİZ, İKİ NEFES ARASINDAKİ SONSUZLUK

GERİ DÖNÜŞÜM
54- İŞLETMELERİN DÖNÜŞÜM YOLCULUKLARI

MUTFAK
62- ŞEF GÖKAY ÇAKIROĞLU: MUTFAK BİR CÜMBÜŞ
65- BENGİSU: HAYATTA HERKESİN BİR SINAVI VAR

TARIM
68- İZMİR TİCARET BORSASI YKB IŞINSU KESTELLİ

AKTİVİTE
72- GÜL HASADINA GİTMEYE NE DERSİNİZ?

TARIM
76- SUSUZ TARIM- AYNUR ONUR

SOSYAL GİRİŞİMCİ
80- GÖZDE VENEDİK: ADIMLARINIZ BOŞA GİTMESİN

EBEVEYN
82- ÇOCUKLARLA BAĞ KURMAK, VERİLEBİLECEK EN GÜZEL HEDİYE

SÖYLEŞİ
86- TAN SAĞTÜRK

PSİKOLOJİ
88- BİLİNÇDIŞIMIZA UZANAN KRALİYET YOLU: RÜYALARIMIZ

BİTKİ
92- ENERJİNİZİ YÜKSELTECEK UÇUCU YAĞLAR

SÖYLEŞİ
94- NESİLDEN NESİLE GÜZELLİK SIRLARI

ESTETİK
96- SAÇ MEZOTERAPİSİ

İyilik&Sağlık OLSUN

İMTİYAZ SAHİBİ
Dünya Eko Basım Yayın ve Dağıtım San. Tic. A.Ş.

YÖNETİM KURULU BAŞKANI
Didem Demirkent

CEO
Burcu Kösem

YAYIN YÖNETMENİ
Tuba İlze

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Gürhan Demirbaş

EDİTÖRLER
Özlem Özdemir
Yeşim Ateşçi

SANAT YÖNETMENİ
Cansu Özcömert

FOTOĞRAF
İbrahim Karadeniz

KATKIDA BULUNANLAR
Aydın Demir, Dr. Faik Uyanık, Şirin Mine Kılıç

PAZARLAMA MÜDÜRÜ
Sait Ravanoğlu
REKLAM SORUMLULARI
Kıymet Dilber
Ceylan Özdemir
Özgür Hasçelik

SATIŞ VE DAĞITIM MÜDÜRÜ
Mustafa Demir
ABONE MÜDÜRÜ
Tolga Demirbaş

YAYIN TÜRÜ
Ulusal Süreli
YAYINA HAZIRLIK
Ajans D

BASKI
Dünya Eko Basım Evi
Halkalı Merkez Mah. Tuna Cad. Alkaya Sok. No: 11 Küçükçekmece
BASKI YERİ
İstanbul
BASKI TARİHİ
Mayıs 2021

YÖNETİM YERİ VE ADRESİ
Maslak İş Merkezi Eski Büyükdere Cad. No: 37 Kat: 4 Maslak İş Merkezi 34485 Sarıyer İstanbul
TELEFON
0212 285 10 12 / 14
E-POSTA
iyiliksaglikolsun@dunyaeko.com
www.iyiliksaglikolsun.com

Su; hayatın kendisi...

Ölümün gerçekliğini her gün değil her saat hissettiğimiz, tüm kazanımlarımızı kaybetmekten korktuğumuz günlerden geçiyoruz. Artık 2019'dan önceki alışkanlıklarımıza ve yaşamlarımıza geri dönmenin mümkün olmadığının da farkındayız.

Önceki sayımızda da üzerinde durduğum gibi doğa bizden intikamını alıyor...

Belki uzaya gidecek teknolojiye sahibiz ama dışarı çıkma iznimiz yok. İnşa ettiğimiz plazaların içinde yine son model bilgisayar ve telefonlarla sanal bir gerçeklik içinde yaşıyoruz. Fakat kokusuna hasret kaldığımız **sevdiklerimize sarılacak**, dokunacak **cesaretimiz yok...**

Kim derdi ki, kendinden bir kopya yaratma cüretine sahip insanoğlunun gözle görülemeyen bir virüs karşısında bu kadar aciz kalacağını... Bir virüsün insanlığı esir alıp korkularıyla bu derece yüzleştireceğini. Ya da tam kazandığımızı düşünürken tekrar tekrar kaybedeceğimizi ve sevdiklerimizi birer birer yitireceğimizi kim bilebilirdi ki?

Virüs, tabii ki çok hızlı yayılıp tüm dünyayı etkisine altına alması ve can kayıplarına neden olarak insanlığı evlerine hapsetmesi nedeniyle ilk gündem maddesi. Ancak biraz daha uzun vadede hepimizi bekleyen dertler, **çözmemiz gereken problemler de bizleri bekliyor.** Evrenin var oluş dengeleri ile o kadar oynadık ki; aç gözlülük ve doyumsuzluk ile yeşili azalttık, taş yığınları için gözümüzü kırpmadan ormanları yok ettik, tüketim çılgınlığı ile çevre kirliliğine ve de küresel ısınmaya sebep olduk... Bitkileri, hayvanları, doğayı bilerek ya da bilmeyerek yok ettiğimiz gibi şimdi de yaşamın kaynağı **"Su"yu yok ederek, insanlığın sonunu getirebileceğimizi düşünmez olduk...**

Tekrar tekrar düşünmek, suyun hayatımızdaki önemini bir kez daha gözden geçirmek gerek... Biliyoruz ki; **su varsa hayat vardır**, hayatın olduğu yerde de yaşama gayesi yani ümit vardır... Dünyamızın 4'te 3'ünü; vücudumuzun yüzde 60'ını teşkil eden, **yaşamın kaynağıdır su...**

Yalnızca insan faaliyetlerini değil, dünyadaki biyolojik hayatı ayakta tutan, hayatın idame ettirilmesi açısından da en önemli besin kaynağıdır su...

Kan dolaşımının gerçekleşmesi, sindirim sisteminin çalışması, vücuttan zararları maddelerin atılması, insan faaliyetlerinin ayakta kalmasını sağlayandır su...

Hatta korona günlerinde virüsün hızla vücuttan atılmasını sağlayarak, hastayı ayakta tutandır su...

Yaşam için en önemli besin kaynağı olan su, her ne kadar yeryüzünde çokmuş gibi görünse de, **dünyadaki suların yalnızca yüzde 2,5'i tatlı suyken, bunun da yalnızca yüzde 0,3'ü içilebilir özelliktedir.** Bu gerçekten hareketle korunmasının her şeyden önemli ve yaşam için vazgeçilmez bir besin kaynağı olduğu konusunda hiçbirimizin itirazı olmayacaktır.

Siz değerli okurlarımız için bu sayımızda; suyun insanlık için, doğa için, üretim için, özetle evren için önemini ortaya koymaya çalıştık.

Tarım teknolojisinde az tüketen sulama yöntemlerini, susuz tarımı, sanayide az su kullanan üretim teknolojilerini, suyun depolanan miktarını artırmak için yapılması gerekenleri, yer altı su kaynaklarının doğru kullanımını sağlamak maksadıyla atılacak adımları ele aldığımız gibi; su sporlarını, suyun sanatla dansını kısaca **suyun hayatımızdaki** önemini vurgulamak istedik.

Damlaya damlaya yok olmasın, yarının suyunu bugünden koruyalım, geç olmadan önlem alalım ve geleceğimize sahip çıkalım diye;

İyilik Sağlık Olsun dedik...
Burcu Kösem

BAĞIŞLARINIZ **CEREBRAL PALSY**'Lİ ÇOCUKLARIN **TEDAVİSİ** OLSUN!

Cerebral Palsy; bebeklik ve çocukluk döneminde en sık rastlanan fiziksel engellilik durumudur. Bu durum hayata aktif katılmalarını zorlaştırsa da; onlar yürüyebilir, konuşabilir, yazabilir ve **desteğinle daha birçok şeyi başarabilirler.**

Bağış yapmak için:

www.tscv.org.tr

0850 220 07 00

DESTEK YAZIN
8728'E SMS ATIN
10 TL BAĞIŞTA BULUNUN

cerebralpalsytr

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı
CEREBRAL PALSY TÜRKİYE

#desteğinleyapabiliriz

"...Senin oradaki insanlar" dedi Küçük Prens, bir bahçenin içinde binlerce gül yetiştiriyorlar ama yine de aradıklarını bulamıyorlar. Aslında aradıkları tek bir gül ya da bir damla suda bulunabilir. Ama kördür gözler. İnsan ancak yüreğiyle baktığı zaman gerçekleri görebilir."
Antoine de Saint-Exupéry
Küçük Prens

Su ile,
Güller ile
Yüreğiyle bakan insanlar ile geldik, bu sayımızda ellerinize.
Bir yılı aşan bir süredir yaşamakta olduğumuz pandeminin en zorlu sürecinde iken ...
Her gün "pozitif" haberleri gelirken...
Tanıdıklarımızı, yakınlarımızı kaybederken...
Bazen umutlarımızı, bazen geleceğimizi, bazen bugünümüzü yitirdiğimizi hissederken ...
İlk sayfamıza gül yaprakları serpiştirdik. **Derin bir nefesle güllerin kokusu dolsun içinize**.
Sizleri;

Isparta'ya **gül hasadına**,
Antik çağlardan modern zamanlara ülkemizden ve dünyadan çeşme/havuzlar arasında dolanmaya,
Çanakkale'de yaşayan milli sporcu Derya Can ile **"iki nefes arasındaki sonsuzluk"** olarak ifade ettiği su altına,
Aynur Onur'un Burdur'da **susuz tarım yaptığı tarlalarına**,
130'uncu yaşında olan **İzmir Ticaret Borsası'nın** tarihi binasında YKB Işınsu Kestelli ile sohbete,

Eker Süt Ürünleri Yönetim Kurulu üyesi Nevra Eker ile **Bursa'da koşuya**,
Pera Palas'ın her noktası tarih kokan atmosferinde Şef Gökay Çakıroğlu ile çizgili kırmızı balık ve çıtır salata tarifimizi hazırlarken bize eşlik etmeye,
"Herkesin hayatta bir sınavı var" diyerek yaşadığı dönüşümü samimiyetle paylaşan sanatçı Bengisu ile buluşmaya,
"Bundan sonra ne var" cümlesi ile yeniden yeniden başlayan ve tutkularının peşinden giden bir isim **Tan Sağtürk ile dansa**,
"Adımların boşa gitmesin bağışa dönüşsün" diyen Help Steps kurucularından Gözde Venedik ile sosyal girişimcilik sohbetine,

Bir yandan profesyonel kariyerlerine başarı ile devam ederken bir yandan **'hayallerinin ucunu tutmadan'**, ruhlarından akanları resimle, heykelle bizlerle buluşturan Ahmet Yiğider ve Ezgi Demir'in eserleri arasından bir gezintiye
davet edelim istedik.
Sayfalarımıza değer katan, bu sayımızda bizimle olan konuk yazarlarımıza, görüş paylaşan uzmanlarımıza sonsuz teşekkürler.

Yüreğinizle bakmanız, bir damla suyun, bir gülün, bir anın değerini bilmeniz dileği ile...
Bahar güzel bitsin, yaz keyifle, iyilikle, sağlıkla gelsin.

İyilik&Sağlıkolsun.
Tuba İLZE

ŞİİRLERİN, ŞARKILARIN GÜZEL KOKULU METAFORU

Juliet Rose, şimdiye kadar yetiştirilmiş en pahalı gül. 2006 yılında *3 milyon sterline* satıldı.

Yerçekiminin gülün kokusunu nasıl etkilediğini öğrenmek için uzaya götürülen minyatür güle **"Gece Kokusu"** ismi verildi.

20 Kasım 1986'da Ronald Reagan'ın resmi olarak ilan etmesinden sonra Amerika Birleşik Devletleri'nin ulusal çiçek amblemi.

Yunan Mitolojisine göre Aşk Tanrıçası Afrodit, sevgilisi Adonis'in kanı üzerinden döktüğü gözyaşlarından gülü yarattı.

Yaklaşık 1 gram gül yağı çıkarmak için 2.000 gül kullanılıyor.

2.000

2004 yılında dünyanın ilk **mavi gülü** yetiştirildi.

% 85

Bulgaristan'daki Gül Vadisi'nde dünyadaki gül yağının % 85'i üretiliyor.

Gül, İngiltere'nin ulusal çiçeği. 1455-1485 yılları arasındaki 'Gül Savaşları' sırasında kırmızı gül Lancaster, beyaz gül York evini temsil ediyordu.

Ekvador'daki arazinin % 54'ü güllerle kaplı.

Napolyon, subaylarının çantalarına hediye olarak gül yaprakları koyardı. *Bu yaprakları beyaz şarapla kaynatarak kurşun yaralarını iyileştirebilirlerdi.*

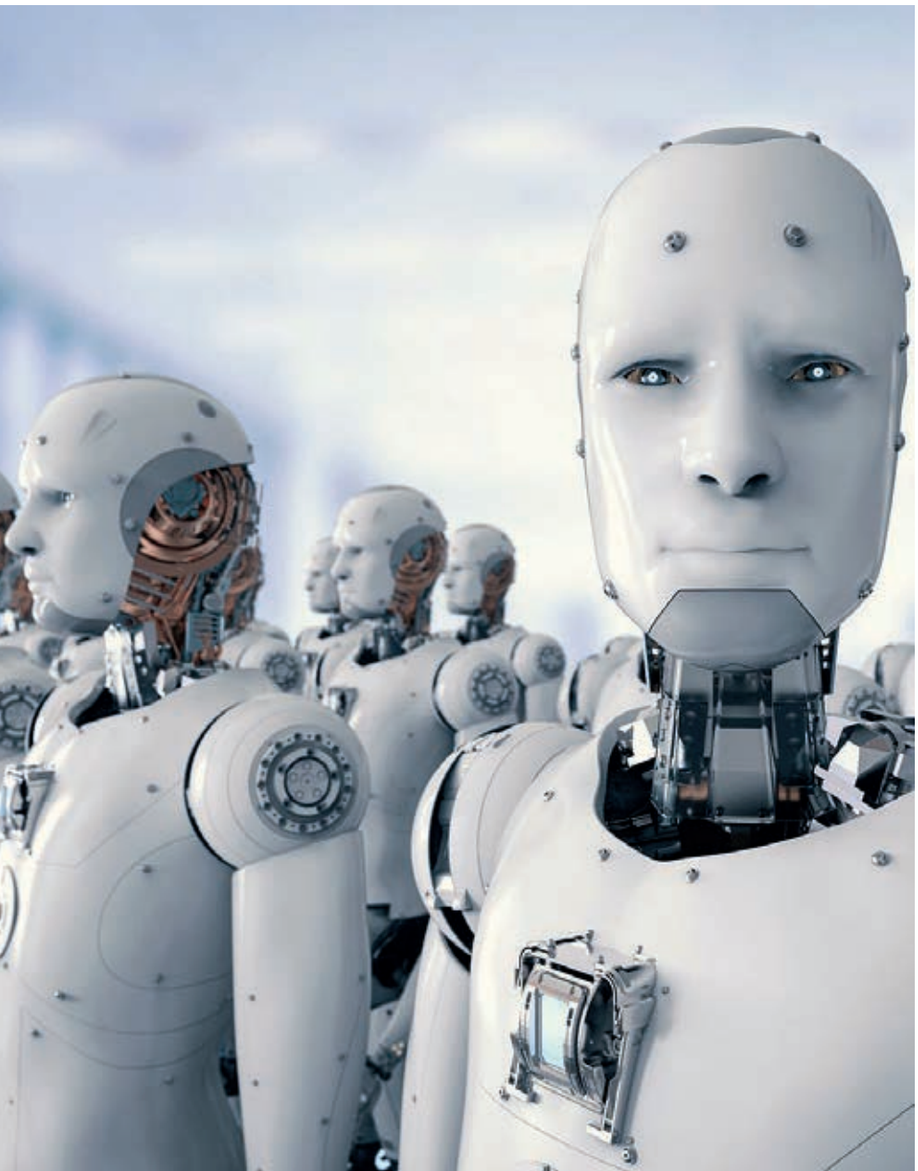
Güllerin rengine göre anlamı, çiçek hediyeleriniz için harika bir rehber.

Arkeologların çalışmalarına göre gül, 35 milyon yıldan fazla bir süredir var.

Güller, söz yazarlarının favorisi. Güller hakkında 4.000'den fazla şarkı var.

4.000

bugün olduğunuzdan daha akıllı, güçlü ve yetenekli olmak ister miydiniz?



Transhumanistlere göre, ateşin bulunması bile transhumanizm yolunda kilometre taşıydı. Kişinin değişim ve gelişim hakkı bulunuyor ve gelişim için teknolojinin kullanılması insanı insan yapan şey. Biyoteknoloji ilerledikçe, insan olmanın ne anlama geldiğine dair yeni fikirler de gelişiyor. Bugün insan vücudu daha önce hayal bile edemeyeğimiz şekillerde değişebiliyor. Mikroçipler yerleştiriliyor, gelişmiş protez uzuvlar ekleniyor ve hatta yeni duyular tasarlanıyor. Transhumanistler, bedenlerimizin teknoloji ile geliştrilebileceğini ve biyolojilerinin iyileştirilebileceğini savunuyorlar. Onlara göre bilim yoluyla mevcut yeteneklerimizi aşabiliriz. Peki Transhumanizm nedir? Transhumanistler kimlerdir ve bize ne söylemeye çalışyorlar?

TRANSHUMANİZM NEDİR?

İlk yapılmış tanımına göre;
*Transhumanizm, zeki yaşamın daha ileri düzeyde sürdürülebilmesi için, yaşamı teşvik eden ilke ve değerlerin rehberliğinde, bilim ve teknoloji aracılığıyla, mevcut insan formunun ve sınırlamalarının aşılması ve bunun hızlandırılması gerektiğini öngören felsefeler bütünüdür. - **Max More, 1990***

İnsanoğlu, öteden beri yüksek entelektüel seviyelere ulaşmayı arzular; duygusal ve zihinsel durumları üzerinde kontrol sahibi olmak ister; yorgun, sinirli veya nefret dolu hissetmekten hoşlanmaz. Sağlık, zindelik, keyif, takdir ve dinginlik gibi olumlu haller için sürekli artan bir kapasiteye sahip olmayı hayal eder. Bedensel ve zihinsel arzular saymakla bitmez... Yüzümüzü geçmişe döndüğümüzde insan, tarih boyunca hayatını kolaylaştırmak ve iyileştirmek için sürekli araştırma yapmış ve yenilikler geliştirmiştir. Daima iyiye ve ileriye olan bir çaba içerisinde olmuştur.

Herkes tarafından erişilebilir bilimsel ve teknolojik imkanlar geliştirerek, insanın, entelektüel, fiziksel ve psikolojik kapasitesini artırma arzusunu ifade eden transhumanizm, disiplinlerarası bir sistem.

Transhumanizmin kısmen türetildiği hümanizmin bir uzantısı olarak görülebileceğini ifade eden transhumanitler "mükemmel olmayabiliriz, ancak insanoğlunun daha iyiye evrilme süreci için biyolojik süreci ve inanç faktörünü beklemek yerine daha iyi gelecekler yaratma konusunda kişisel sorumluluk alabiliriz" diyorlar. Bu bağlamda rasyonel düşünmeyi, özgürlüğü, hoşgörüyü, demokrasiyi, teknolojiyi, bilimsel yöntem ve insan yaratıcılığından faydalanmayı savunduklarını belirtiyorlar.

TRANSHUMAN: YENİ EVRİMSEL VARLIKLARIN EN ERKEN TEZAHÜRÜ

'Bedenlerimizi, teknolojiyle iç içe geçmiş çok daha dayanıklı ve yetenekli, kültürel, sanatsal ve entelektüel bilince sahip versiyona 'süper insan' modeline taşıyabiliriz' diyen transhumanistlerin üç hedefi var:

- **SÜPER YAŞAM SÜRESİ**
- **SÜPER ZEKA**
- **SÜPER SAĞLIK**

TRANSHUMANİSTLERE GÖRE; DÜNYADAKİ AKILLI YAŞAMIN TÜM GELECEĞİ, ONU NASIL İDARE ETTİĞİMİZE BAĞLI. DOĞRU ŞEYLERİ YAPARSAK, ÖNÜMÜZDE SINIRSIZ BÜYÜME VE GELİŞME FIRSATLARINA SAHİP HARİKA BİR POST-İNSAN GELECEK UZANABİLİR.

POSTHUMAN: Radikal değişimler sonucu, artık insan olmayacak şekilde, mevcut insan kapasiteleri ve standartlarını aşmış varsayımsal bir gelecek varlığı. Posthumanlar'ın geliştirilmiş yüklemelerle yeniden yapılandırılmış beyin özelliklerine sahip olabilecekleri veya tamamen yapay zekadan oluşabileceği öngörülüyor.

BİYOLOJİK EVRİMİMİZİ TEKNOLOJİ İLE AŞIP HIZLANDIRABİLİR MİYİZ?

Transhumanistler bu temel üç hedef dışında, yolumuzun mevcut standartlarımızın ve kapasitemizin çok ötesinde, posthuman olarak ifade edilen varlık modeline çıkacağını belirtiyorlar.

ÖNGÖRÜLEN BAŞLICA GELİŞMELER

- Gen düzenleme teknolojisi ile tüm kalıtsal hastalıkların ortadan kaldırılması,
- Genomlarımıza dair artan içgörünün bir sonucu olarak, en akıllı embriyoları seçme özgürlüğü,
- Giyilebilir ve implante edilebilir beyin-makine arayüzleri (BMI) ile nesneleri dokunmadan hareket ettirebilmek,
- BMI'lar ile düşünce hızında iletişim kurmanın mümkün olabilmesi,
- Teknolojik tekillik ve insan zekasının gelişimi.

Transhumanist hedefler ile ilgili mevcut ve öngörülen teknolojik alanlar
Nanoteknoloji, genetik mühendisliği, psikofarmakoloji, yapay zeka, rejeneratif tıp ve yaşamın uzatılması, malzeme bilimi, bilişsel bilim ve sinirbilimleri, sinir -bilgisayar arayüz araştırması, gelişmiş bilgi yönetimi araçları, hafıza geliştirici ilaçlar, giyilebilir bilgisayarlar, bilgi teknolojisi, bilgisayar bilimi ve mühendisliği.

KARŞIT GÖRÜŞLER

- İnsanlığın halihazırda nihai, arzu edilen bir duruma ulaştığı görüşü
- İnsan varoluşunun güçlendirilmesi yerine basitleştirilmesi gerektiği görüşü
- İnsan ahlakını iyileştirmenin transhümanistlerin sandığından çok daha zor olduğu görüşü
- Transhumanizmin insanlığı nihai anlamdan mahrum bırakacağı görüşü
- İnsanın ilgisini çekmek için daha acil öncelikler olduğu görüşü
- Transhumanistlerin fiziksel olarak sağlıksız bir hoşnutsuzluğa sahip olduğu görüşü
- Transhumanizmin, insan onuruna yeterince saygı göstermeyen totaliter bir ideoloji olduğu görüşü
- Transhumanizmin kılık değiştirmiş bir din olduğu görüşü

BAŞLICA ÇEKİNCELER

- Transhumanizmin olumsuz sosyal ve çevresel etkilere sebep olabilir mi?
- Geleceğin teknolojileri insan soyunun tükenmesine neden olabilir mi?
- Süperzekalar gerçekten insan dostu değerlere sahip olacak mı?
- Süper zeki makineler, artırılmamış insanlar için bir tehdit oluşturacak mı?
- Süperzekanın tek bir kişiye ya da küçük bir gruba hizmet etme riski olacak mı?

BAŞLICA SORULAR

- Transhumanizm döneminin gelişiyle birlikte değişen insanın ihtiyaçları neler olacak?
- Tüm bu gelişmelerin gerçekleştiği dönemde teknoloji entegre edilmiş insan nasıl yaşayacak?
- Yeni eğitim ve öğrenme süreçleri nasıl düzenlenecek?
- Bilgi dağıtımı nasıl kontrol edilecek?
- Genel geçer bilgiler, düşünce hızında kişilere aktarılırsa yeni bilgiler nasıl üretilecek, nasıl yapılandırılacak?
- Toplumsal düzen nasıl işleyecek?
- Mükemmel bir dünyada sonsuza kadar yaşamak sıkıcı olmaz mı? Sonsuz yaşam sıkıcı hale gelirse, onu istenildiğinde sona erdirme seçeneğine sahip olacak mıyız?

Transhümanistler, bu gelişmelerin bireylerde ve toplumda yaratabileceği tüm yan etki, muhtemel hasar ve potansiyel başka tehlikelerin öngörülerek önlenmesini sağlayacak ilkelere sahip olduklarını söylüyorlar.
Tüm bu varoluşsal riskleri azaltmaya yönelik çabaları teşvik etmenin ahlaki bir görev olduğunu kabul ettiklerini belirtiyorlar.
Hatta mevcut insanlarla birlikte, post-insanların ya da insan-sonrası varlıkların da hukuki haklarına varacak kadar etik değerlere yer verdiklerini öne sürerek, bir felsefe, bir değer ve sistem olmanın ötesinde bir faaliyet alanı olduklarını dile getiriyorlar.

TRANSHUMANİZM İÇİN ÇEŞİTLİ KAYNAKLAR

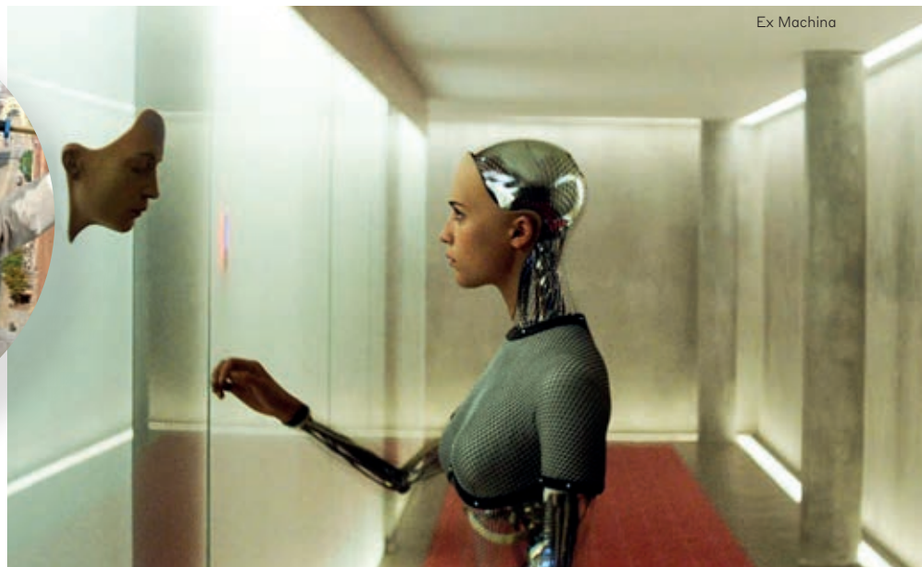
Transhumanist düşünürler
Max Moore, Ray Kurzweil, Aubrey de Grey, Zoltan Istvan, Nick Bostrom

İlgili araştırmalar, makaleler ve kitaplar
- The Transhumanist Reader: Classical and Contemporary Essays on the Science,
- Technology, and Philosophy of the Human Future, Max Moore
- Life 3.0: Being Human in the Age of Artificial Intelligence, Max Tegmark
- Our Final Invention: Artificial Intelligence and the End of the Human Era, James Barrat

Transhumanizm izlerine rastlayabileceğiniz filmler, diziler
Pearson Interest, Black Mirror, Terminatör, Robocop, Matrix, Blade Runner, Transcendence, Neuromancer, The Island, MechX4, Müfettiş Gadget Lab Rats gibi pek çok yapım.

Transhumanizm izlerine rastlayabileceğiniz edebi eserler
Cehennem, Dan Brown
Altered Carbon, Richard Morgan
Diaspora, Greg Egan
I Want to Believe
- The Discovery of Transhumanism, David Vintiner (Fotoğraf kitabı)

Inspector Gadget
Ghost In THe Shell


Ex Machina

LOVE

Hem uluslararası iş insanı hem sanatçı ***Ezgi Demir:***

ilham bir kez kanınıza girdi mi iş yaşamında da kendini gösteriyor

YAŞAM GİBİ, SANAT DA SÜREÇ ODAKLILIK İSTİYOR. GRİLERİ KABUL EDİYOR. İŞ YAŞAMI İSE, OLDUKÇA SÜREÇ ODAKLI. BİRİ ERİL, BİRİ DİŞİ. BİRİ YİN, DİĞERİ YANG. MESELE TAM DA BU! İKİSİYLE DENGELENİYORSUN.

Ezgi Demir, 2010 yılından beri 3M bünyesinde Sağlık Kategorisi yöneticiliği yapıyor. 2018 yılından bu yana Avrupa, Afrika ve Ortadoğu'dan Sorumlu Dental Ürünler İş Geliştirme Müdürü ve Ortodonti Kategorisi lideri. Başarılı bir iş insanı olmasının yanı sıra sanata olan ilgisiyle bugüne kadar üç kişisel sergi ve yaklaşık 10 karma sergi düzenlemiş. Brüksel, Paris, Londra, New York, Amsterdam, Budapeşte gibi birçok şehirde **koleksiyonerlerde resimleri bulunuyor.** Sanat terapisti kolaylaştırıcısı eğitimi ve drama dersleri alan Ezgi Demir'in 2020 Eylül ayında da Sonsuzluklar isimli kitabı yayınlandı. Ezgi Demir ile sanat yolculuğunu konuştuk:

YARATIM SÜRECİNDE ZİHİN BOŞLUĞU, ZAMANIN BOŞLUĞUNDAN DAHA ÖNEMLİ

Aldığım eğitimleri ve yaptıklarımı maymun iştahlılıkla değil; kendimi bütünlemek için yaptığımı biliyorum. Zaten zayıf halkalar yolda eleniyor. Geriye varlığın bütünü kalıyor. **Toplumun, ailenin sana çizdiği "sen"den çok başka bir yer burası.** Hala "ben kimim", "kaç ben, kaç renk var içimde" sorularını kılavuz alırım kendime. Anahtar olan, soru sorup bırakmak. O zaman gerçek cevapları evren gösteriyor.
İşim dolayısıyla senenin en az yüzde 40'ı Avrupa, Ortadoğu ve Amerika'ya seyahat ediyorum. Tüm yolculuk aralarımda yazıyorum, düşünüyorum, okuyorum. **Pandemide kapandık ve ben daha az eser çıkarır oldum.** 6 ay seyahat ederken sanata daha çok zaman buluyordum. Bu da gösteriyor ki önemli olan yoğunluk değil. Yaratım sürecinde zihnin boşluğu, zamanın boşluğundan daha önemli.

KİM HAYALLERİN UCUNU TUTABİLİR Kİ?

Galiba en büyük açılımı, yurtdışında yaşadım. New-York'ta ArtExpo fuarına kendi resimlerimden yaptırdığım halılarla katıldım. Tam bir Türk gibi. 2017 senesinde Berlin'de en iyi çıkış yapan Contemporary sanatçı kataloğuna seçildim.

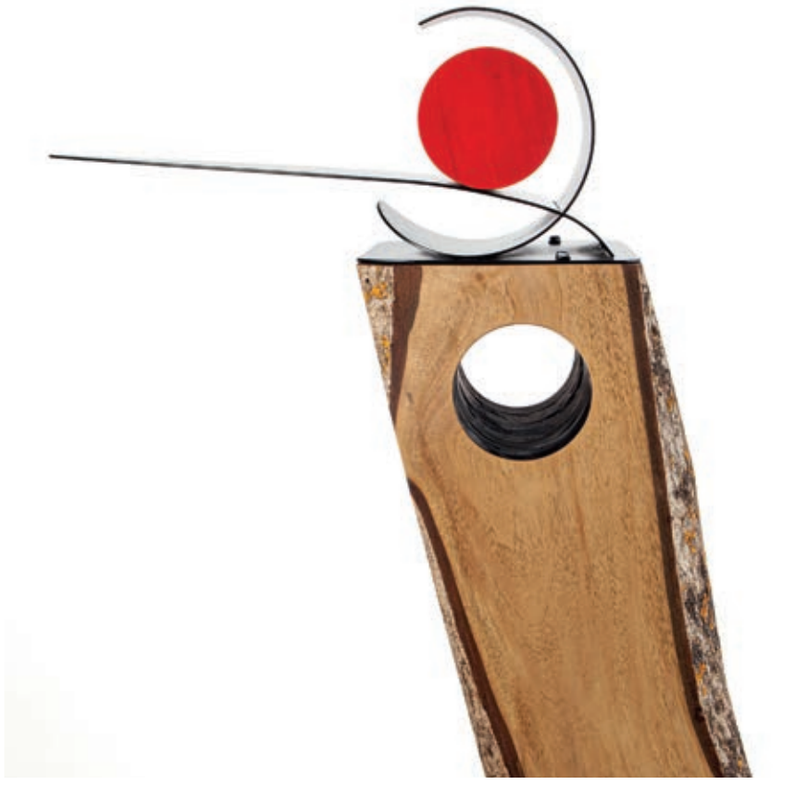
Salvador Dali'nin oğlu Roy von Dali

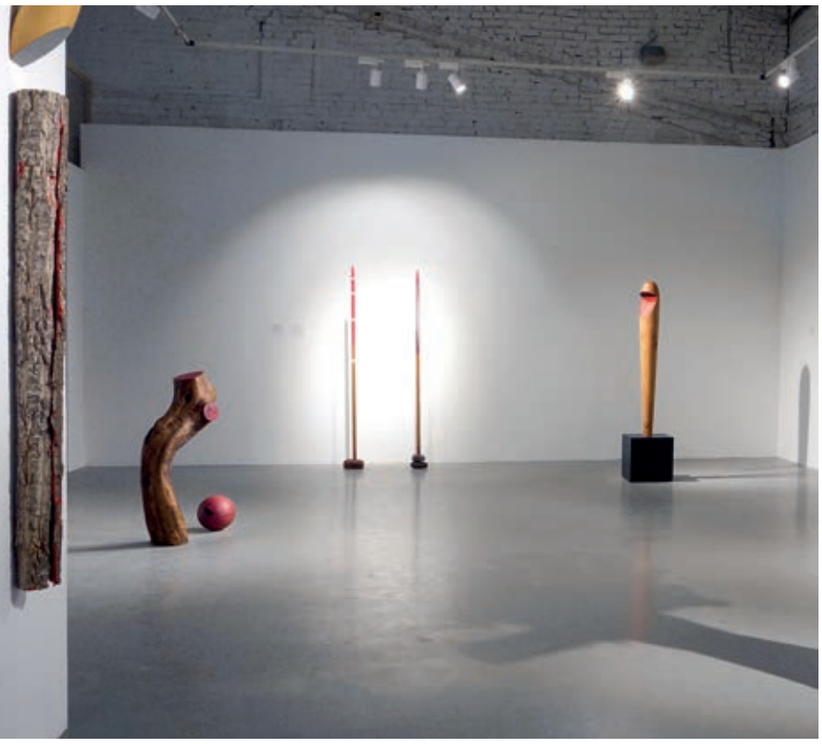
EZGİ DEMİR KİMDİR?
Boğaziçi Üniversitesi Ekonomi bölümü mezunu. 2004 yılında kurumsal hayata PhilipMorrisSA ile başlayıp daha sonra Mey İçki'de sırasıyla Rakı, Votka ve Şarap kategorilerinde yöneticilik yaptı. Türkiye'nin ilk Şarap Akademisi kuruluşunda proje liderliği yaptı. 2010 yılından beri 3M bünyesinde Sağlık Kategorisi yöneticiliği yapıyor.
2018'den itibaren tüm Avrupa, Afrika ve Ortadoğu'dan Sorumlu Dental Ürünler İş Geliştirme Müdürü ve Ortodonti Kategorisi lideri.

Salvador Dali'nin oğlunun küratörlüğünü üstlendiği Sicilya Palermo Akdeniz Bienali'nde iki resmim yer aldı. Hatta Roy von Dali, o yılın kataloğunda resimlerim hakkında İtalyanca yazı yazdı.
"Kim hayallerinin ucunu tutabilir ki?"
Eşsizliği onları da akışa bırakmamızda belki de.
Bronz heykel sanatı ile de ilgileniyorum ancak bir koleksiyoner desteği olmayınca maliyet açısından devamlılığı zor oluyor.
Bazen yaşadıklarım, bazen düşündüklerim, bazen bir ağaç, bazen bir görsel, bazen bir yazı, yerdeki kuş tüyü, geliveren bir mucize bana ilham oluyor. İlham her yerde. Gerçekten. Sadece o an gözlerin nasıl bakıyorsa o kadarını alıyorsun oradan. Kaygılı bir halde isen beyninin içindeki anksiyeteden başka bir şey görmüyor gözün. Oysa akıştaysan, ilham da bir nehir gibi akıveriyor önünde.

ÇABASIZ ÇABA

Yaşam gibi, sanat da süreç odaklılık istiyor. Grileri kabul ediyor. İş yaşamı ise, oldukça süreç odaklı. Biri eril, biri dişi. Biri Yin, diğeri Yang. Mesele tam da bu! İkisiyle dengeleniyorsun. **İş yaşamındaki hemcinslerime en büyük tavsiyem, hayatlarına bir şekilde daha çok üretkenlik, yaratım eklemeleri.** Bu, onları iş yaşamının çokça esir aldığı kibir ve egodan uzaklaştırarak, kavramlara çok daha başka pencereden ve kolaylıkla bakmalarını sağlayacak. En önemlisi de iş yaşamındaki arkadaşlarıyla daha hakiki ilişkiler kuracaklar. Sadece titrlerinden dolayı değil, benlikleri doğrultusunda aynı hedefler doğrultusunda daha uzlaşmacı ve barışçıl bir yaklaşıma geçiş olacak.
Hiçbir şey imkansız değil.
İlham bir kez kanınıza girdi mi, iş yaşamında da kendini gösteriyor ve uzun saatler düşünmek, yeni farklı bir şeyler bulmaya çabalamak yerine ansızın yeni çözümler üretiveriyorsunuz.
Çabasız çaba...





Ahmet Yiğider,
Moskova üzerinden dünyaya açılacak

"Intellect / Kafa" sergisinin dünya yolculuğu başlıyor

Ahmet Yiğider, "Intellect / Kafa" sergisi ile Moskova üzerinden dünyaya açılıyor. Sanatçının dört yıldan bu yana atölyesinde ürettiği eserlerden oluşan "Intellect / Kafa" sergisi, Moskova Gallery Fine Art'ta Türkiye'yi temsil edecek.
Sanat, tasarım, mühendislik ve koku gibi duyusal alanları merkeze alarak gerçekleştirdiği çalışmalarıyla sanat tekniğinde sınırları aşan bir yaklaşım sergileyen disiplinler arası sanatçı Ahmet Yiğider, "Intellect / Kafa" sergisi ile ülke sınırlarını aşıyor. Sanatçının 2017 yılından bugüne kadar üretmiş olduğu 15 eserden oluşan sergisi, dünya heykel severleriyle buluşturulacak.

İNSAN GELİŞİMİNE FARKLI BİR BAKIŞ

"Intellect / Kafa" sergisindeki eserler, farklı üretim evrelerini kapsayan iki grupta inceleniyor. Sergiye ismini veren ilk seri, insanoğlunun gelişimine tarih ve zaman faktörünü de dahil ederek farklı açılardan bakıyor. Bugün ulaşmış olduğu bilgi ile insanoğlunun, maddeye daha çok hükmetme, makro ve mikro evreni daha iyi kavrayabilme noktasında büyük mesafe kat etmiş olmasına rağmen; temsil ettiği farkındalık, düşünme, sorumluluk ve erdem seviyelerinin büyük bir utanç vesilesi olarak sorgulanabileceğine dikkat çekiyor.

DOĞADAKİ KARMAŞIK FORMLARDAN DÜŞÜNCE ANOMALİSİNE

İlk evrede yer alan heykeller, sanatçının doğada aradığı karmaşık ve düzensiz formlardan izole ettiği, özellikle ölü ağaç kütlelerinden kopardığı boğumlar üzerinde yaptığı biçimsel müdahaleler, pastoral ve ilişkisel deneylerle şekillendi. Bunlar kavramsal ve içerik olarak yeni bir arayış barındırsa da teknik ve stil açısından sanatçının "evren ve makro hareket" temalı çalışmalarının devamı olarak kabul ediliyor.

İNSANIN VAR OLMA ÇABASI

Projenin ikinci evresindeki heykeller ise sanatçının "Detraktif Anatomiler" olarak tanımladığı yeni bir anatomi anlayışını ortaya koyuyor. Bu evre, insanın var olma çabasını ve anatomisini tek bir kavramsal ve biçimsel dilde kaynaştırma arayışından yola çıkıyor. Soyutlama veya salt yalınlaştırma yaklaşımından farklı olarak anatomik çizgileri temel ve genel geçer ayırıcı unsurların birçoğundan arındırma, var oluşunun en dip noktasına ulaşma, bu nokta üzerinden yaratılan negatif alanlarda görme ve düşünme uzuvlarını kutsayan yeni imgeleri arama arzusunu ifade ediyor.

AHMET YİĞİDER KİMDİR?

Artvin doğumlu Ahmet Yiğider'in çocukluğu ilk atölye eğitimini de aldığı Erzurum'da geçti. 2002-2007 yılları arasında Yıldız Teknik Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü'nde lisans eğitimi aldı. İstanbul Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi'nde tasarım alanında yüksek lisans yaptı. 2015-2018 yılları arasında Bahçeşehir Üniversitesi Mimarlık ve Tasarım Fakültesi'nde Tasarım Yönetimi dersleri verdi. 15 yıla yaklaşan profesyonel yaşamında Evyap, Ülker-Hero, Mane Fils gibi çok sayıda global markada marka ve iletişim yöneticiliği yaptı. Yaratıcı süreçlerden sorumlu olduğu koku ve tat tasarım şirketi olan Seluz'da Marketing Direktörü ve İcra Kurulu Üyesi olarak 2015 yılından bu yana görev yapıyor. Bunlara paralel olarak, 2007 yılında kurduğu bağımsız atölyesinde sanat ve tasarım merkezli disiplinler arası çalışmalar yürütüyor. SABUN; Biçim, Renk Doku (2010), Baksı Kokusu (2016) ve Massence (2018) bu projelerden birkaçını oluşturuyor.

MEYVELERİN DÜNYASINI *NE KADAR TANIYORSUNUZ?*

1. Kivi dünyada ilk olarak hangi ülkede yetişti?
a. Yeni Zelanda
b. Çin
c. Avustralya
d. Şili

2. Karpuzun yüzde kaçı sudan oluşur?
a. 34
b. 80
c. 66
d. 92

3. Hint kültüründe düğünlerde hangi meyvenin yaprakları doğurganlığı artırmak için asılır?
a. Mango
b. Papaya
c. Muz
d. Liçi

4. Belçika'da hangi meyvenin müzesi bulunur?
a. Çilek
b. Vişne
c. Muz
d. Elma

5. Yunan mitolojisinde Persephone'un hikayelerinde yeraltı dünyasının meyvesi olarak hangisinden bahsedilir?
a. Üzüm
b. Ananas
c. Nar
d. Portakal

6. Isıyı uzun süre muhafaza ettiği için eski zamanlarda yatak ısıtmak için kullanılan, son yıllarda yatak, yastık gibi ürünlerle yeniden gündeme gelen meyve çekirdeği hangisidir?
a. Erik
b. Avokado
c. Kiraz
d. Şeftali

7.Bazı ilaçların etkisini artırabilen ve hatta doz aşımına neden olabilen meyve suyu hangisidir?
a. Elma
b. Portakal
c. Greyfurt
d. Ananas

8.Genellikle Asya ülkelerinde yetişen ve dünyanın en ağır kokan meyvesi olarak ifade edilen meyve hangisidir?
a. Durian
b. Rambutan
c. Persimmon
d. Ananas

9.Ananas meyvesinin kökeni neresidir?
a. Güney Asya
b. Afrika
c. Güney Amerika
d. Avrupa

10. Meyvelerin bir çoğu olgunlaşmaya başladıklarında hangi gazı üretirler?
a. Metan
b. Asiliten
c. Etilen
d. Metilen

11. Aşağıdaki meyvelerden hangisi Şili, Ekvador ve Peru'nun And vadilerine özgüdür ve "İnkaların altını" olarak bilinir?
a. Çarkıfelek
b. Lucuma
c. Pitahaya
d. Camu

12. Aşağıdakilerden hangisi meyvedir?
a. Domates
b. Soğan
c. Ispanak
d. Patlıcan

13. Aşağıdakilerden hangisi tohumunu dışında taşıyan meyvelerdendir?
a. Vişne
b. Çilek
c. Domates
d. Hindistan cevizi

14. Elmayı bir kova suya attığınız zaman dibe çökmek yerine su yüzeyinde kalır. Sizce bunun nedeni nedir?
a. İçinde bulunan hava oranı
b. Kabuklarının ince olması
c. Çekirdeklerinin hafif olması
d. Şeker oranının fazla olması

15. Aşağıdaki meyvelerden hangisi gül familyasına aittir?
a. Şeftali
b. Vişne
c. Ananas
d. Mango

16. Zeus, Akhilleus'un annesi ve babası Thetis ve Peleus'un evlilik törenleri şerefine bir ziyafet verir. Fakat bu ziyafete Eris davet edilmez. Törene sinirle gelen Eris, ' bir altın elma' fırlatır. Hera, Athena ve Afrodit meyve üzerinde hak iddia ederler. Osmanlı mutfağının da vazgeçilmezlerinden olan bu meyve hangisidir?
a. Golden elma
b. Greyfurt
c. Armut
d. Ayva

17. Latince'de "erken olgunlaşan şeftali" manasına gelen praecocquum olarak adlandırılan meyve hangisidir?
a. Nektarin
b. Hurma
c. Kayısı
d. Mürdüm

18. İspanya'da her yılbaşı 12 adet yeme geleneği olan meyve hangisidir?
a. Üzüm
b. Kiraz
c. Erik
d. Çilek

19. Meyveleri inceleyen botonik dalına ne denir?
a. Pomoloji
b. Biyoloji
c. Farmoloji
d. Onkoloji

20. 19'uncu yüzyılda İngiliz denizciler, iskorbüt hastalığına karşı hangisi ile beslenirlerdi?
a. Portakal
b. Mandalina
c. Limon
d. Semizotu

Reis
LEZZET TANELERİ

Royal

Doğru Beslen, Mutlu Yaşa

Hayatı dolu dolu yaşayıp doğru beslenmeyi yaşam biçimi haline getirenlere, her tanesi özenle şeçilmiş,
Reis Royal lezzetler.

Bitkisel Protein Kaynağı

Reis Güvenceyle 1981'den günümüze Tarladan Sofranıza

www.reisroyallezzetler.com

Reis INTERNATIONAL QUALITY MARK

CEVAPLAR

1. B
Kivi, Çin'in güneyindeki Yangtse vadisine özgü bir meyve. Avrupalılar tarafından 1850'li yıllarda keşfedilen bitkinin birkaç türü 1900'lü yılların başında Yeni Zelanda, İngiltere ve Amerika'ya yayıldı.

2. D
Su oranı yüzde 92 olan ferahlatıcı meyve karpuzda ayrıca A ve C vitaminleri, magnezyum, potasyum, kalsiyum, likopen, sayısız antioksidan ve aminoasit bulunuyor. Kalp sağlığı, katarakt, diyabet, nörolojik hastalıklar, kemik sağlığı ve prostat kanseri önlemeyle ilişkilendirilen likopen alımını arttırmak için olgunlaşmış karpuzları tercih edebilirsiniz.

3. A
Mango, anavatanı olan Hindistan'dan dünyaya yayılmıştır. Bazı kültürlerde düğünlerde, dini törenlerde kullanılır. Hindular bu meyveyi sağlık ve doğurganlığın sembolü olarak görürler.

4. A
Belçika'da sadece çilekler için kurulmuş ve çilekle yapılmış çeşit çeşit ürünlerin bulunduğu bir müze var. Çilek müzesi, Belçika Namur sınırları içinde bulunan Wépion köyünde. Wépion, Belçika'nın çilek başkenti. La Wépionnaise markalı çilek birası bile üretiliyor.

5. C
Zeus ve Demeter'in kızı olan Persephone'nin asıl ismi, Kore. Hades, Persephone ismini, onu yeraltına kaçırdıktan sonra vermiş. Persephone, yeraltında Hades'in sunduğu nardan biraz yedikten sonra, "ölüler ülkesinde bir şey yiyenlerin yeryüzüne çıkma hakları bulunmamaktadır" kuralı nedeniyle, ölüler ülkesinde kalmak zorunda kalmıştır.

6. C
Kiraz çekirdekleri, yapısında bulunan maddelerden dolayı ısıyı uzun süre bünyesinde barındırabilme özelliğine sahip. Almanya'nın Münster şehrinde yapılan bir kazı çalışmasında kiraz çekirdeği torbaları bulunmuş. Yapılan araştırmalar ile ısıyı tutma özelliği kanıtlanmış. Günümüzde de kiraz çekirdeği yastığı vb ürünlere rastlamanız mümkün.

7. C
Greyfurt, ilaçların karaciğerde ve bağırsaklarda çözülme işlemini durdurarak aşırı doza yol açabiliyor. Greyfurtla ilaçların sisteme karışması arasındaki ilişkiyi araştıran uzmanlar, greyfurtla beraber olumsuz etkiler yaratan ilaçlar arasında tansiyon, kanser ilaçları, kolesterol düşürücü statinler ve organ naklinden sonra bağışıklık sistemini bastırmak için kullanılan ilaçları sayıyorlar.

8. A
Bu meyveye genel olarak durian denilse de Endonezya'da düren, Tayland'da thurian gibi farklı isimler de kullanılıyor. Bu ülkelerde "meyvelerin kralı" olarak niteleniyor. Dış görünüşü ve bunaltıcı kokusuyla alışılmamış bir meyve. Duriana, "cennet - cehennem" de deniyor. Cehennem denmesinin nedeni, dikenlerle dolu kabuğunun pis kokması. Uzakdoğu'da bazı ülkelerde bu meyvenin otellere sokulması, bazı ülkelerde ise bu meyveyle otobüse binilmesi yasak.

9. C
Ananas, ananasgiller familyasından, sıcak ülkelerde yetişen bir bitki ve onun meyvesi. Anayurdu, Güney Amerika olan meyve iri, güzel kokulu ve lezzetli. üstünde bir demet yaprak var. 1555 yılında Jean de Léry tarafından Brezilya'da bulunmuş, oradan İngiltere'ye götürülmüştür.

10. C
Etilen, belirli meyve ve sebzelerden olgunlaştıklarında salınan bir gaz hormondur.

11.B
Lucuma, uzmanların son zamanlarda süper gıda listesine eklediği kökü antik çağlara dayanan, İnkaların lezzetli meyvesi. Dış görüntüsü avokado ya da mangoya benziyor, içi altın sarısı görünüme ve karamelimsi tada sahip. Tarihi, İnkaların yaşadığı döneme dayanan meyve yerliler tarafından "İnkaların Altını" olarak da adlandırılıyor.

12.A
Yediğiniz şey çekirdekliyse meyve, yaprak ya da kökse sebze olarak tanımlanıyor. Buna göre pek çoğumuzun sebze olarak isimlendirdiği kabak, domates, salatalık, hatta fasulye gibi yiyecekler meyve. Soğan, patates, ıspanak, marul gibi yiyecekler ise sebze sınıfına giriyor.

13.B
Çilek, ortadan kesildiğinde içerisinde alışagelmiş tohum görülmez çünkü çilek tohumu, çileğin dış kısmında bulunur. Hatta bu nedenle bazı bilim insanları çileği bir meyve olarak kabul etmiyor. Çileklerin tohumlarının kırmızı katmanın dışında yer alması bilim insanlarını ikileme düşüyor.

14.A
Elma, içeriğinde yüzde 25 oranında hava bulundurmaktadır. Bu nedenle suda batmaz.

15.A
Gülgiller ailesi tartışmasız en çok kültürü yapılan ailelerden bir tanesi. Elma, badem, şeftali, kayısı, erik, kiraz, armut, ayva, muşmula, yenidünya, ahududu, böğürtlen ve çilek bu familyadandır.

16. D
Anavatanı Kafkaslar olan ayva, dünyanın en yaşlı meyvelerinden sayılıyor aynı zamanda.

17. C
Bu bakımdan kayısı, şeftali ile de akraba sayılır. Çin'de kayısının kadınların doğurganlığını artırdığı düşünülürdü.

18.A
1893 yılında İspanya'da başlayan ve daha sonrasında bazı Güney Amerika ülkelerine de sıçrayan, yeni yılda şans ve bereket getirdiği inancıyla 31 Aralık gece yarısında her ayı temsilen 12 üzüm yeme geleneği var. 1962 yılından itibaren İspanya devlet televizyonu tarafından her yılbaşı gecesi Puerta del Sol Meydanı'ndan canlı yayın yapılır ve İspanyollar saat kulesinin çanının sesleri eşliğinde yenilen 12 üzümle yeni yıla girer.

19. A
Pomoloji, Latince'de pomum (meyve) ve logy kelimelerinin birleşiminden oluşan botanik dalı. Özellikle, yetişen meyveleri, yetiştirmedeki kültür tekniklerini, ve meyve ağaçlarındaki fiziksel çalışmaları inceler.

20.C
İskorbüt, C vitamini eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir hastalık. İskorbüt hakkındaki ilk detaylı bilgilere Haçlı Seferleri'nde rastlanıyor. 15'inci yüzyılın sonlarına doğru denizcilerdeki başlıca ölüm ve sakatlanma nedeni oldu. 1753'te İskoç denizci James Lind turunçgillerin iskorbütü engellediğini keşfetti. Birleşik Krallık gemilerinde limon, o kadar yaygın hâle geldi ki Britanya denizcileri "Limey" (limonlu) olarak anılmaya başlandı.

Sağlık Zeytinyağından, Zeytinyağı **Mutili**'nden; Kendinize ve sevdiklerinize sağlık hediye edin...

Online siparişleriniz için: **mutili.com.tr**

Çortak Mah. Çortak Sok. No:172 Mur - Mersin

@mutiliolives

suyuna sahip çık

İklim krizi, artan nüfus ve suyun bilinçsiz tüketilmesi nedeniyle dünya nüfusunun yüzde 40'ı susuzluk tehlikesi ile karşı karşıya. Dünya Doğal Kaynaklar Enstitüsü (WRI) tarafından hazırlanan rapora göre, Türkiye su sıkıntısı çeken ülkeler arasında 32'nci sırada yer alıyor. Kişi başına düşen 1.519 metreküp su miktarı ile "su sıkıntısı çeken" ülke olarak kabul ediliyor.
Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK), Türkiye nüfusunun 2030 yılında 100 milyona ulaşacağını öngörüyor. Türkiye, artan nüfusu ve azalan su rezervleri ile birlikte "su fakiri" bir ülke olma yolunda ilerliyor.

UNİCEF'in verdiği bilgilere göre, her gün 700'den fazla çocuk, güvensiz su, sanitasyon ya da hijyen yetersizliklerine bağlı önlenebilir hastalıklar yüzünden ölüyor. Dünyada güvenli suya erişemeyen 2,2 milyardan fazla insan var.

Su, sanitasyon ve hijyen: her biri ayrı bir çalışma alanı olmasına rağmen, tümü birbirine bağlı. Tuvalet olmayınca, su kaynakları kirleniyor, temiz su olmayınca temel hijyen önlemleri uygulanamıyor. Su olmadığında, insanlar ölüyor ya da suya ulaşmak için göçe mecbur kalıyor.

TÜRKİYE'DE TATLI SUYUN YÜZDE 73'Ü TARIMDA KULLANILIYOR. DAMLA SULAMA YÖNTEMİ İLE ORTALAMA YÜZDE 50 SU TASARRUFU SAĞLAMAK MÜMKÜN.

EN ÇOK ÇOCUKLAR ETKİLENİYOR

• Kriz zamanlarında sanitasyon eksikliği, yetersiz temiz su ve hijyen nedeniyle ortaya çıkan ishal, kolera ve benzer salgınlardan en çok çocuklar etkileniyor.

• **Su ve hijyen ile ilgili hastalıklar, beş yaşın altındaki çocuklarda ölümlerin önde gelen nedenlerinden birisi.** Güvenli suya erişemediği için her gün yaklaşık 700'den fazla çocuk hayatını kaybediyor.

• Çatışma bölgelerinde çocukların ishalli hastalıktan ölme olasılığı, çatışmanın kendisinden yaklaşık 20 kat daha fazla.

• Koronavirüs krizinde çocuklar hastalıktan daha az etkileniyor gibi görünse de, herhangi bir krizde olduğu gibi en çok çocuklar etkileniyor. **Koronavirüs salgını tüm dünyada eşitsizlikleri ve yoksulluğu artırıyor,** sağlık hizmetlerine ve insani yardıma ihtiyaç duyan kişi sayısını katlıyor.

• **Dünya çapında her 5 kişiden sadece 3'ü bir el yıkama noktasına erişebiliyor, okulların yüzde 43'ünde su ve sabunun bulunduğu bir el yıkama alanı yok.** Kırsal alanlarda, kentsel gecekondu mahallelerinde, afete eğilimli bölgelerde ve düşük gelirli ülkelerde yaşayan insanlar en savunmasız ve en çok etkilenen kesim.

SU BİTERSE HERKES SUSAR

WWF- Türkiye, artan nüfusu ve büyüyen kentleri ile su sıkıntısıyla karşı karşıya olan ülkemizin, iklim değişikliğinin de etkisi ile su fakiri olma yolunda ilerlediğine dikkat çekiyor. "Su Biterse Herkes Susar" kampanyası ile karar vericiler, iş dünyası ve bireyler su kaynaklarımızı koruma seferberliğine davet ediyor.

UĞUR BAYAR: SU KRİZİ KAPIMIZDA

WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı) Yönetim Kurulu Başkanı Uğur Bayar, Dünya Ekonomik Forumu'nun 2021 yılı Küresel Risk Raporuna göre, önümüzdeki 10 yıl boyunca dünya ekonomisini etkileyecek **ilk beş riskin bulaşıcı hastalıklar, kitle imha silahları ile iklim krizi, biyolojik çeşitlilik kaybı ve su krizini de kapsayan doğal kaynak krizi olduğunu belirtiyor. Bayar, ülkemizin su kaynaklarının** da risk altında olduğuna dikkat çekerek "**Son 50 yılda Türkiye'deki sulak alanların yarısı, su miktarı ve kalitesi bakımından, sağlıklı yapısını kaybetti.** Bir başka deyişle üç Van Gölü büyüklüğünde sulak alan ekolojik işlevini yitirdi. Risk sadece yüzey sularımızla da sınırlı değil, yeraltı sularımızın da seviyesi alarm veriyor. Orman alanlarımızı kaybetmemiz de kuraklığa zemin hazırlayan bir başka etken" diyor.

Uğur Bayar, İstanbul, Ankara, İzmir, Gaziantep, Diyarbakır, Bursa, Mersin, Konya, Adana ve Antalya'nın küreselde su riski yüksek kentler listesinde bulunduğuna dikkat çekiyor.

EGE'NİN CAN SUYU BÜYÜK MENDERES, SU RİSKLERİNE AYNA TUTUYOR

WWF-Türkiye, Ege Bölgesi'ne hayat veren Büyük Menderes Nehri'nde kritik seviyeye ulaşan kirliliğin önüne geçmek için su sorununu doğa koruma açısından ele alan bir dönüşüm hareketi yürütüyor.

Bugün incirimizin yüzde 61'i, zeytinimizin yüzde 28'i ve pamuğumuzun yüzde 14'ü, Büyük Menderes Nehri'nin suladığı Aydın ilimizden geliyor. Ancak yıllık 1,7 milyar metreküplük su potansiyeli ile Büyük Menderes, "su riski taşıyan havza" kategorisinde.

Yüzyılın sonuna doğru havza sularının yüzde 50 oranında azalması öngörülüyor. Bunun yanı sıra hızla kirlenen suyun kalitesi de düşüyor.

SUYUMUZ İÇİN SEFERBERLİK ZAMANI

WWF-Türkiye Genel Müdürü Aslı Pasinli, Türkiye'de susuzluğun bireyler, iş dünyası ve karar vericiler için ortak bir risk olduğunun altını çiziyor. **Pasinli, "Şimdi suyumuz için seferberlik zamanı" diyerek suyumuzu korumayı birlikte başarabilmek için yapılabilecekleri şöyle sıralıyor:**

• Doğada suyun doğduğu ve geçtiği doğal alanları koruyarak
• Tarımda sulama yöntemlerimizi iyileştirerek
• Acilen damla sulamaya geçerek
• Sanayide suyu kirletmeden, verimli kullanarak
• Temiz üretim yatırımlarını teşvik ederek
• Jeotermal enerji üretiminde açığa çıkan yüksek kimyasal ve ağır metal içeren atık suların geri basılması yerine yüzeysel su kaynaklarına bırakılmasının önüne geçerek
• Denetimlerde sıfır tolerans yaklaşımını benimseyerek
• Kentlerimizde dağıtım kayıplarını ve kaçakları önleyerek
• Evlerimizde her damlayı tasarruf ederek
• Tüketim alışkanlıklarımızı değiştirerek suyumuzu korumayı birlikte başarabiliriz.

TATLI SUYUN YÜZDE 73'Ü TARIMDA KULLANILIYOR

Genellikle barajlardan ayağımıza gelen bir kaynak olarak algıladığımız su, uzun serüveni boyunca önce dağların zirvesindeki kaynaklardan beslenerek, ormanlarda düzenli akışa geçiyor, sulak alanlarda ve yer altı kaynaklarında birikerek evlerimize kadar ulaşıyor. Nehirler, göller, deltalar gibi geniş bir yelpazeyi içeren sulak alan ekosistemleri, yakın çevresindeki iklim koşullarını düzenliyor, canlılara hayat veriyor ve suyu filtreleyerek miktarının ve kalitesinin korunmasına katkıda bulunuyor.

• **Türkiye'de tatlı suyun yüzde 73'ü tarımda kullanılıyor.** Damla sulama yöntemi ile ortalama yüzde 50 su tasarrufu sağlanabileceği varsayımı ile tarımsal sulamada tamamen bu sisteme geçebildiğimiz takdirde ülkemizde **her yıl toplam 16 milyar metreküp su tasarrufu yapmak mümkün.** Bu da, 80 milyona yakın nüfusa sahip Türkiye'de yaklaşık üç yıllık evsel su ihtiyacına denk düşüyor.

• Evlerde kullanılan suyun, toplam su tüketimi içindeki payının yüzde 16 olduğu ülkemizde kişi başına günlük su tüketimi 216 litre. Sanal su, yani gıdamız ve kullandığımız eşyaların üretiminde kullanılan su miktarı dikkate alındığında ise Türkiye'de kişi başına su tüketimi günde 5.400 litreye çıkıyor. Bu verilerle **ülkemizde bireylerin yıllık su ayak izi, dünya ortalamasının yüzde 43 üzerinde.** Bu miktar bir yıl kullanmaya yetecek tek bir su deposu olsaydı, bu deponun ikinci haftanın sonunda tükeneceği anlamına geliyor.

• **Su kıtlığı durumunu tanımlamak için Falkenmark indeksi kullanılıyor.** Kişi başına düşen yıllık su miktarı;

1.700-1.000 metreküp arasında ise su sıkıntısı olan
1.000-500 metreküp arasında ise su kıtlığı olan
500 metreküpten az ise mutlak su kıtlığı olan ülke

olarak adlandırılıyor.

Türkiye'de şu an kişi başına düşen su miktarı yıllık 1.400 metreküp. Türkiye halen Falkenmark indeksine göre "su sıkıntısı olan" bir ülke. Nüfusumuzun 2030 yılında 100 milyona ulaşacağından hareketle kişi başına düşecek su miktarının yıllık 1.120 metreküp öngörülüyor.

JAPON SU TERAPİSİ'NE GÖRE altın saatlerde su içmelisiniz

HASTALIKLARIN ÇOĞU, SAĞLIKSIZ BİR BAĞIRSAKLA BAŞLAR. JAPON SU TERAPİSİ, MİDENİZİ TEMİZLEMEYE VE SİNDİRİM SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRMEYE YARDIMCI OLMAYI AMAÇLIYOR.

Japon Su Terapisi, metodik ve tutarlı bir şekilde yapıldığında çeşitli sağlık sorunlarıyla mücadelede yardımcı olabilen bir uygulama. Bu terapi, sağlığınızı dengelemek ve düzenlemek için günlük yaşamınızda suyu kullanmanızı amaçlıyor.

NE AMAÇLANIYOR?

Hastalıkların çoğu, sağlıksız bir bağırsakla başlar. Japon Su Terapisi midenizi temizlemeye ve sindirim sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olmayı amaçlıyor. Japon geleneksel tıbbı, uyandıktan hemen sonra su içilmesini öneriyor. Sabahın bu erken saatleri '**altın saatler**' olarak kabul ediliyor. Bu saatlerde su içmenin sadece sindirim sisteminizi yumuşatarak kilo vermeyi teşvik etmekle kalmadığına aynı zamanda çeşitli sağlık sorunlarının tedavisinde de yardımcı olabildiğine inanılıyor.

NE ÖNERİLİYOR?

- Sabah uyanır uyanmaz aç karnına 4- 6 bardak su için. Su, oda sıcaklığında veya ılık olsun. Ayrıca içine biraz taze limon suyu da sıkabilirsiniz.
- Su içtikten sonra dişlerinizi fırçalayın. En az 45 dakika herhangi bir şey yemekten veya içmekten kaçının. Ardından günlük rutininize devam edebilirsiniz.
- Günün her öğününden sonra en az iki saat hiçbir şey yemeyin veya içmeyin.
- İleri yaştakiler, herhangi bir sağlık sorunu yaşayanlar ve hatta su terapisine yeni başlayanlar her gün bir bardak su ile başlamalı ve kademeli olarak artırmalı.
- Tek seferde dört bardak suyu içemiyorsanız, midenizi rahatlatmak için her bardak su arasında birkaç dakika bekleyin.
- Her gün en az bir saat yürüyün. Bu, metabolizmanızı hızlandırmanıza yardımcı olacaktır.
- Her gece yatağa gitmeden önce en az 4-5 kez ılık su, tuz karışımı ile gargara yapın.
- Sindirim sürecini engellediği için ayakta dururken yemek yemekten ve bir şeyler içmekten kaçının.

ALKALİ SU, SİZİN İÇİN FAYDALI MI?

Suyun pH değeri, içeriğinin asidik veya bazik durumunu ifade eden ölçü birimi. Suyun pH değeri 0 ile 14 arası değişiyor.
0 - 7 arası asidik
7- 14 arası alkali su
7 nötr anlamına geliyor.
Saf suyun pH derecesi 7.

Suyun **asidik özellik göstermesi,** içeriğinde fazladan karbondioksit bulunması, **alkali özellik göstermesi** ise fazladan kalsiyum bikarbonat ve alkali tuzları içerdiği anlamına geliyor.
İçeriğinde **potasyum, kalsiyum ve magnezyum** bulunması suyun asitlik derecesini düşürüyor.

Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsü ve beslenme uzmanı Malina Malkani, "Alkali bileşikler, suya eklendiğinde onu daha bazik hale getiren tuzlar ve metaller" diyor ve şu bilgileri veriyor: Kan pH seviyesindeki değişikliklerin en yaygın nedeni, hastalıklar. Diyabet, kanı daha asidik hale getirebilirken, böbrek sorunları kanı daha alkali hale getirebiliyor.

NEREDEN GELİYOR?

Doğal alkali su, su ortamdaki kayaların üzerinden geçtiğinde, kaynak gibi alanlardan mineralleri topladığında ortaya çıkabiliyor.
Şirketler tarafından üretilen alkali sular daha yaygın. Limon suyu ve / veya karbonat gibi basit malzemelerle kendi alkali suyunuzu da yapabilirsiniz.
Su iyonlaştırıcıları gibi ürünler, sudaki molekülleri asidik ve alkali olarak ayırmak için elektrik kullanarak daha alkali hale getirebiliyor.

YARARLI MI?

Bu konuda hala kesin bir görüş sözkonusu değil. Alkali su hakkındaki sağlık iddialarını destekleyen veya iddiaları çürüten çok fazla kanıt yok. Reflü için faydaları söz konusu olabiliyor, ancak böbrek rahatsızlığı yaşayan kişilerde alkali sudaki mineraller vücutta birikmeye başlayabiliyor. Fazla miktarda alkali su içilmesi, vücudun normal pH'ını bozabiliyor. Bu durum, mide bulantısı, kusma, el titremesi, kas seğirmesi, yüz, eller veya ayaklarda karıncalanmaya neden olabilecek metabolik alkaloz adı verilen duruma neden olabiliyor.

BAKLİYAT YİYELİM BAĞIŞIKLIĞIMIZI GÜÇLENDİRELİM

Pandemi ile birlikte günümüzde tüketicinin bitki bazlı sağlıklı gıda tüketim alışkanlıkları da oldukça önemli hale geldi.
Bu süreçte tarım ve gıda sektörünün ne kadar stratejik öneme sahip olduğu ve bakliyat ürünlerinin de ne kadar değerli olduğu anlaşıldı. Bitkisel protein içeren, besleyici özellikleri olan, bağışıklığı güçlendiren, uzun süre muhafaza edilebilen ve ekonomik olan bakliyat ürünlerine yönelik talep artışı pandemi sürecinde daha da hızlandı.

Dünyada bakliyat tüketimi yüzde 9 oranında artış gösterdiğini belirten Reis Gıda Yönetim Kurulu Üyesi Işılay Reis Yorgun sözlerine şu şekilde devam etti; "bitkisel kaynaklı beslenme tercihleri ile hem kendi sağlığımızı hem de dünyamızın sağlığını koruyabiliriz. Özellikle protein ihtiyacını karşılamak için hayvansal kaynaklı besinlerin yerine besin tercihlerimizde yüksek kaliteli bitkisel proteine sahip hububat ve tahıllara daha fazla yer verebiliriz. 2050 yılında dünya nüfusunun 10 milyar, Türkiye'nin ise 100 milyon olacağı ön görülmektedir. Artan nüfusu doyurabilmek için sağlıklı ve besleyici gıdalara daha fazla ihtiyaç vardır. Geleceğin gıdalarını hayatımıza dahil etmeye başladık. Reis olarak "Doğru Beslen, Mutlu Yaşa" diyerek; geleceğin gıdaları arasında yer alan kinoa, beluga mercimeği, maş fasulye, kepekli pirinç, keten tohumu, karabuğday, chia gibi 23 farklı üründen oluşan Reis Royal çeşitlerimizle tüketicilerimize lezzet sunmaya devam ediyoruz. Bu ürünlerden ülkemizde üretimi mümkün olan çeşitlerin ekilişleri için çiftçilerimize destek vermekteyiz.

Bakliyatların önemli protein kaynaklarından biri olmasının yanında yüksek lif, demir, çinko, magnezyum mineralleri, B12 ile E vitamini, folik asit içerikleri sayesinde vücudumuzun hastalıklara karşı etkin bir savunma sistemine destek olabilmeleri nedeniyle içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde ayrı bir önem kazandı." dedi.

SAĞLIKLI YEMEK, İYİ GELECEK

Uzun yıllardır Fast-food tarzı atıştırmalık yiyeceklere yönelim artmış durumdaydı. Ancak yaşamış olduğumuz bu süreçte Fast-food tarzı yiyeceklerden uzak durularak sağlıklı beslenmeye önem verildi.

Obezitenin diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek yetmezliği, çeşitli kanserler, karaciğerde yağlanma gibi bir çok sağlık sorunlarına neden olabileceğini hatırlatan sağlık uzmanları bu kapsamda yemek porsiyonlarının küçültülmesi, öğünler arasında atıştırmalıklardan sakınılması, beslenmede sebze-meyve, tam tahıllı gıdalar, bakliyat tüketiminin arttırılması, yeteri kadar su tüketilmesi, kahvaltı dahil öğün atlanmaması, katı yağlar ve şekerli gıdalardan uzak durulmasının çok önemli olduğunu açıklıyor.

Yapılan araştırmalarda durum böyle giderse 2050 yılında 4 milyardan fazla insan (nüfusun yüzde 45'i) aşırı kilolu ve 1,5 milyar kişide (nüfusun yüzde 16'sı) obez olacak. Bugün aşırı kiloluların nüfusa oranı yüzde 29 ve obezlerin oranı da yüzde 9.

Bilim insanları çağımızın hastalığı kanser ve obeziteye karşı mücadele için yerli tohumlardan üretilen ürünlerin tüketilmesini ve sağlıklı beslenmemizi öneriyor. Bakliyat tüketiminin obeziteyi önlediği ve kansere yakalanma riskini azalttığını ifade ediyor.

Işılay Reis Yorgun "Üzerine tüm dünyanın çalışmalar yaparak farkındalık yarattığı obezite için bizlerde Reis olarak 2009 yılında Geleneksel Lezzetler Sağlıklı Nesiller projemizle "Obezite Önlenebilir" diyerek başlattığımız çalışmalarımızda sağlıklı bireylerin yetişmesine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz. Çünkü sağlıklı yemek iyi gelecektir. Sağlıklı bir birey, sağlıklı bir toplum ve en önemlisi de çocuklarımıza, torunlarımıza bırakacağımız gezegenin nasıl bir gezegen olacağı herkesin gündemindeyse bakliyat da bu gezenin topraklarını sağlıklı tutacak bir ürün olarak bilinmeli. Çünkü baklagiller toprağımızın azot ihtiyacını karşılar ve daha az suya ihtiyaç duyar. Ayrıca baklagiller büyürken toprağa nitrojen takviyesi yaparak toprağın ömrünü uzatırlar. Bu sebeple küresel iklim değişikliğinin getirdiği sorunlara karşı da etkin rol oynar. Yarınlara bırakacağımız güzel bir dünya için bakliyat ekiminin sürekliliği çok önemli. "dedi.

su hakkında en çok merak edilen sorular

Su tüketimi denildiğinde de hepimizin aklına pek çok soru takılıyor. **Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can** merak ettiğimiz soruları yanıtladı:

SABAHLARI AÇ KARNINA İÇİLEN SU ZAYIFLATIR MI?

Su metabolizmayı hızlandırması ve tokluk hissi oluşturması gibi işlevleriyle kilo vermeye yardımcı oluyor. Özellikle sabahları aç karnına içilen su, metabolizma hızını yüzde 24 gibi yüksek bir oranda arttırabiliyor. Yapılan bir araştırmada; yemekten önce 500 ml. su içen kişilerin normalde aldıklarından yüzde 13 daha az kalori aldıkları ortaya konmuş. Tam aksine vücudumuz susuz kaldığında ise yağ hücrelerini yakması ve parçalaması zorlaşıyor. Su içmediğimizde ayrıca vücudumuzun besinleri sindirim ve atım hızı düşüyor, bunun sonucunda da vücut ağırlığımız artıyor.

SABAHLARI İÇİLEN SUYUN SAĞLIĞIMIZA FAYDASI VAR MI?

Sabahları aç karnına içilen su, sadece zayıflamaya katkı sağlamıyor, aynı zamanda sağlığımız üzerinde de etkili oluyor. Öyle ki Covid-19 enfeksiyonuyla savaşmamızda kilit role sahip olan bağışıklık sistemimizi güçlendirmek gibi önemli bir işlev üstleniyor. Bunun yanı sıra böbrek taşına yol açan asitleri yok ediyor ve mesane enfeksiyonlarından koruyor. Sabahları su içtiğimizde vücudumuz var olan toksinleri kolaylıkla vücuttan uzaklaştırıyor. Böylece vücudumuzun detoks sistemine de destek oluyoruz.

GÜNDE NE KADAR SU İÇMELİYİZ?

Her bireyin ihtiyaç duyduğu su miktarı farklı. Çünkü her bireyin yağ dokusu ve yağsız dokusu farklı oluyor ve ne kadar su içmesi gerektiği bu dokuların miktarına göre belirleniyor. Örneğin; yağsız doku azaldıkça ihtiyaç duyulan su miktarı azalıyor. Dolayısıyla sıvı alımı bireye özgü olmalı. Yine de kabaca her kilo başına 35-40 ml su içmeniz, vücudunuzun su ihtiyacını karşılayacaktır.

LİMONLU VEYA SİRKELİ SU İÇMEK KİLO KAYBI SAĞLAR MI?

Limon, sirke, zencefil ve maydanoz gibi yeşillikler eklemek, suyu alkali hale getirerek sindirim enzimlerinin çalışması için uygun bir ortam hazırlamaya yardımcı oluyor. Günlük içtiğiniz suya bu besinleri ekleyebilirsiniz, ancak sadece bu besinler ve suyun birleşimi yağ yakımını ya da kilo kaybını sağlayamıyor. Örneğin, C vitamini ve folik asit vitaminlerinden zengin bir besin olan limon metabolizmamızın çalışmasına destek olsa da, limonlu su doğrudan yağ yakımı üzerine etkili olamıyor. Limonlu su, suyun asit içeriğini arttırabileceği için mide rahatsızlığı olan bireylerde mide ağrısını tetikleyebiliyor. Sabahları aç karnına elma sirkesi tüketmek kilo kaybını önemli ölçüde etkilemese de, çoğu birey için genellikle zararsızdır. Su içimini kolaylaştırmak, lezzet katmak veya farklı tatlar denemek için suyunuza limon, sirke veya bir tutam yeşillik ekleyebilirsiniz.

ILIK SU MU DAHA FAYDALI, SOĞUK SU MU?

Suyu ılık veya soğuk içebilirsiniz. Ancak yapılan bazı bilimsel araştırmalara göre; mideyi terk etme süresi daha uzun olduğu için ılık su, tokluk hissini daha fazla arttırıyor. Zayıflama diyetleri uygularken su içme isteği azalabiliyor. Bu durumda ılık veya soğuk su içerek vücudunuzun susuz kalmamasına özen gösterin.

SUYU KAYNATMAK MİNERAL KAYBINA NEDEN OLUR MU?

Kaynatıldığında suyun içindeki kalsiyum, magnezyum ve karbonat, dibe kireç halinde çöküyor ve su mineralli yapısını kaybediyor. Kaynamış su sadece bakterilere karşı etkili oluyor. Nitrat ve ağır metaller gibi çoğu kirletici madde kaynatıldığında sudan yok edilemiyor. Üstelik bazı durumlarda kaynatma işlemi suyu azalttığı için kirletici maddelerin konsantrasyonunu da arttırabiliyor. Ancak temiz ve güvenli suya ulaşma imkanı yoksa, sudaki bakterileri etkisiz hale getirmek amacıyla kullanmadan önce kaynatıp, soğutmanızda fayda var.

YEMEK YERKEN SU İÇMEK DOĞRU MU?

Yemek yerken su içildiğinde mide suyunun ve mide asidinin oranı azalıyor. Mide suyu ve asidi azaldığında da içilen su, dolayısıyla su miktarı artıyor. Bunun sonucunda hazım zorlaşıyor ve gaz şikâyetleri oluşabiliyor. Dolayısıyla yemek yerken değil; yemek aralarında, öncesinde veya sonrasında su içmeniz daha sağlıklı olacaktır.

SU AYAK İZİ: YEŞİL, MAVİ, GRİ
Su ayak izi tatlısu kullanımının bir göstergesi. Yalnızca üretici veya tüketici olarak kullandığımız suyu değil aynı zamanda dolaylı yollardan tükettiğimiz su kullanımının da toplamı. Su ayak izinin yeşil, mavi ve gri olmak üzere üç bileşeni var. **Yeşil ve mavi renkler su tüketimini, gri su ise su üzerindeki kirliliği anlatıyor.**
Su ayak izi yalnızca su hacmini değil, aynı zamanda kullanılan suyun türünü, ne zaman ve nerede kullanıldığını da gösteriyor. Bu bakımdan bir ürünün su ayak izi, çok boyutlu bir gösterge. **TEMA, su ayak izi ile ilgili şu bilgileri veriyor:**

MAVİ SU AYAK İZİ
Bir malı üretmek için ihtiyaç duyulan yüzey ve yeraltı tatlı su kaynaklarının toplam hacmi için kullanılır ve geleneksel olarak tatlı su denildiğinde akla gelen su kaynakları.

YEŞİL SU AYAK İZİ
Bir malın üretiminde kullanılan toplam yağmur suyu.

GRİ SU AYAK İZİ
Kirliliğe yönelik bir gösterge. Ürün üretiminde yol açtığı tatlı su kirliliğinin derecesini gösteren kavramsal bir rakam.

1 bardak süt için 225 litre su (yüzde 85 yeşil, yüzde 8 mavi, yüzde 7 gri)
1 kilo tavuk eti için 4325 litre su (yüzde 82 yeşil, yüzde 7 mavi, yüzde 11 gri)
1 kilo sığır etinin üretimi için 15.415 litre su (yüzde 94 yeşil , yüzde 4 mavi, yüzde 2 gri)
1 kilo çikolata üretimi için 17.196 litre su (yüzde 98 yeşil, yüzde 1 mavi, yüzde 1 gri)
1 fincan kahvenin üretilmesi için 130 litre (yüzde 96 yeşil, yüzde 1 mavi, yüzde 3 gri)
1 pamuklu tshirt için 2720 litre (yüzde 54 yeşil, yüzde 33 mavi, yüzde 13 gri)
1 jean pantolon için 10.850 litre (yüzde 45 yeşil, yüzde 41 mavi, yüzde 14 gri) suya ihtiyaç var.

SU SOMMELIER'İ MARTIN RIESE

su, heyecan verici ve eğlencelidir

"Su, sıkıcı mı? Bir restorana gittiğinizde hayatımızdaki en kıymetli, en önemli kaynak için bize herhangi bir seçenek tanınmıyor. Su, heyecan vericidir. Su, şaşırtıcıdır. Su, eğlencelidir" diyor, dünyanın önde gelen su sommelierlerinden olan Martin Riese.
Sommelier, bir restoranda başta şarap olmak üzere tüm içeceklerin tedariği, stoklanması, mönüleştirilmesi gibi aşamalarından sorumlu olan uzman kişi.
Martin Riese, "gezegendeki en önemli içecek" olan su için menüler, tadımlar ve eğitimler düzenleyen Amerika'nın ilk su sommelier'i.
"Bir çok kişi, suyun saflığının onun kalitesini anlatan en önemli gösterge olduğunu düşünür. Bir su sommelier'i olarak, saf (damıtılmış) suya dokunmam bile. Benim suyum, doğal bir kaynaktan gelmeli, laboratuvardan değil" diyor.

SU, SADECE SU DEĞİLDİR

Martin Riese, Almanya'nın kuzeyinde yer alan Aventoft köyünde büyümüş. "Tüm çocukluğum boyunca etrafım hep su ile çevriliydi. Suyu bu kadar çok sevmemin nedeninin bu olduğunu düşünüyorum" diyor.
4 yaşında iken ailesi ile gittiği bir tatilde suyun farklı yerlerde farklı tada sahip olduğunu fark etmiş ve buna hayran kalmış.
2005 yılında, bir müşterinin 'Riese, bu restoranda çok fazla farklı şarap var ama sadece bir su markası var. Bundan hoşlanmıyorum. Başka bir seçeneğin var mı?" sorusuyla birdenbire potansiyeli fark ettiğini ve zihninde işlerin netleştiğini ifade ediyor ve şunları söylüyor:
"Restoran işinde her şey seçeneklerle ilgilidir: Şarap menüleri, likör menüleri, farklı bira, kahve, çay seçenekleri ... Ancak gezegendeki en önemli içecek olan su söz konusu olduğunda, sanki önemli değilmiş gibi davranıyoruz."

SU 101

2005 yılında Almanya'da ilk su menüsünü oluşturmuş. Yolculuğunu şöyle anlatıyor: "2010 yılında German Mineral Water Trade Association'dan sommelier sertifikası aldım. Su bilgim, Avrupa, Güney Amerika ve Asya'da televizyon ve radyo programlarında görünmeme yol açtı ve Alman basını beni ülkenin en önde gelen su sommelieri olarak nitelendirdi. 2009'da, konuyla ilgili Avrupa'nın önde gelen kitabı olarak kabul edilen, Die Welt des Wasser (Su Dünyası) kitabının ortak yazarlığını yaptım. 2013'te Los Angeles'ta ve 2014'te Walt Disney Konser Salonu'nda özel bir su programı başlattım. Öğrencileri suyun benzersiz özellikleri konusunda eğittiğim Su 101 sınıfını başlattım. Su eşitsizliği konusunda farkındalık yaratmak, bu en değerli kaynağa sahip olma hakkımızı korumak ve insanlığa daha iyi hizmet etmenin yollarını bulmak için çalışıyorum."

SU, TÜREV PİYASA ürünü olabilir mi?

BORSA YETKİLİLERİNE GÖRE, ÇİFTÇİNİN FİYAT KEŞFİ YAPMASINI SAĞLAYAN BİR YATIRIM ARACI. ELEŞTİRENLERE GÖRE, KRİZLERDEN SORUMLU OLANLARIN KRİZLERDEN PARA KAZANDIĞI "FELAKET KAPİTALİZMİ"

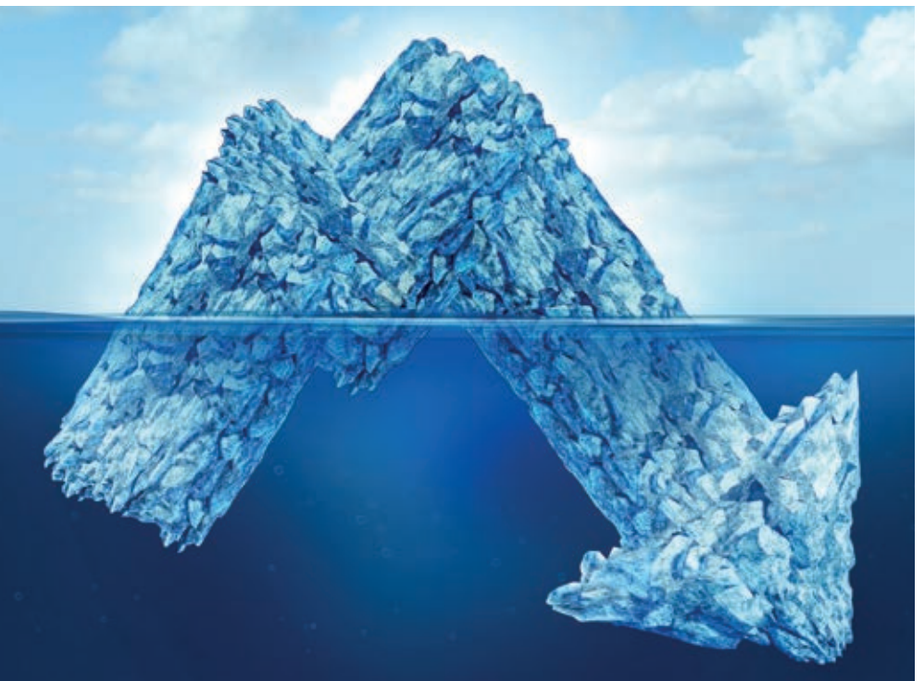
Su, 2020 yılının sonunda bir türev piyasa ürünü olarak Wall Street'te işlem görmeye başladı. Aslında NASDAQ, 2018 yılında Veles Water ve WestWater Research ile ortaklık kurarak, Kaliforniya eyaletindeki spot su fiyatlarını karşılaştıran Nasdaq Veles California Su Endeksini (NQH20) hayata geçirmişti. Aralık ayında ise, **"Geleceğe Yatırım Yapın"** çağrısı ile Nasdaq Veles California Su Endeksi vadeli işlemleri, CME Group aracılığıyla vadeli işlemler piyasasına dahil oldu. CME (Chicago Ticaret Borsası) dünyanın en büyük vadeli işlem borsası ve kıymetli maden, petrol vb ürünlerin işlem gördüğü bir türev piyasa. Yani fiyatı ve miktarı bugünden belirlenmiş ürünlerin gelecekte satın alınmasını/satılmasını sağlıyor. Vade tarihindeki cari piyasa fiyatına bakılmaksızın alıcının dayanak varlığı satın alması veya satıcının dayanak varlığı belirlenen fiyattan satması yükümlülüğünü getiren sözleşmeler. Dolayısıyla sözleşmenin tarafları söz konusu varlığın gelecekteki fiyatını kendi aralarında belirlemiş oluyorlar.

MALİ NİTELİKTE SÖZLEŞMELER

Su endeksi vadeli işlem sözleşmeleri, suyun fiziksel olarak teslim edilmesini gerektirmiyor. Tamamen mali nitelikte sözleşmeler. Kaliforniya'nın ilk beş havzasındaki ortalama haftalık fiyatlara dayanıyor. Vadeli işlemler, dünyada da ülkemizde de para birimleri, finansal varlıklar, kıymetli maden ve emtia gibi geniş bir çeşitlilikte yapılabiliyor. Buğday, pamuk, mercimek gibi tarımsal ürünler üzerine yapılan sözleşmelerin çiftçilere çeşitli yararları da olabiliyor. Çiftçinin fiyat keşfi yapmasına ve gelecekteki ürünün nasıl fiyatlandırıldığına bakarak ekim kararını vermesine yardımcı olabiliyor. **Ancak su, tüm bu varlıklar gibi borsada işlem konusu olacak bir varlık olabilir mi? Bu konuda çeşitli görüşler söz konusu:**

PİYASA YETKİLİLERİ, ENDEKSİN FİYAT KEŞFİNE KATKI SAĞLAYACAĞINI SÖYLÜYORLAR

ABD'nin en fazla kuraklık yaşanan bölgesi Kaliforniya'da faaliyet gösteren CME Group, yatırımcılara- hissedarlara "Pazarı keşfedin" çağrısı yapıyor. Su piyasası işlemleri, su üzerinde çok çeşitli mülkiyet paylarının satışını veya kiralanmasını içeriyor. Su hakkı ile mal sahibine suyun nehirlerden, derelerden ve yer altı su havzalarından yönlendirme veya çıkarma hakkı veriliyor. **CME Group Özsermaye Endeksi ve Alternatif Yatırım Ürünleri Global Başkanı Tim McCourt** konuyla ilgili olarak yaptığı açıklamada, "Dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisinin 2025 yılında su kıtlığıyla karşı karşıya kalması beklenirken, bu durum tüm dünyada ve özellikle de 1,1 milyar dolarlık Kaliforniya su pazarında hem şirketler hem de insan toplulukları için gittikçe büyüyen bir risk oluşturuyor" diyor. NASDAQ yetkilileri "Yaşam ihtiyacının ötesinde, tarımsal üretim, imalat, enerji üretimi ve hatta ulaşım için suya bağlıyız. Güvenilir su kaynaklarına erişimi sürdürmek, devam eden ekonomik faaliyet için çok önemli. Bununla birlikte, su yönetimi genellikle şeffaf bir fiyat keşif mekanizması olmadan yürütülüyor ve bu da verimsiz bir değişim çerçevesi ile sonuçlanıyor. Endeks, fiyat keşfine önemli bir katkı sağlayacak" diyorlar. **ABD'de bazı çiftçiler, Wall Street girişiminin işe yarayabileceğine inanıyor.** Ufukta bir kuraklık olduğunda, makul fiyatlarla zamanında yeterli su temin edebileceklerini, fiyat artışları karşısında bugünden kendilerini koruma altına almalarını sağlayabileceğini düşünüyorlar.Evet, türev ürünlerinin kullanım amaçlarından bir tanesi tam olarak bu. Yani riskten korunma olarak ifade edilen hedging.



SUYU BİR KAYNAKTAN ZİYADE VARLIK OLARAK DÜŞÜNMENİN POTANSİYEL ZARARLARINI DÜŞÜNMELİYİZ

Türev ürünlerin bir diğer kullanım amacı ise, spekülasyon. Gelelim su endeksinin risklerine ve eleştirilere. Su gibi insan yaşamı için büyük önem taşıyan bir kaynağın borsa vesilesi ile ticarete konu olmasının etik sorunları gündeme getirceğini düşünenlerin sayısı da bir hayli fazla. FIA Europe eski CEO'su Simon Puleston Jones, "Şimdi suyu bir kaynaktan ziyade bir varlık olarak değerlendirmenin potansiyel olumsuz sonuçlarını düşünmemiz gerekiyor" diyor ve fiyatların önemli ölçüde artacağından ve spekülasyonların yoksulları etkileyebileceğinden korkuyor. Birleşmiş Milletler'e göre, dünya çapında 2,2 milyardan fazla insan temiz içme suyuna erişemiyor. Jones, su fiyatı üzerinde yapılacak spekülasyonların durumu daha da kötüleştireceğinden korkuyor.

VADELİ İŞLEM TİCARETİ, SUYA ERİŞİMİ TEHLİKEYE ATABİLİR

BM Özel Raportörü Pedro Arrojo-Aguda, "Suyun şu anda altın, petrol ve Wall Street vadeli işlem piyasasında alınıp satılan diğer emtialar olarak görülmesinden çok endişeliyim," diyor ve su vadeli işlem ticaretinin suya erişimi tehlikeye attığını sözlerine ekliyor. Aguda şunları söylüyor: Spekülatörler daha önce gıda krizlerini tetikledi. 2008 ve 2010 yılları arasında, hedge fonları nedeniyle kakao çekirdeklerinin fiyatı şaşırtıcı bir şekilde yüzde 150 artırmıştı. 2007 ve 2008 yıllarında gelişmekte olan ülkelerde kıtlık ve sosyal huzursuzluğu tetikleyen buğday ve soya fiyat yükselişine de katkıda bulundular.

FELAKET KAPİTALİZMİ

Suyun türev ürün olarak işlem görmesini eleştirenlerin bir kısmı bu durumu "Felaket kapitalizmi" olarak ifade ediyorlar ve "Krizlerden sorumlu olanlar, krizden para kazanıyor Krizi yaratanlardan krize insani ve ekolojik bir çözüm üretmeleri beklenmiyordu. Suyun borsada işlem görmesi de bu beklentiyi doğrular nitelikteki son ve vahim adımlardan birisi" diyorlar. **New York eski kongre adayı** Lindsey Boylan "Bakmakta olduğumuz gelecek bu: su kıtlığı ve istifçilik. Eğer iklim krizi ve aşırı eşitsizliği körükleyen sistem hakkında hiçbir şey yapmazsak, ne kadar karanlık bir kaderin bizi beklediğinin küçük bir göstergesi bu" derken, aktivistler suyun metalaştırılmasına ve sudan kâr edilmesine karşı harekete geçilmesi çağrıları yaptı.

DOĞAL BAĞIŞIKLIK İÇİN İFTARDA BAL, SAHURDA PROPOLİS TÜKETİN

A Virüsten korunmak ve orucu daha sağlıklı geçirmek için yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra bağışıklık sisteminde süper etki sağlayan doğal besinleri tüketmemiz gerekiyor. İftar, ara öğünde ve sahurda farklı besin gruplarından uygun porsiyonda yiyeceklerimizi yemeliyiz. Çünkü aşırı yemek, doğru besin seçmemek ve aç kalacağım korkusuyla öğünlere yüklenmek vücudumuzun gün boyu halsiz kalmasına, yorgunluğun artmasına, tansiyonun yükselmesine, mide ekşimesinden reflüye kadar birçok sağlık sorunlarının nüksetmesine neden olur.

Vaka sayılarının son derece yüksek olduğu bu dönemde koronavirüs enfeksiyonundan vücudu korumak için hem mutfağımızda hem de soframızda "viral enfeksiyonlardan koruyucu beslenme" açısından bağışıklık sisteminde süper etki sağlayan doğal besinlere daha sık yer vermeliyiz. Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için her zaman kolay ulaşabileceğimiz iki arı ürünü olan bal ve propolis hem viral enfeksiyondan bedeni korumada hem de virüs bulaşması olduğunda virüsün vücutta yayılımını önlemede süper itici güç olduğunu belirtmekte fayda görüyorum.

Doğanın en güçlü antioksidan olan propolisin bağışıklık ve koronavirüs etkileri son yıllarda çok iyi araştırılıp etkinliği yayınlandığı için Ramazan'da propolisi düzenli kullanmak çok önemli yer tutuyor. Çünkü propolis içerdiği birçok çeşitte süper antioksidanlar sayesinde bağışıklık sistemimizin normal çalışmasını desteklediği gibi Covid-19 virüsünün yarattığı metabolik sorunlara karşı koruyuculuk sağlıyor. Propolis, vücudumuzda olası bulaş sırasında oluşabilecek virüs yükünün azalarak Covid-19'dan korunma ya da hastalığın hafif atlatılması açısından mucize etki sağlayabilecek bir biyolojik mekanizma olarak değerlendiriliyor. Propolis solunum yollarını tutan virüslerin hücre duvarına yapışmasını önleyerek, hücrenin canlı ortamda üremesini durduruyor. Ramazanda özellikle sahurda propolis kullanmanızı tavsiye ederim. Normalde propolis aç veya tok karnına güvenle tüketebileceğiniz için sahuru yapmadan hemen önce ya da sahurdan sonra etken maddesi yüksek, alkol içermeyen propolisi suyla karıştırarak içebilirsiniz.

Uzun süren açlık sonrasında mideyi rahatlatmak, yemeğe hazırlamak, hazımsızlığın oluşmasını önlemek ve mide yanmasının önüne geçmek için iftarınızı 1 tatlı kaşığı bal eklenmiş oda ısısında suyla açabilirsiniz. Bal doğal şekerlerden fruktoz ve glikoz içeriği sayesinde iftardan sonra enerjik olmanızı sağlar. Ayrıca B grubu vitaminleri, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir başta olmak üzere 27 farklı mineral içeren bal; amino asitler ve güçlü antioksidanları da ihtiva eder. Bu güçlü içeriği sayesinde viral ve bakteriyal birçok hastalıktan korunma veya hastalığa bağlı belirtilerin şiddetinin çok ciddi azaltılmasında, biyolojik yarar sağlayan temel besin öğelerinin önemli rolü bulunur. Bal immün sisteminde düzenli çalışmasını, özellikle kırmızı kan hücrelerinin hücre zarlarının oksidatif strese maruziyetini önleyerek sağlar.

SUSUZLUĞU GİDEREN YEŞİL ÇAY

Bu tarif iftardan sahura kadar olan sürede tüketildiğinde ertesi gün oruç boyunca su isteğinizi de % 80 oranında azaltacaktır. İçinde bulunan bal ve yeşil çay bağışıklığı destekleyecek, tarçın kan şekerini düzenleyecek, yıldız anason baş ağrısı oluşmasını önleyecek, limon ise bağırsaklardan toksinlerin temizlenmesini sağlayacaktır.

MALZEMELER:
- 1 su bardağı demlenmiş yeşil çay
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 adet rulo tarçın
- 1 adet yıldız anason
- Yarım limon
- 750 ml su

HAZIRLANIŞI:
Bir sürahiye demlenmiş yeşil çayı koyup, tarçın, bal, yıldız anason ile 3-4 dakika bekletin. Sonra yarım limonun suyunu sıkıp üzerine oda ısısında 750 ml su ekleyip karıştırıp tüketin.

UNDP TÜRKİYE İLETİŞİM BÖLÜM BAŞKANI DR. FAİK UYANIK İLE

su

SU, İNSANLIĞI VE YERKÜREMİZİ DÖNÜŞTÜRMENİN ANAHTARI

Bir yandan dünyadaki su sorunu ve yol açtığı krizler ile mücadele ederken diğer yandan her yerde ve her sektörde su verimliliğini artıran önlemleri acilen gündemimize almak zorundayız.
Su kıtlığı, 21'inci yüzyılda birçok toplumun ve dünyanın karşı karşıya kalacağı başlıca sorunlardan biri. Tüm sosyal ve ekonomik sektörleri etkiliyor ve doğal kaynak tabanının sürdürülebilirliğini tehdit ediyor. Ekonomik kalkınmada su kaynakları bakımından talihli olan ülkelerin büyüme oranları, diğer ülkelere kıyasla genellikle daha yüksek oluyor.

Dünya Ekonomik Forumu için hazırlanan Küresel Risk Raporu'na göre, su krizleri, son on yıldır etki bakımından en önemli beş küresel risk arasında yer alıyor. Mevcut iklim değişikliği senaryosuna göre, 2030 yılına kadar kurak ve yarı kurak bölgelerde su kıtlığı nedeniyle 24 ila 700 milyon insan göç etmek zorunda kalacak. Günümüzde gittikçe artan sayıda ülke su sıkıntısı yaşıyor. Artan kuraklık ve çölleşme ise bu trendleri daha da kötüleştiriyor. Tahminlere göre, 2050 yılına kadar dört insandan en az biri sık sık su sıkıntısı yaşayacak.

SUYUN KALKINMADAKİ ROLÜ

Su kıtlığı, sürdürülebilir ekonomik kalkınmanın temelini oluşturan gıda ve enerji güvenliği, yoksulluğun azaltılması, sağlık ve biyoçeşitlilik ile yakın ilişki içinde. Su kıtlığı enerji ve hammadde maliyetlerini yükseltiyor, siyasi ve ekonomik istikrarsızlığa neden oluyor, göçe ve rekabet üstünlüğünün kaybına yol açıyor. Sadece hükümetler değil, şirketler de karlılık ve itibar açısından suya bağımlı.

Temel insan haklarından biri olmasının yanında, su, sürdürülebilirliğe yönelik küresel taahhütlerin de merkezinde yer alıyor. 2030 Gündemi ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları, büyük ölçüde daha iyi su yönetimine bağlı. Su, dünyadaki en kırılgan kadın, erkek ve çocukların günlük yaşamlarının yanı sıra, gıda güvenliği, insan sağlığı, enerji üretimi, ekonomik kalkınma ve biyoçeşitlilik ile doğrudan doğruya ilişkili.

TÜRKİYE'DEKİ DURUM

Ekonomik ve fiziksel kısıtlar dikkate alındığında, Türkiye'de yıllık kullanılabilir su potansiyeli 112 milyar metreküp. Bu da kişi başına yaklaşık 1.350 metreküpe karşılık geliyor. Tahminlere göre, 2030 yılında bu rakam 1.120 metreküpe düşecek; nüfus artışı ve sanayileşme nedeniyle Türkiye, su sıkıntısı çeken ülkeler arasına katılacak.

Türkiye'de su tüketimi yıllar içinde salt nüfus artışı ve ekonomik kalkınma nedeniyle değil, aynı zamanda tüketim alışkanlıklarının da değişmesi nedeniyle artıyor. Örneğin İstanbul'da su temini 2007-2014 döneminde yüzde 30 arttı. TÜİK'e göre belediyeler tarafından içme suyu şebekesine çekilen kişi başı günlük ortalama su miktarı 2012 yılında 203 litre iken 2018'de 224 litreye yükseldi. Bu da, son 20 yılda yüzde 50'den fazla artış anlamına geliyor.

Türkiye'de suyun yüzde 74'ü hala tarım sektörü tarafından kullanılıyor. Son birkaç yılda, modern basınçlı sistemleri içeren kapalı su temin sistemleri gittikçe daha çok benimseniyor ve sulamada su verimliliği artıyor. 2018 yılı itibarıyla verimlilik yüzde 51 civarındaydı, Ulusal Su Planının hedefi 2024 yılına kadar bu oranı yüzde 55'e yükseltmek.

Türkiye entegre su kaynakları yönetimi konusunda oldukça titiz ve suyun hem miktarı hem de kalitesinin yönetilmesine yönelik birçok düzeyde çalışmalar yapıyor. Örneğin, su şebekelerindeki kayıpları tespit etmek, izlemek ve asgariye indirmek amacıyla su verimliliğini sağlamaya yönelik birçok yasal düzenleme yapıldı. Açık kanallı sulama sistemleri kademeli olarak basınçlı kapalı sistemlere dönüştürülüyor, ki bunlar damla sulama gibi modern sulama yöntemlerin yaygınlaşması açısından çok önemli.

NE YAPMALI?

Her birey, kurum, bölge veya devlet, döngüsel ekonomiyi de desteklemeye yönelik, su talebini azaltacak ve suyu verimli kullanacak, geri dönüştürecek ve dolayısıyla döngüyü kapatacak politikalar ve eylemler geliştirebilir. Ancak hepimiz başkalarının eylemlerine de bağımlıyız. Bu nedenle, ortak riskleri asgariye indirmek için ortak ve eşgüdümlü eylem gerekiyor.

- Havza yönetim heyetlerinin, illerdeki su yönetimi koordinasyon kurullarının, mahalli sulak alan komisyonlarının çalışmalarını izleyebilir ve oluşturulan çalışma gruplarına katılabiliriz, farklı ölçeklerde çözümün bir parçası olabiliriz.
- 2030 yılına kadar herkes için güvenilir ve erişilebilir içme suyuna erişim sağlamak için, yeterli altyapıya yatırım yapmamız, sanitasyon tesisleri sağlamamız ve hijyeni teşvik etmemiz gerekiyor.
- Suya bağlı ekosistemleri korumak, sürdürülebilir biçimde yönetmek ve restore etmek zorundayız ve bunlara ilişkin taahhütlerimizin de Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi kapsamında hazırlanan Niyet Edilen Ulusal Katkılar arasında (NDC'ler) yer alması gerekiyor.
- Kamu kurumları, yerel yönetimler, özel sektör ve STK'ların birçok yenilikçi çalışmaları var: yeraltı barajları, su geri kazanım uygulamaları, fotovoltaik merkez pivot sulama sistemleri, uzaktan algılama teknolojilerine dayalı hassas uygulamalı tarım; hatta iklim dostu-koruyucu tarım ve hatta yağmur suyu hasadı gibi doğa temelli çözümler geliştiriliyor.
- UNDP, doğa temelli çözümleri kuvvetle teşvik ediyor. Çünkü doğa temelli çözümler ormanlar, meralar, sulak alanlar gibi doğal ekosistemlerin boyutunu ve yönetimini iyileştirmeye yönelik eylemler yoluyla bu alanların halihazırda var olan su kalitesi ve miktarını artırmadaki rolünü destekliyor, karbon tutulmasından biyolojik çeşitliliğe, yoksullukla mücadeleye, dolayısıyla birden çok Sürdürülebilir Kalkınma Amacına eş zamanlı olarak katkıda bulunabiliyor.
- Örneğin kentsel yeşil alanlar yaşam kalitemizi iyileştirirken aynı zamanda yağışı tutuyor; ormanlar ve sulak alanlar en yoksul kesimleri desteklerken aynı zamanda suyu arıtıyor, depoluyor ve sel riskini azaltıyor. Şu an için ihtiyaç duyulan şey, doğa temelli çözümleri havza ve ülke ölçeğinde büyütmek ve yaygınlaştırmak.

Doğaya karşı değil doğayla birlikte çalışmak, bir yandan da sosyal normlar, değerler, devlet destekleri ve mali teşvikleri dönüştürmek gerekiyor. Bu dönüşümleri tamamladığımızda dünya insanların huzur içinde yaşaması için daha uygun bir yer haline gelecek.

ÇOK FAZLA SEYİRCİ ÇEKMESE DE İLGİ HER GEÇEN GÜN ARTIYOR

sualtı hokeyi ve sualtı ragbisi

Sualtı sporları arasında en popüler takım oyunları, ragbi, hokey ve futbol. Müsabakanın tamamı su altında geçtiği için bu sporlar, çok fazla seyirci çekmese de son yıllarda Avusturalya, Avrupa ve Kuzey Amerika'da gittikçe genişleyen bir kitlesi var. Ülkemizde de bu sporları yapabilmek mümkün. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu sualtı hokeyi ve sualtı ragbisine ilişkin şu bilgileri paylaşıyor.

SUALTI HOKEYİ

Sualtı hokeyi, Southsea Sub-Agua isimli kulübe üye olan Alan Blake adlı İngiliz dalgıç tarafından 1954 yılında keşfedilmiş.
Blake, kış aylarında dalış gerçekleştiremedikleri için bu oyunu geliştirmiş. Uluslararası bir oyun olarak ilk defa Kanada, Güney Afrika, Avustralya, Hollanda ve Yeni Zelanda'da oynanmaya başlanmış. Zaman içerisinde gelişen spor dalında günümüzde Dünya ve Avrupa Şampiyonası yapılıyor. Zaman içerisinde bu sporu yapan ülkeler arasına Fransa, Slovenya , İngiltere, İtalya, Amerika ve Türkiye gibi ülkeler katılmış.
Ülkemiz 2000 yılında yapılan Türkiye Şampiyonası'nda seçilen Milli Takımla ilk yurtdışı müsabakasına Avusturalya'da katılmış ve 2007 yılında İtalya'nın Bari kentinde düzenlenen Underwater Games World Championship'e (Dünya Sualtı Oyunları) katılan milli takımlarımız kadın ve erkeklerde dünya ikincisi olmuş.
Aynı şampiyonada, sualtı sporlarında ilk kez bir Türk hakem de görev yapmış. TSSF Genel Sekreteri ve Merkez Hakem Kurulu Başkanı Oğuz Aydın, Dünya Şampiyonası'nda görev alarak Uluslararası ilk Türk Hakem.

SUALTI HOKEYİ NASIL OYNANIR?

- Sualtı hokeyi palet, maske, şnorkel, eldiven gibi temel ekipmanı giymiş 6'şar kişiden oluşan iki takım oyuncuları arasında ve yüzme havuzu dibinde oynanan bir spor.
- Oyunun amacı, havuz dibinde bir sualtı hokey sopası yardımıyla kurşun üzerine kauçuk kaplamadan üretilen pak denilen topu sürürerek ve paslaşarak karşı takımın kalesine gol atmak.
- Dört oyuncu her an oyuna girecek şekilde yedekte bekler. Oyuncu değişimi sınırsız ve serbest.
- Çok yorucu ve oldukça efor harcanması gereken bir spor olduğu için sürekli oyuncu değişikliği yapılır.
- Hokey sopasını tutmayan serbest elin, kural dışı kullanılması, pak'ı elle veya sopayı yanlış bir şekilde kullanarak ilerletme, rakip oyuncuya kasıtlı yapılan engelleme, çarpma ve önünü kesme, yedek veya cezalı oyuncunun kural dışı havuza girmesi (rakibin üzerine doğru atlama, balıklama atlama) gibi durumlar ise faul sayılır.
- Bunlar kasıtlı ve çok şiddetli olursa 2 veya 5 dakika oyundan uzaklaştırma cezası verilir.

SUALTI RAGBİSİ

Sualtı ragbisi, 1960'lı yıllarda Fransız Deniz Komandolarının Kenya sahillerinde hindistan cevizinin içine kum doldurarak, göğüs göğüse muharebeye dayalı oynadıkları eğitsel bir oyun şeklinde başlamış. Fransızlar tarafından Avrupa'ya taşınan bu oyun, Almanya'da bir sualtı kulübüne üye olan Ludwing Von Bersuda'nın sualtı topu oyunu fikrini ortaya atmasıyla başlanmış. Almanya'nın Duisburg şehrinde bir sualtı kulübüne üye olan Dr. Franz Josef Grimmeisen, sualtı topu oyununu rekabete dayalı bir takım sporuna dönüştürmeye karar vermiş. İlerleyen yıllarda, sualtı ragbisi bir çok sporcu ile resmi bir havuz oyunu haline gelmiş.
İlk resmi sualtı ragbisi müsabakası, Almanya'nın Mulheim kentinde 4 Ekim 1964'de oynanmış. İlk resmi turnuva ise, 5 Kasım 1965'de düzenlenmiş.
Takip eden yıllarda yükselen oyun kalitesi ve sualtı ragbisine olan talep artmış ve 1978 yılında CMAS tarafından resmi olarak kabul edilmiş.

İlk Avrupa Şampiyonası Nisan 1978'de İsveç'in Malmo şehrinde düzenlenmiş. İlk resmi Dünya Şampiyonası ise sporun doğduğu topraklarda Almanya'nın Mulheim şehrinde 1980 yılında oynanmış.
Sualtı ragbisi, içlerinde Türkiye de olmak üzere, başta Finlandiya, Norveç, İsveç, Almanya, Rusya, Amerika Birleşik Devletleri, Kolombiya, Güney Afrika gibi 30'a yakın ülkede, yüzlerce spor kulübünün yaptığı ve onbinlerce sporcunun oynadığı Dünya Sualtı Sporları Federasyonu'na (CMAS) bağlı bir sualtı performans sporu.

SUALTI RAGBİSİ NASIL OYNANIR?

- 3,5 m – 5 m derinliğe sahip havuzlarda oynanan sualtı ragbisinde oyunun amacı, içinde tuzlu su konsantresi bulunan topun, oyun alanının karşılıklı dip kenar köşelerinde bulunan kaleler içine sokarak sayı elde etmek.
- Sualtı ragbisi, bir kontak sporu olup basit kurallarla çerçevelenmiş göğüs göğüse muharebeye dayalı bir üstün performans sporu.
- Kontak sporları arasında dünyanın en zor branşı olarak gösterilen sualtı ragbisinin en büyük özelliği, dünyanın tek üç boyutlu sporu olması. Gücün, çevikliğin, dayanıklılığın ve zekânın mükemmel bir bütünlük gösterdiği sualtı ragbisinde sporcuların kazandığı özellikler dikkate değer.
- Sualtı ragbisi bir kontak sporu olmasına rağmen sporcu sakatlanmaları bir futbol branşından daha az. Su, fiziksel özelliğinden dolayı darbelerin etkisini yumuşatmaktadır.
- Maç esnasında oyunu yakından takip eden iki adet dip hakemi bulunur.. Hakemler, kural dışı hareketlere ellerindeki sualtı kornası ile anında müdahale edebilirler.

SUALTI RAGBİSİNDE KULLANILAN MALZEMELER;

- Maske
- Palet
- Şnorkel
- Başlık
- Sualtı ragbi topu
- Sualtı ragbi kalesi

Antoninler Çeşmesi - Burdur

Hacı Adil Bey Çeşmesi - Edirne

Hünkâr Çeşmesi - Kocaeli

ANTİK ÇAĞLARDAN GELEN EŞSİZ İZLER:

çeşmeler

Çeşmeler... Antik çağlardan bu yana medeniyetlerin günümüze bıraktığı eşsiz izler... Başlangıçta işlevsel amaçlarla oluşturulan çeşmeler, zaman içerisinde içme suyu sağlamanın yanı sıra, süs objeleri ve yaptıranları onurlandıran gösterişli yapılar olarak inşa edildiler. İnsanlık tarihin kültürel mirasları arasında kısa bir yolculuğa çıkalım ve yaşanan dönüşümleri hatırlayalım istedik.

Antik Sümer, Lagash'ta inşa edilmiş havzalara; Asurlular, Comel Nehri geçidinde sağlam kayaya oyulmuş, küçük kanallarla birbirine bağlanmış ve bir dereye inen, aslan kabartmalarıyla süslenmiş havzalara sahipti.
Eski Mısırlıların Nil'den içme ve sulama için su çekmek amacıyla ustaca oluşturulmuş sistemleri bulunuyordu.
M.Ö. 6'ncı yüzyılda Atinalı hükümdar Peisistratos, Agora'da Atina'nın ana çeşmesi olan Enneacrounos'u inşa etmişti.

Antik Roma, bir çeşmeler kentiydi. Bronz veya taştan hayvan ve kahraman figürleri ile süslenmişlerdi.
Pers hükümdarlarının saraylarında ve bahçelerinde ayrıntılı su dağıtım sistemleri ve çeşmeleri vardı.
Granada'daki Elhamra, ünlü çeşmelere sahipti.

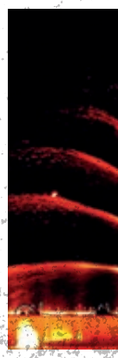
Osmanlı İmparatorluğu'nda çeşmelerin önemi büyüktü. Camilerin yanına çeşmeler inşa edilmişti. Osmanlı İmparatorluğu'nda 18'inci yüzyılın ilk yarısında yaşanan mimari değişimler sonucunda çeşme ve sebil yapıları ilk kez bir araya geldi. Lale Devri ile gelişen ortamda Avrupa mimarisinden etkilenerek inşa edilen yeni su köşkleri; çeşme ve sebilin birleşiminden oluştu. Bir çok şehirde sıkça rastladığımız çeşmelerin bir çoğu maalesef günümüzde kuru. Çeşmelerin bir kısmı, büfeye dönüştürülmüş, çalınmaması amacıyla büyük bir kısmının muslukları çıkarılmış durumda.

Fotoğraflar www.kulturportali.gov.tr den alındı.

Diana Anıt Çeşmesi, Hyde Park, Londra

Stravinsky Çeşmesi, Paris

Prometheus Çeşmesi, Rockefeller Center, New York



Hürriyet Çeşmesi - Kütahya

Abdullah Paşa Çeşmesi - Trabzon

III. Ahmet Çeşmesi - İstanbul

Davut Paşa Çeşmesi - İstanbul

POPÜLER ÇEŞMELER

Stravinsky Çeşmesi, Paris
Stravinsky Çeşmesi, 16'ncı yüzyıldan kalma Gotik Saint-Merri kilisesi ile Pompidou Merkezi arasında yer alıyor. 16 tane mekanik heykelden oluşuyor. Igor Stravinsky'nin Ateş Kuşu balesinden esinlenerek inşa edilmiş. 1978 yılında Cumhurbaşkanlığı kararnamesiyle yaptırılan yedi yeni Paris çeşmesinden birisi ve Jean Tinguely ile Niki de Saint Phalle'nin renkli kinetik çeşmesi.

Prometheus Çeşmesi, Rockefeller Center, New York
1934 yılından bu yana Rockefeller Center'da gezinenler, Olimpos Dağı'ndan dünyaya ateş getiren Antik Yunan Titan'ı Prometheus'un sakin bakışları tarafından izleniyorlar. Prometheus burada, Paul Manship'in yaldızlı bronz Art Deco tarzı heykeli şeklinde, su jetleri korosu eşliğinde, kırmızı granit bir zemine karşı uçuyor. Çeşme, dünyanın en iyi bilinen sanat eserlerinden birisi.

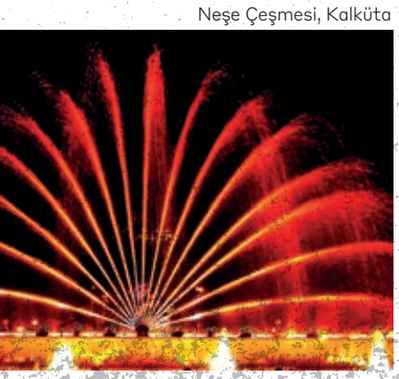
Trevi Çeşmesi, Roma
Aşk Çeşmesi olarak da biliniyor. 1762 yılında inşa edilmiş çeşmenin mimarları, Nicola Salvi, Giuseppe Pannini.
Ortasında Neptunus (Posedion), solunda Ceres (Demeter) ve sağında Salus (Hygieia) heykelleri bulunuyor. Ziyaretçiler, çeşmeye arkalarını dönerek omuzlarının üzerinden para fırlatarak dilek diliyorlar.

Neşe Çeşmesi, Kalküta
1991'de şehrin Maidan parkındaki Victoria Anıtı'nın yakınında, suların dans ettiği müzikli çeşme inşa edildiğinde çok fazla eleştiriye maruz kalmıştı. Hindistan'ın bir çok şehri, elektrik kesintileri yaşarken ve gelir düzeyi düşük bir çok yerde elektrik yokken Kalküta Elektrik Tedarik Şirketi, bu çalışma dolayısıyla oldukça eleştirilmişti ve çeşme kapatılmıştı. Ancak 2012 yılında yeniden açıldı. Bu müzikal çeşmede su ve ışık efektleri için 150 kanal mevcut.

Diana Anıt Çeşmesi, Hyde Park, Londra
Kraliçe II. Elizabeth tarafından Temmuz 2004'te açılan çeşme, Kathryn Gustafson tarafından tasarlandı. Çeşme, Prenses Diana'nın yaşamını, kişiliğini ve çocuk sevgisini sembolize ediyor. Köpükler saçarak basamaklardan dökülen ve sonunda tek bir havuzda buluşan iki kola ayrılıyor.

Samson Çeşmesi, Peterhof, St Petersburg
Peterhof Sarayı, Rusya'nın St Petersburg şehrinde Çar 1 Petro tarafından 1700'lü yılların başında yazlık saray olarak yaptırıldı.
Samson Çeşmesi, sarayın alt bahçesinde bulunuyor. 64 çeşmeden oluşuyor. Çeşme, Francesco Rastrelli ve Mikhail Kozlovsky'nin bir aslanla güreşen Samson'un yaldızlı bronz heykeliyle taçlandırıldı. 1940'lı yıllarda Alman ordusu, sarayı oldukça tahrip etti ve Samson'un heykeli çalındı. 1947 yılında Vasily Siminov'un bir kopyasıyla değiştirildi.

Neşe Çeşmesi, Kalküta



Trevi Çeşmesi, Roma

Samson Çeşmesi, Peterhof, St Petersburg

YETERİNCE MOTİVE MİSİNİZ?

Ev yaşamımızdan iş yaşamımıza kadar pek çok alanda motivasyona ihtiyaç duyuyoruz. Çalışmak, sağlıklı beslenmek, spor yapmak, öz bakım, ilişki kurmak, yeni yerler görmek... Hedefiniz her ne olursa olsun motivasyon, her zaman gerekli. Özellikle salgın döneminde ev ve yaşam dengelerinin değişmesi pek çok kişinin motivasyonunu etkiledi. Hele ki bu durum artık bir yılı geçmişken sürekli eskiye döneceğimiz günü beklemek yerine yeni alışkanlıklar oluşturabilir ve var olana adapte olmaya katkı sağlayabiliriz.

Motivasyon seviyenizi ölçmeniz için bir test hazırladık. Lütfen olmak istediğiniz hale göre değil de şu an var olan halinize göre cevaplayın.

1. Kendime koyduğum hedefleri gerçekleştirme kabiliyetimden eminim.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

2. Hedeflerim üzerine çalışırken maksimum çaba gösterir, bir sorunla karşılaştıysam üzerine daha da fazla çalışırım.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

3. İstediğim gibi bir hayata ulaşmak için sürekli yeni hedefler ve amaçlar belirlerim.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

4. Hedef belirleme konusunda olumlu düşünür, ihtiyaçlarımın karşıladığından emin olurum.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

5. Hedef odaklı olmak için kendime ödüller veririm. Örneğin bir hedefe ulaştığımda kendimi kutlar ve kahve ısmarlarım ya da kendimi yemeğe çıkarırım.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

6. Çok çalışıp yeteneklerimi ve kabiliyetlerimi hedeflerim doğrultusunda kullandığımda başarılı olabilirim.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

7. İş teslimat tarihleri ve işi tamamlamak beni strese sokar ve kaygıyı artırır.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

8. Beklenmedik bir olay hedefimi tehlikeye soktuğunda genellikle havlu atar ve vazgeçerim.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

9. Çok iyi bir fikir bulduğumda yaratıcılığım beni şaşırtır. Şanslı günüm olduğunu düşünürüm.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

10. Başkalarını (patronumu, ailemi, sevgilimi, öğretmenimi) memnun etmek için yapmam gerekenin asgarisini yaparım.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

11. Hedeflerime ulaşamadığım için kaygılanırım. Olumsuz yanlarına odaklanırım.
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

12. Yeni bir hedefe başlamadan gelecekteki başarımla ilgili çok net ve güçlü bir vizyonum vardır
Hiçbir zaman
Nadiren
Bazen
Genellikle
Çoğu zaman

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN BİR KAÇ ADIM

PRATİK YAPIN: Hedefiniz doğrultusunda bir rutin oluşturarak motivasyonunuzu artırabilirsiniz. Bu rutinleri ne kadar tekrarlarsanız motivasyonunuz da o kadar artar.

KÜÇÜK HEDEFLERLE BAŞLAYIN: Tüm yolculuklar, tek bir adımla başlar. Büyük bir hedefinizin varsa ona gidecek küçük hedefler belirleyin.

KENDİ MOTİVASYON CÜMLELERİNİZİ OLUŞTURUN: "Bir şeyi kırk kere söylerseniz olur" derler. Motivasyon cümleleri, mantralar ve olumlamaların gücü, kendinize inancınızı artırabilir.

ÖLÇÜLEBİLİR HEDEFLER SEÇİN: Hedefi gerçekleştireceğiniz tarih, ulaşmak istediğiniz sayı ve adımlar hedefi ölçülebilir kılar.

KENDİ RUTİNİNİZİ OLUŞTURUN: Sabah rutinleri, iş rutinleri ve uyku rutinleri gibi rutinler beyninize olacakları önceden sinyaller. Bu sayede kaygınız azalır ve motivasyon kazanırsınız.

HEDEFLERE ULAŞTIĞINIZDA KENDİNİZİ KUTLAYIN: Her bir hedefe ulaştığınızda kendinizi kutlamanız ve bunun için kendinize teşekkür etmeniz motivasyonunuzu arttırmaya yardımcı olacaktır.

KONFOR ALANINIZDAN ÇIKIN: Korkularınızla yüzleşip konfor alanınızdan çıkabilirsiniz. Bunu yine küçük ve ölçülebilir hedeflerle yapabilirsiniz.

UMUTSUZ ANLARINIZDA GEÇMİŞ BAŞARILARINIZI HATIRLAYIN: Küçük ya da büyük, geçmiş başarılarınızı takdirle hatırlayın. Yenilerinin yollarını açacaktır.

HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	GENELLİKLE	ÇOĞU ZAMAN
1	2	3	4	5

PUANLAMA SONUCU
Düşük bir puanlama motivasyonla ilgili yeni stratejiler belirlemeniz gerektiğini işaret eder.

44-60 YÜKSEK MOTİVASYONLU
Harika! Hedeflerinize ulaşırken engel tanımıyorsunuz. Kendinizi motive etmek için bilinçli olarak çaba harcıyorsunuz. Hedef belirlemek ve onları başarmak için zaman ve yoğun çaba harcıyorsunuz. Başarınız ile başkalarına ilham olup onları kendinize çekiyorsunuz. Bu özelliğinizi takdir edin ve bilin ki herkes sizin kadar motive ve kendini adamış değil.

28-43 MOTİVASYONLU
Motivasyon konusunda iyisiniz. Bu konuda kesinlikle başarısız değilsiniz fakat çok daha fazlasını başarabilirsiniz. Hedeflerinize ulaşmak için hayatındaki tüm alanlardaki motivasyonu yükseltmeye çalışın.

12-27 DÜŞÜK MOTİVASYONLU
Kişisel endişe ve korkularınızı başarınızın önüne geçmesine izin veriyorsunuz. Muhtemelen geçmişte tamamlanmayan bir kaç hedefiniz vardı. Bunlar da sizi motive olamadığınız konusuna ikna etti. Kendinize inanmaya başlayıp bu döngüyü kırın.

NİŞANTAŞI HASTANESİ

Estetik & Obezite

BAHAR DEĞİŞİM ZAMANI!

Dünya değişiyor. Siz de değişin.
Daha mutlu ve güvenli hissedeceğiniz bir sizi,
sizden esirgemeyin.
Nişantaşı Hastanesi'nin alanında uzman kadrosuyla
kendinizi emin ellere teslim edin,
değişimi başlatın!

444 00 77
nisantasihastanesi.com.tr

+90 545 **404 00 00**

NEVRA EKER GÜRYEL

kendime ömür boyu sakatlanmadan koşabilme hedefi koydum

"Kendime özel bir gün yaratıyorsam içinde mutlaka spor olmalı: Koşu, yelken veya kış mevsiminde kayak" diyen **Eker Süt Ürünleri Yönetim Kurulu üyesi, Satış ve Pazarlamadan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Nevra Eker Güryel,** 1976 Bursa doğumlu. Ortaokul ve lise eğitimini Robert Lisesi'nde yatılı olarak tamamlayan Nevra Eker Güryel, üniversiteyi Amerika'da Duke Üniversitesi'nde Uluslararası İlişkiler alanında okumuş. Nevra Eker Güryel, yaşam alışkanlıklarını, pandemi sürecinin kendisini nasıl etkilediğini İyilik&Sağlıkolsun'a anlattı:

SPOR, MUTLAKA OLMALI

Kendine özel bir gün ne ifade ediyor?

Kendime özel bir gün yaratıyorsam mutlaka içinde spor olmalı, koşu, yelken veya kış mevsiminde kayak... Kayak veya yelken söz konusu olunca bunu haftasonuna uzatmak gerekebilir. Pandemi öncesinde gidebildiğim Kapadokya, İzmit, Şirince gibi koşu ve ultra maraton organizasyonları da şu an özlemle hatırladığım özel günler. Eğer bu organizasyonları eşim, abim ve yakın arkadaşlarımla beraber yapabilirsem en güzeli. Doğanın içinde, dağları, denizleri, rüzgarı, temiz havayı, ormanı içime

çekmek ve hareket etmek kadar bana keyif veren bir şey yok bu hayatta.

DAHA ASOSYAL OLDUM

Pandemi sürecini nasıl geçiriyor?

İtiraf etmeliyim ki pandemi beni endişelendiriyor. Olabildiğince başka insanlarla yüz yüze temas etmeyecek şekilde bir hayat yaşamaya çalışıyorum. Aile dışında kimseyle görüşmüyoruz. **Kendimde iki önemli farklılık hissediyorum.** Birincisi zaten çok sosyal değilken daha da asosyal oldum, sosyalleşmeyi bile unuttum sanırım. Diğeri de özellikle evden çalıştığım dönemde hayatın önemli ölçüde yavaşladığını hissettim. Sürekli online toplantıdaydık, ama bir yerlere yetişmek için yaşadığımız koşuşturmacanın olmaması beni dinginleştirdi. Yeme, içme, uyku düzenimi daha sağlıklı olacak şekilde düzenlemeye çalıştım. Hayatımda hiç ilgilenmediğim bir şey iken 2 bin parçalık yapbozlar yapmaya başladım. Evde kaldığımız hafta sonları uzun zaman sonra tekrar resim yapmaya başladım.

KENDİMİ DAHA ENERJİK VE MUTLU HİSSEDİYORUM

KOŞUNUN HAYATINDA NASIL BİR YERİ VAR?

Koşmaya başlamam 2014 yılında ilk Eker I Run koşusu katılımımla gerçekleşti. Kendi organizasyonumuz olduğu için 3-4 ay öncesinden 5k için hazırlanmaya başladım. Sonrasında farklı kilometreler, güzergahlar ve organizasyonlara katılmaya başladım. İnsan koşmaya başlayınca sınırlarını anlamak için hedef çıtasını sürekli yükseltiyor. Ben de 10k sonrası, 21k yarı maraton, ardından 42k maraton hedefleri koydum kendime. Koşuda da her spor dalı gibi çok düzenli ve sürekli antrenman yapmak zorundasınız. Ne mesafe koşarsam koşayım, kendime ömür boyu sakatlanmadan koşabilme hedefi koydum. Çünkü ruhumu ve bedenimi rahatlattığını hissediyorum ve bu duygunun hayatım boyunca benimle kalmasını istiyorum. Koşu benim bir alışkanlığım ve rutinim olsun istiyorum. Gerçek faydasını yıllar içinde görüyorum. Bu rutine devam ettiğim sürece kendimi enerjik, daha az gergin ve mutlu hissediyorum.

DÜNYAYA DEĞER KATMAK İÇİN NE YAPIYOR?

DÜNYAYA DEĞER KATMAK BENCE YAPTIĞININ HAKKINI VERMEK, DOKUNDUĞUN İNSANLARDA İZ BIRAKMAK DEMEK. KARŞIMDAKİ KİM OLURSA OLSUN O KİŞİYE AYIRDIĞIM ZAMANDA TAMAMEN ONA ODAKLANMAYA, ONU İYİ DİNLEMEYE, ANLAMAYA VE DEĞER KATMAYA GAYRET EDİYORUM. YÜZEYSEL, GEÇİCİ OLMAYAN, ANLAMLI VE DEĞERLİ İLİŞKİLER OLUŞTURMAK BENCE İNSANIN HAYATINA ANLAM KATIYOR.

TERCİHİM, ALKALİ VE ARALIKLI ORUÇ

Beslenme alışkanlıkları nasıl?

Yemek yemeyi seviyorum ve maalesef zaman zaman kontrolsüz olup fazla da kaçırabiliyorum. Sebze, bakliyat ve ev yemekleri her zaman favorim. Çok etçi değilim. Çikolata ve tatlıya zaafım var. Bu sebeplerden dolayı hayatımın belli dönemlerinde sürekli farklı diyetler uygulamak zorunda kaldım: Dukan, metabolik balans, alkali diyeti, aralıklı oruç. Hepsini gerçekten tam uyguladığımda kilo vermeyi başardım. Ama yaş ilerledikçe görüyorum ki asıl başarı, aynı kiloda kalabilmeyi başarmakta. Bu anlamda baktığımda da hayat boyu uygulama seçeneği olarak alkali diyeti ve haftanın belli günleri aralıklı oruç sanırım en sağlıklısı.

EN ÖNEMLİSİ, HAREKETLİ KALMAK

Bedenine değer katmak için ne yapıyor?

Hareketli kalmak, en önemli değer beden için. Düzenli sporun her türlüsü bedenimize değer katar diye düşünüyorum. İnsanoğlunun artık daha fazla doğayla iç içe olması gerekiyor. Fırsat buldukça kendimizi denizlere, dağlara, ormanlara atalım. Bunun yanı sıra düzenli meditasyon da benim bedenimi rahatlatma yöntemim.

AYDIN DEMİR İLE

gastronomi

ARAŞTIRMACI, EĞİTMEN ŞEF AYDIN DEMİR

PLAKASI 44, GASTRONOMİSİ 4 X 4'LÜK MALATYA

Malatya, daha önce görmediğim bir şehirdi. Malatya yemek kültürünün tanıtım elçisi İbrahim H.Kılıç' ın da yönetiminde yer aldığı Malatya Gastronomi Turizm Tanıtım Derneği (MAGTAD) tarafından 26-28 Mart tarihlerinde yapılan Kayısı Çiçeği Şenliği'nin birincisine davet edilince yoğun işlerime rağmen kendimi uçakta buldum. Bembeyaz kayısı çiçekleriyle bezenmiş Malatya ovalarındaki kayısı bahçelerini görünce içimden "Malatya gelinliğini giymiş düğüne, şenliğe hazırlanıyor" dedim.

KAYISINDAN ONLARCA LEZZET SÖZKONUSU

Malatya denilince ilk akla gelen kayısı tabi ki. Dünya kuru kayısı üretiminin yüzde 75'ini tek başına karşılayan bir ilden bahsediyorum.
Şıra Pazarı'nda kayısının çikolatası, döneri, pestili, atomu, lokumu, gün kurusu, çekirdeğinden kahvesi, unundan kurabiyesi, kayısılı kebabı, turşusu, kayısılı bademli pilavı, kayısılı gerdan aşı yemeği, kaymaklı tatlısı olmak üzere onlarca lezzet söz konusu.
Davet edilme nedenim, şenlik etkinliklerine katkı sunmak amacıyla kayısılı tatlarla bir workshop gerçekleştirmekti. Turgut Özal Üniversitesi Kale Meslek Yüksek Okulu'nun harika mutfağında Gastronomi Bölümü öğrenci ve öğretim ekibiyle beraber ballı mahmudiye ve pekmezli kuzu etli kayısı yahnisinin yapılışını başta Malatya Valisi Aydın Baruş'un il protokolüyle birlikte dikkatle izlemesi, sorular sorması Malatya şehrinin idareci yönünden şanslı bir il olduğunu, turizminin ve gastronomisinin bu ilgiyle tanıtım yönünden hızlı bir yol alacağını müjdeliyordu.

MALATYA MUTFAĞI, İKİ BAŞLIK ALTINDA DEĞERLENDİRİLİYOR

Malatya mutfağı, Malatya Valiliğince yayınlanan güzel bir eserde belirtildiği üzere iki ana başlık altında değerlendiriliyor.
Birincisi bitki yaprakları (kiraz, ayva, üzüm, sarmaşık, fındık, pazı, fasulye yaprakları) sebze ve meyvelerle (elma, ayva, kayısı) yapılan önemli bir bölümü vegan, hatta vejetaryen mutfağa hitap eden sarma dolma ve köftelerden (Malatya'da sarmanın adı köfte olarak geçiyor) oluşan 80 çeşit yemek, diğer tarafta önceden ısıtılmış taş fırınlarda yöreye özgü koyun ve kuzu etleriyle yaklaşık 8-10 saatlik pişirim süresi sonunda sofraya gelen başta coğrafi işaret belgesi alarak tescillenen (Malatya kağıt kebabı, Geleli kebabı, kuzu dolma, patlıcan tava, kaburga dolma, domatesli kebap, sebzeli kebap, pöçük tava ve diğerleri)
Tabi ki Malatya bundan ibaret değil hüzünlü ayrılıyorum çünkü tam olarak gezemedim.

ŞİFA BULUNACAK BİR ŞEHİR

Darende'de Günpınar Şelalesini, Somuncu Baba Camii ve Balıklı Gölü, Tohma Kanyonunu, Paşalar Diyarı olarak bilinen Arapgir İlçesinde kekik kokulu yaylalarda yetişen oğlaklardan yapılan tandır kebabını, coğrafi işaretli köhnü üzümüyle birlikte yemeyi, Kayaarası Kanyonundan süzüle süzüle akan Kozluk Çayı nın kenarında yaz kış demeden kendi yaptığı kulübesinde yaşayan Klarnet Üstadı Ümit'i dinlemeyi, dünyanın sekizinci harikası olarak bilinen Nemrut ören yerine Malatya-Pütürge üzerinden kısa ve kolayca çıkarak güneşin doğuşunu ve batışını izlemeyi, Doğanşehir, Takas Mesire yerinde ünlü balık lokantalarında balık ızgaraların yanında balık pizza, balık lahmacun, kınalı ekmek, polat içli köftesi tatmayı, Yeşilyurt'un dillere destan coğrafi işaretli Dalbastı kirazını, Hekimhan'ın cevizini ve çiçekleriyle bile mutlu olduğum dünyaca ünlü kayısısının tazesini dalından kopararak yemeyi bir başka gezi için planlıyorum.

Malatya Mutfağı, yarma denilen kepekli ince bulgur, bitki yaprakları ile yapılan ve erik ekşisi ve yoğurt sosuyla hazırlanan ilginç besleyici köfte çeşitleriyle, birbirinden lezzetli fırın yemekleriyle, bilimsel olarak kanıtlanmış insan vücuduna ondan fazla faydası olan kayısısı, dut ve üzümden imal edilen yöresel ürünleri ile, doğal tertemiz kaynak suyu, başta mor reyhanı olmak üzere onlarca yöresel otları, bitki çeşitleriyle, çayları, gölleriyle şelaleleri, kaplıca ve ılıcalarıyla, kanyonları, ve onlarca değişik türden müzeleriyle gezilecek, görülecek ve şifa bulunacak bir şehir.

alkali diyeti hakkında merak ettiğiniz her şey

Alkali diyeti, vücudun ve kanın pH dengesinin beslenmeyle değişebileceğini iddia eden bir yaklaşım. Bu teori ,aynı zamanda alkali gıdaların kanser, kemik erimesi ve kalp hastalıkları riskini azalttığını iddia eder. Alkali diyetini destekleyenlerin görüşü, vücuttaki asidi, asidik gıdaların ürettiği yönünde. Bunlar, süt ürünleri, yumurta, et, tahıllar, kafein, alkol ve hazır gıdalar. Alkali gıdalar ise; sebze, meyve, baklagiller ve kuru yemişler. Nötr alkali gıdalar ise; doğal yağlar, nişasta ve şekerler.

VÜCUDUN PH'I DEĞİŞİR Mİ?

İdrardaki pH yediklerinize göre değişkenlik gösteriyor. Fakat vücudun diğer bölgelerinde pH değerinin değiştiğine dair bir kanıt bulunmuyor. Sağlık için kandaki pH'ın dengede kalması çok önemli. Kan 7.35 - 7.45 pH olan normal değerlerin dışına çıkarsa hücreler ölmeye başlıyor. Bu durum, acil müdahale gerektiriyor. Bu nedenden dolayı vücudun pH'ını regüle eden pek çok farklı faktör var. Fakat beslenme bu faktörlerden birisi değil.

ALKALİ TARZI BESLENMENİN FAYDALARI NELER?

İddia ettiği konular üzerinde henüz bir bilimsel veri olmamasına rağmen alkali diyetin başka faydaları olsun. Alkali diyet, bir tür detoks programı olarak uygulandığında toksin atımına yardımcı oluyor. Alkali yönünden zengin yiyecekler lif, antioksidanlar, vitaminler ve mineraller yönünden de zenginler. Paketli gıdalardan uzak durulması, bol su içilmesi ve meyve sebze tüketimi ile sağlıklı beslenmeyi destekleyerek kilo vermeye yardım ediyor.
Sebze ve meyve gibi besinleri temel aldığı için bağışıklık sistemini de desteklemeye yardımcı oluyor.

ALKALİ BESLENME İPUÇLARI

• **Nelerden uzak durmalı?**
Asidik besinler
Tüm hayvansal besinler (balık, kırmızı et, kümes hayvanları, süt ürünleri), alkol, çay, kahve ve tahıllar, beyaz un, paketlenmiş gıdalar
• **Neler az tüketilmeli?**
Nötr besinler
Doğal yağlar, nişasta ve şeker
• **Neler tüketilmeli?**
Alkali besinler
Meyve, sebze, baklagiller, tohumlar, kuruyemişler, maden suyu, alkali su (Karbonatlı, alkali damlalı ya da limonlu su)

%25 - %75 KURALI

Her bir öğünde tabağın yüzde 75'ini alkali besinlerle, kalan yüzde 25'ini de nötr ya da asidik besinlerle oluşturabilirsiniz. Alkol gibi asidik bir içecek tüketiyorsanız; bir bardak alkol karşılığında üç bardak su içerek asidik değeri düzenleyebilirsiniz.
Günde yaklaşık 8-10 bardak alkalin su tüketilebilir. Miktar kişinin ihtiyacına göre değişir.

KİLO KAYBINA YARDIMCI OLMASI, SÜRPRİZ DEĞİL

"Alkali diyetin temelinde asitli yiyecekleri elimine etmek ve vücudu alkali yapan gıdaların tüketimini artırmak yer alıyor. Vücuda etkisi alkali olan yiyeceklerle beslenmenin osteoartrit, kanser gibi birçok hastalığa karşı koruyucu olduğu bazı çalışmalarda ortaya çıkarıldı. Sağlığı iyileştirmek amaçlı tercih edilen bir beslenme yöntemi olsa da kilo verme sürecine de katkı sağladığı görülüyor" diyen Yeditepe Üniversitesi **Diyetisyen ve Fitoterapi Uzmanı Buket Erbaş,** alkali diyet ile ilgili şu bilgileri veriyor:

• Alınan gıdaların kalorisi düşük ve sağlıklı, diyetten çıkarılanlar ise, kalorili ve nispeten sağlığa zararlı olan gıdalar. Dolayısıyla **bu diyet yönteminin kilo kaybına yardımcı olması zaten sürpriz değil.**
• Alkali diyette tüketilmesi önerilen gıdaların oluşturdukları ürünler, vücudun pH dengesini bozmazlar ve genellikle alkali yapıdadırlar. **Bu diyetle birlikte vücudun asitlik seviyesinin düşük tutulması kaçınılmaz olur.**
• Sindirimden sonra açığa çıkan metabolitlerin özelliklerine göre sınıflandırma yapılır. Bunlara örnek verecek olursak, metabolize edilmesi sonucunda protein, fosfat ve sülfür açığa çıkaran gıdalar **asit;** kalsiyum, magnezyum, potasyum açığa çıkaranlar ise **alkali** olarak sınıflandırılırlar. Bir gıda hem fosfat hem de magnezyum açığa çıkarabilir. Bu durumda içerik dağılımına ve oranlarına bakmakta fayda var.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

• Vücudun her bölümünün asitlik derecesi düşük olmalı gibi bir yanılgıya düşmemek gerek. **Sağlıklı mide pH'ı ortalama 2,5-3'tür.** Fakat kan Ph'ının ortalama 7,36 - 7,44 olması beklenir. Mide, doğası gereği asit yapıda olmalı. Bu sayede yiyecekleri doğru şekilde sindirir. **Mide asiditesinin azaldığı durumlarda sindirim problemleri yaşanır.**
• Kan pH'ı ise yediklerimizden minimal şekilde etkilense de dengede kalması için vücutta asit-baz dengesini koruyan bir yapı var. Bu denge sayesinde kanda pH seviyesi korunurken, gıdaların asiditeye etkisi en çok idrarda yapılan analizlerle ortaya çıkar.
• Her diyet kişiye özel olmalı. Kişinin varsa kronik hastalıkları, günlük alışkanlıklar ve ihtiyaçları doğrultusunda planlanmalı. Kişinin herhangi bir gıdayı tamamen hayatından çıkarması çeşitli vitamin ve mineral eksikliği yaşama ihtimalini de artırıyor.

ALKALİ DİYETE UYGUN ÖRNEK BESLENME PLANI

(Miktarlar kişinin ihtiyacına göre değişiklik göstermektedir)

Uyanınca 1 bardak alkali su *(limon dilimli)*

KAHVALTI
• 1 yumurtalı menemen
• Lor peyniri veya yağsız beyaz peynir
• Ceviz, badem
• Salatalık, yeşillik, turp
• 1 dilim karabuğday ekmeği

ÖĞLE YEMEĞİ
• Izgara tavuk veya balık
• Sote veya fırın sebze
• 1 kase salata *(üzerine haşlanmış 2 yk karabuğday)*

ARA ÖĞÜN
• Yeşil çay *(tansiyonu olanlar dikkat!)*
• Meyve + kuruyemiş
• Alkali su *(limon dilimli su)*

AKŞAM YEMEĞİ
• Sebze yemeği *(etsiz)*
• Bol yeşillikli limonlu salata

DEEP

MİLLİ SPORCU **DERYA CAN**

deniz, iki nefes arasındaki sonsuzluk

Çanakkale'de doğup büyüyen Derya Can, ilk serbest dalış deneyimini 2002 yılında yaşamış. Serbest dalışta 9 dünya rekoru, 60'dan fazla da Türkiye rekoru var.
Spor hayatı, atletizm ile başlamış. Lise yıllarında tekvando yapmış. Hatta 2000 Olimpiyatları kadrosuna seçilmiş ancak dizindeki sakatlığı nedeniyle tekvandoyu bırakmak zorunda kalmış.

Türk Milli Takımı'nı temsil eden Derya Can, aynı zamanda 2009 yılından bu yana Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak Beden Eğitimi öğretmenliği yapıyor. Derya Can dalış tecrübelerini, öğrendiklerini İyilik&Sağlıkolsun'a anlattı:

KORKUMU YENMEK İÇİN DALIŞA BAŞLADIM

Su altına geçiş nasıl başladı?
Aslında sualtına geçiş yapmadım. Çünki ben, hep sualtındaydım. Çanakkale'de doğup büyüyen bir çocuk olarak yazın denizden hiç çıkmazdım. Yüzme öğrendiğimi hiç hatırlamıyorum. Sanırım hep biliyordum. Yazın denizde oyunlarla beraber kendimce deneyimler yaşadım. 15 yaşımda tüplü dalışa, 22 yaşımda serbest dalışa başladım. Su altını daha iyi tanımak istemem, sualtına yani o derin maviye olan korkumla başladı. Ne kadar sevsem de denizdeki o bilinmezlik beni korkuttu ve korkumu yenmek için dalışa başladım.

O GÜN FIRTINA PATLADI

İlk rekor denemesi nasıldı?
9 resmi dünya rekorum var. Bu rekorlarımın bir çoğu, dibe kızakla inilen bir sistemle yapılıyor. Ağırlık kullanılmıyor. Bunun yanısıra elbise, ağırlık ve diğer dalış malzemeleri ile kızak olmadan kendi vücut kuvvetinizle dalış yaptığınız dallar var. Bu dallardan birisinde de dünya rekorum var. Türkiye rekorum ise, 60'dan fazla. İlk rekor denemem, çok heyecanlıydı benim için. Rekor denemenizi basın önünde yapmanız gerekiyor ve bir çok sorumluluk size ait. Bana göre, bu stresle başa çıkmak bile büyük başarı. İlk rekor günümde fırtına patlamıştı. Hava sakinleştiğinde, neredeyse loş karanlıkken dalışı gerçekleştirmek zorunda kaldım. Üstlendiğim diğer sorumlulukların yanında zifiri karanlık bir suya dalmak, rekoru başarmanın yanı sıra zihinsel sınırlarımı da aşmamı gerektiren bir durumdu. Ve başardım.

DÜŞÜK YAĞ, OKSİJEN KULLANIMI İÇİN AVANTAJ

Nasıl hazırlanıyor?
Yıl boyu sıkı kondisyon antrenmanları yapıyorum. Rekora bir kaç ay kala nefes tutma, havuz antrenmanları ve dalışlar söz konusu oluyor. Yağ oranının düşük olması, oksijen kullanımı için avantaj sağlıyor. Bu nedenle kilo da vermem gerekiyor. Hem kilo vermemi sağlayacak hem de güçten düşmeyeceğim diyet programlarına göre besleniyorum.

GÜVENLİK OLMADAN NEFESİMİ 10 SANİYE BİLE TUTMAM

Dalmak isteyen ama çekinenlere önerileri neler?
Dalış, güvenlik gerektiren bir spor. 6 buçuk dakika nefes tutabiliyor, 115 metre dalabiliyor, havuzda 200 metreden fazla gidebiliyorum. Buna rağmen beni gözlemleyen bir güvenlik olmadan 10 saniye bile nefes tutmam, 5 metre bile dalmam. Yanlış alınan nefes, belki 5 saniye içinde bilinç kaybı yaşamanıza neden olabilir. Hızlı nefes alıp vermek, vücutta belli bir dengede olan oksijen- karbondioksit oranını değiştirir ve bayılmanıza neden olabilir. Bu nedenle serbest dalışı, eğitim almadan yapmak doğru değil. Doğru kişilerden eğitim alıp bu işe başlamak en iyisi. Ben de Derya Can Serbest Dalış Okulu olarak bu eğitimleri veriyorum. Bu eğitimler dışında amacınıza yönelik olarak antrenmanlar yapmalısınız. Bu süreçte de mutlaka başınızda bu işi bilen ve ilk yardım konusunda bilgili bir kişi olmalı. En doğrusu, bu ortamı oluşturarak güvenli bir yol izlemek.

DİYAFRAM NEFESİNİ HEPİMİZ ÖĞRENMELİYİZ

Ciğerlerini kuvvetlendirmek için ne yapıyor?
En güzel antrenmanlardan birisi, kardiyo. Sürekli koşuyorum. Koşarken düzenli nefes alıp vermek zorundasınız. Aksi takdirde koşmanız çok zor. Bu tarz kardiyo antrenmanları, kondisyonunuzu arttıracak ve güçleneceksiniz. Herkes koşmak zorunda değil. Koşamasanız da 30 dakika tempolu yürümenizi tavsiye ederim. Bisiklete de binebilirsiniz. Bunun dışında geceleri yatmadan meditasyon yapıyorum. Yarışma dönemlerinde göğüs kafesini esnetici egzersizler ve nefes tutma antrenmanları yapıyorum. Doğru nefes almayı bir çoğumuz bilmiyoruz. Diyafram nefesini hepimiz öğrenmeli ve gün içinde yoğun dahi olsak 2-3 dk gözlerimizi kapatıp diyafram nefesi almalıyız. Aldığınız nefesin iki katını vererek bunu uygularsanız rahatladığınızı ve ferahladığınızı hissedeceksiniz. Örneğin 3 saniyede çektiğin nefesi 6 saniyede verin. Bunu 2-3 kez tekrarladıktan sonra 30 saniye uyku öncesi nefes alır gibi bedeninizi serbest bırakın. 2-3 dk yaparsanız ne kadar rahatlatacağını göreceksiniz.

DİKKAT
DİYAFRAM NEFESİNİ HEPİMİZ ÖĞRENMELİ VE GÜN İÇİNDE YOĞUN DAHİ OLSAK 2-3 DK GÖZLERİMİZİ KAPATIP DİYAFRAM NEFESİ ALMALIYIZ. ALDIĞINIZ NEFESİN İKİ KATINI VEREREK BUNU UYGULARSANIZ RAHATLADIĞINIZI VE FERAHLADIĞINIZI HİSSEDECEKSİNİZ.

DENİZİN ALTINDA OLMAK, ÖZGÜRLÜĞÜN ÖTESİNDE BİR ŞEY. HER DALIŞTA KENDİNDE VAR OLANLARA İLİŞKİN YENİDEN VE YENİ ŞEYLER KEŞFETMEK... BİR MUCİZE YARATMAK...

dönüştürenler

Zorlu Tekstil

Zorlu Holding Tekstil Grubu Başkanı Necat Altın

PANDEMİ, TEKSTİL SEKTÖRÜNDE ÇALIŞMALARI HIZLANDIRDI

Çok uzun zamandan beri tekstilde geri dönüşüm gündemde. Pandemi de tekstil sektöründe ortaya konan bu çalışmaları hızlandırdı. Artık tekstil sektörü olarak sürdürülebilirliğin de ötesinde döngüselliğe odaklanmamız gerekiyor.

Zorlu Tekstil Grubu olarak; çevreye toprağa, havaya, suya hiç emisyon vermeden, çok yüksek bir geri kazanım oranıyla üretim yapabilecek bir dizayna sahip olma yolunda gidiyoruz. Tekstil sektöründe döngüselliğin; çevreye duyarlı malzeme kullanımının artırılması, ürünlerin kullanım ömrünün uzatılması, geri dönüşümün önemli ölçüde geliştirilmesi, kaynakların etkin kullanılması ve yenilenebilir girdi kullanımının artırılmasıyla mümkün olabileceğini düşünüyorum.

TÜM FAALİYETLERİMİZİ SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ODAKLI YÜRÜTÜYORUZ

Zorlu Holding'in Akıllı Hayat 2030 stratejisi doğrultusunda hammaddeden **proses yönetimine, nihai üründen satış ve pazarlamaya kadar tüm faaliyetlerimizi sürdürülebilirlik odaklı olarak yürütüyoruz.**
AB'de Yeşil Mutabakat gibi uygulamaların başlayacağı bir dönemde, Zorluteks fabrikamızda STeP, "Sustainable Textile Production" (Sürdürülebilir Tekstil Üretimi) sertifikasyon sürecini tamamlayarak **sürdürülebilir bir tekstil üreticisi olduğumuzu belgelendirdik.** Standart 100 by Oeko-Tex ve STeP by Oeko-Tex belgeleriyle kullanılan '**Made in Green' etiketiyle** üretim yapabildiğimizi de tescillemiş olduk

SU KULLANIMINI DÜŞÜRDÜK

Ar-Ge ve teknoloji yatırımlarıyla ürün bazında su ve karbon ayak izini hesaplayabiliyoruz. **Dünyada 1 kg kumaş üretimi için ortalama 120 litre su kullanılırken,** biz Zorluteks fabrikamızda bunu 80 litreye kadar düşürdük.

Temiz Üretim Yazılımı sayesinde anlık takiplerimiz ve uygulamalarımızla bu kullanımı 70 litreye kadar düşürmeyi hedefliyoruz. Yine fabrikamızda **katı atıkların yüzde 90'ını geri dönüştürüyoruz.**
Ürün portföyümüzde de geri dönüştürülmüş ürünlerin kullanımıma ağırlık verdik. Örneğin TAÇ markamız için, geri dönüştürülmüş pamuk iplikleriyle, Reborn Yorgan Seti Koleksiyonu hazırladık. Önümüzdeki dönemde **karbon ayak izinin en az yüzde 50 azaltıldığı bir ürün gamı oluşturmayı hedefliyoruz.**

GERİ DÖNÜŞÜM HEDEFLERİ NELER?

Sürdürülebilirlik odaklı yatırımlarımıza hız kesmeden devam ediyoruz. Bu dönemde, Korteks fabrikamızda 10 milyon dolar yatırımla devreye aldığımız Polimer Geri Dönüşüm Tesisi ile **yüzde 100 pet şişeden polyester iplik üreteceğiz.** Tesiste pet şişe ve diğer üretim firesi ipliklerden polyester ipliğin hammaddesi olan "RPET Cips" üretimi yaparak, bunları filament polyester ipliğe dönüştüreceğiz.

Toplam 17 bin metrekare kapalı alanda aylık 600 ton üretim kapasitesine sahip olacak Polimer Geri Dönüşüm Tesisi ile Korteks olarak, virgin PES iplik tesisinde **sıfır üretim firesiyle üretim yapabileceğiz.** Yerli ve yabancı müşterilerimize giyimden ev tekstili ve otomotive kadar polyesterin kullanıldığı tüm alanlarda kullanılabilen geniş bir ürün yelpazesi sunabileceğiz. Akıllı tekstillere yönelik bilgi ve donanım bizde olduğu sürece ihtiyaç duyan her sektöre uygun **akıllı ürünler geliştirmeye devam edeceğiz.**

Akpa

Akpa Alüminyum Satış Direktörü Turgut Çalışkan

SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK İÇİN ÇALIŞIYORUZ

Enerji tasarrufuna yönelik geliştirdiğimiz uygulamaları ve gerekli teknolojiyi iş süreçlerinin tüm aşamalarında kullanıyoruz.

Sürdürülebilirliğe verdiğimiz önemi, **eloksal atık tesislerinde atığı çevreye zarar veremeden imha ederek ve scrubber sistemi ile gaz salınımını kontrol altına alarak gösteriyoruz.** Bu sayede üretim sırasında oluşabilecek zararları ortadan kaldırıyoruz. Hem atıklarının tekrar bir ürüne dönüşmesi sağlanıyor hem de üretim sırasında oluşabilecek zararları ortadan kaldırıyor.

Sadece bu tesis ile sınırlı kalmayıp, çalışanlarına verdiği değerden başlayarak, üretiminin her aşamasında ve sonrasında her türlü atık yönetimi sürecinde felsefesinin odağına **"insana ve doğaya saygıyı"** yerleştiriyor. Hep birlikte üretmemiz, gelecek için çok çalışmamız ve bunu yaparken de sürdürülebilirliğe dayalı bir anlayış ile hareket etmemiz gerektiğini biliyoruz.

Türkiye geliştikçe ve büyüdükçe kişi başına düşen alüminyum kullanımı da artıyor ve artmaya da devam edeceğini öngörüyoruz. **Alüminyum; hafifliği, ısı iletkenliği, korozyon direnci, yüzde 100 dönüştürülebilir olması,** çevreciliği, kolay şekil alabilmesi ve estetik özellikleri gibi birçok yönü ile modern hayatın bugünkü ve gelecekteki ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayan malzeme.
Daha hafif, daha sağlam, daha verimli, daha uzun ömürlü ve daha ekonomik ürünler için alüminyum tercih ediliyor. Bu nedenle sektörümüzün geleceğinin parlak olduğuna inanıyor ve yatırım yapmaya devam ediyoruz.

Geleceğimizi düşünüyor ve çevreye duyarlı bilinç ile üretiyoruz, iş süreçlerimizi bu doğrultuda planlıyoruz. Üretimimizi sürdürülebilir metotlarla gerçekleştirerek doğa için uzun dönemli pozitif değerler yaratıyoruz. 35'inci yılımız da çevreye ve sürdürülebilirlik konularına olan hassasiyetimiz neticesinde enerji ve su kaynaklarını korumak ve çevre üzerindeki etkilerini asgari seviyeye indirmek için yenilikçi yöntemler bulmayı; çalışanlarımıza mükemmel bir çalışma ortamı sağlamayı, insana ve doğaya yatırım yapmayı vaat ediyoruz. Ekonomik, çevresel ve toplumsal boyutlarda üzerimize düşen sorumluluğu büyük bir titizlikle yerine getiriyoruz.

Boyahane bölümümüzde yer alan; Deiyonizasyon sistemi sayesinde durulama banyolarından çıkan, iletkenliği yüksek suyu atık su arıtma tesisine göndermek yerine ters ozmoz işlemine tabii tutarak **3 ton/saat suyu tekrar sisteme kazandırıyoruz. Bu da günlük 72 tonluk tasarruf sağlamış oluyor.**

GERİ DÖNÜŞÜM HEDEFLERİ NELER?

Bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da sürdürülebilir bir yaşam için çalışmalarımıza devam edeceğiz. Geri dönüşüm ile de geri kazanımı yüzde 100 oranında mümkün olan alüminyumu en etkili biçimde geri dönüştürüyoruz. Sürekli olarak geliştirildiğimiz ve hayata geçirdiğimiz **enerji verimliliği projelerimiz sonucunda elektrik tüketimimizi daha verimli hale getirdik.** ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi Belgesi gibi bu konuda kritik sertifikasyona sahibiz. Aynı anlayışla çevre ve enerji alanında yeni sosyal sorumluluk projelerini hayata geçirmek üzere çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Garanti BBVA

Garanti BBVA Sürdürülebilir Finans Yöneticisi Ceren Solak Yılmaz

2020'DE 385 TON ATIĞI GERİ DÖNÜŞÜME KAZANDIRDIK

Çevresel etkilerimizi en aza indirmek için uzun yıllardır öncü uygulamalar yürütüyoruz. Kaynak ve atık yönetimi de takip ettiğimiz çevresel performans kriterlerinin başında geliyor. 2012 yılında kurduğumuz **ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi ile** sayısı toplam bine yaklaşan bina ve şubelerimizde bu kriterleri takip ediyor ve raporluyoruz.

Geri dönüşüme en üst düzeyde katkıda bulunmaya ve tüm değer zincirimizde bu farkındalığı yaratmaya gayret ediyoruz. Şube ve binalarımızda evsel atık, tehlikeli atık, geri dönüşüme müsait **atık ayrımı yapmak için farklı kutular bulunuyor.** Amacımız, ürün atığa dönüşmeden tekrar tekrar kullanımını sağlamak, mümkün olmadığı durumlardaysa geri dönüştürülmesini sağlayabilmek. Her bir hizmet lokasyonumuzda belirlediğimiz **Sürdürülebilirlik Temsilcilerimiz** ile bu süreci takip ediyoruz. Buna ek olarak, basılı dokümanlarımızda geri dönüşümlü kağıt kullanıyoruz.

Atık yönetimi yaklaşımımızı kısaca şu şekilde açıklayabilirim: İlk adım olarak, atık olarak nitelendirilen ürün yeniden kullanılabilir mi bunun tespitini yapıyoruz. Garanti BBVA Teknoloji elinde fazladan bulunan ürünleri, Garanti BBVA çalışanlarına satmaya başladığı bir uygulama geliştirdi. İhtiyaç sahibi okullara da benzeri ürünlerin ulaştırılması için projeler geliştiriyoruz. **İkinci adımda,** atıkların geri dönüştürülebilirlik durumlarını sorguluyoruz. Geri dönüştürülebilir olarak tespit edilen atıkları yetkili geri dönüşüm ve bertaraf tesislerine ulaştırıyoruz. Her yıl Entegre Faaliyet Raporumuzda, Garanti BBVA'nın sebep olduğu atık miktarlarını bağımsız bir denetim kuruluşuna da doğrulatarak halka açık bir şekilde paylaşıyoruz. **2020 yılında 385 ton atığı geri dönüşüme kazandırdık.** Ülkemizde aktif olarak uygulanmaya başlanan Sıfır Atık yaklaşımı kapsamında bu alandaki çalışmalarımızı daha da çeşitlendireceğiz.

GERİ DÖNÜŞÜM HEDEFLERİ NELER?

2019 yılında **İş Dünyası Plastik Girişimi'nin (İPG) ilk imzacılarından biri olduk.** İPG imzacısı olarak ofislerimizdeki plastik tüketimine yönelik taahhütler ve bir aksiyon planı sunmamız bekleniyor. Projenin lansmanı ile birlikte ilgili tüm ekiplerle çok hızlı aksiyonlar almaya başlamıştık, ancak pandemi bur süreci biraz sekteye uğrattı. Hijyenik çekinceler sebebi ile tek kullanımlık plastiklerin tüketiminde zorunlu bir artış yaşandı. Ancak **bir yılını geride bıraktığımız bu zorlu sürece rağmen plastik konusundaki taahhütlerimizi ve aksiyon planımızı oluşturmayı başardık.** İlk taahhütler, 2021 Mart sonu itibarıyla tüm imzacı şirketlerden toplandı.

Son zamanlarda, tüm dünyada dikkat çekmeye başlayan çalışmalardan biri **Döngüsel Ekonomi Modeli.** Bu modele Garanti BBVA olarak katkıda bulunabilmek için çeşitli çalışmalar yapıyoruz. Yeşil krediler ve sürdürülebilirlikle bağlantılı krediler gibi yenilikçi finansman modelleri ile faiz indirimleri sunarak, müşterilerimizi de geri dönüşüm ve döngüsel ekonomi gibi alanlarda yatırımlar yapmaları ve kendilerine bu konularda hedefler koymaları için teşvik ediyoruz.

HP

HP Türkiye Genel Müdürü Emre Alaman

GEZEGEN ORTAKLIĞI PROGRAMIMIZI 1991'DE BAŞLATTIK

Sürdürülebilir etki stratejimiz çerçevesinde gezegenimiz, insanlar ve toplumlar; yaşadığımız, çalıştığımız ve iş yaptığımız yerler üzerinde kalıcı ve olumlu bir değişim yaratma hedefiyle ilerliyoruz. Bir ürünün yaşam döngüsündeki tüm aşamalarında çevresel etkilerini azaltmaya, operasyonlarımızdaki enerji verimliliğine, atık seviyesinin düşük olmasına ve ürünlerin geri dönüşümüne önem veriyoruz.

Günümüzde satın alma kriterleri değişti. Artık müşteriler işbirliği yaptıkları üreticilerin sürdürülebilirlik alanındaki faaliyetlerini de dikkate alıyor ve satın aldıkları ürünün sürdürülebilir olmasına özen gösteriyorlar. Biz de bu doğrultuda iş ortaklarımızın sürdürülebilirlik alanındaki çalışmalarını desteklemek adına çalışmalar yürütüyoruz.

Bu doğrultuda 1991 yılında başlattığımız HP Gezegen Ortaklığı isimli bir programımız var. Bu program aracılığıyla **ücretsiz olarak müşterilerimizin kartuş tonerlerini ve donanımlarını topluyor ve geri dönüştürüyoruz.**
Bu kapsamda, 1991 yılından bugüne kadar **1,7 milyon ton donanım ve sarf malzemesi toplanarak geri dönüştürüldü.**

2016 yılından itibaren 820 milyon adet kartuş toner geri dönüştürüldü ve bunlardan 4,2 milyar adet yeni kartuş toner üretildi. Kartuş tonerlerimizin içerisinde yüzde 70 ile 80 arasında geri dönüştürülmüş plastik var.

YEŞİL OFİS DİPLOMASINA HAK KAZANDIK

Ayrıca WWF Türkiye'nin ofislerde uygulanan bir tasarruf ve iyileştirme programı olan Yeşil Ofis Diploması'nı almaya da hak kazandık. Bu doğrultuda HP Türkiye olarak çalışmalarımızı WWF Türkiye'nin doğal kaynakların tüketimi, işlevler ve çalışan bilincinin artırılması olmak üzere üç başlık altında topladığı kriterler doğrultusunda gerçekleştirdik. Karbon emisyonu azaltımı, geri dönüşüm, enerji tasarrufu, yenilenebilir kaynaklar, doğal kaynakların bilinçli kullanımı ve yaşam tarzının değiştirilmesi konusunda farkındalık yaratmayı amaçlayan program çerçevesinde ofis içerisinde atıkların yönetilmesi ve ayrıştırılmasını sağladık.

GERİ DÖNÜŞÜM HEDEFLERİ NELER?

2035 yılına kadar küresel faaliyetlerimizde yüzde 100 yenilenebilir enerji kullanmayı hedefliyoruz. 2025'e kadar ürünlerin emisyon yoğunluğunu yüzde 30'a kadar azaltmak için ise çalışmalarımız devam ediyor.

Yakın zamanda **HP Amplify Impact programımızı tanıttık.** Bu program kapsamında daha döngüsel ve düşük karbonlu bir ekonomiye güç vermek, daha çeşitli, kapsayıcı ve eşitlikçi tedarik zinciri oluşturmak, adına iş ortaklarımızla birlikte çalışmayı hedefliyoruz. Ekosistemimizin yüksek bir gücü ve erişim imkanı var. Bu yolculuğumuza iş ortaklarımızı da dahil ederek daha sürdürülebilir ve adil bir dünya için birlikte çalışabiliyoruz. HP Amplify Impact programına katılan iş ortaklarımız, şirketimizin yatırımlarından ve inisiyatiflerinden faydalanırken kendi uygulamalarını da gözden geçirebiliyor.

Hedefimiz

SIFIR KARBON

Amacımız SÜRDÜRÜLEBİLİR YARINLAR

Bu fidanlar yarının büyükleri...

AstraZeneca olarak yarının büyükleri olan fidanlarla daha da yeşil bir dünya oluşturmak istiyoruz.
Bu hedef doğrultusunda 2020'de Eskişehir, Gaziantep, Hatay, İzmir ve Kocaeli illerine **80.000 fidan** bağışı yaptık.
Böylece **AstraZeneca Türkiye** olarak geçmiş yıllarda yaptığımız tüm fidan bağışlarıyla ülkemizin ormanlarına toplamda **100.000 fidan** katkıda bulunmuş olduk.

Hedefimiz sıfır karbon!

SIFIR KARBON

AstraZeneca

www.astrazeneca.com.tr AstraZenecaTurkiye AstraZenecaTurkiye AstraZenecaTurkiye AstraZeneca

GERİ DÖNÜŞÜM İÇİN SEN NE YAPIYORSUN?

Çoğumuz elimizden geldiğince geri dönüştürerek çevreye yardımcı olmak istiyoruz. Bu süreçte bir çok kişi evlerindeki fazlalıkları elden çıkarıyor ve küçülmeye gidiyor. Siz de evinizde temizliğe giriştiyseniz kenara ayırdıklarınızla ne yapacağınızı şaşırmış kağıt, teknoloji, metal atıklarınızı alıp geri dönüştürücek şirketleri interenetten bulabilirsiniz. Bu atıkların karşılığında para kazanma imkanınız da olabilir.

EVDE GERİ DÖNÜŞÜM İÇİN BİR KAÇ İPUCU

Kapsamlı bir geri dönüşüm sistemi oluşturmak için biraz zaman harcarsanız sonrasında çok fazla çaba harcamanıza gerek kalmaz. Bu sistem, ister kutu, ister çöp kutusu veya çanta olsun, geri dönüştürülmüş malzemelerinizi evde depolayabileceğiniz yerlere sahip olmakla başlar. Geri dönüşüm kabını çöp tenekesinin yanında tutun ve herkese olabildiğince sık hatırlatma yapın.

- **Çöp kutunuza daha fazla geri dönüştürülebilir malzeme sığdırabilmek için karton kutuları düzleştirin.**
- Su şişelerinden salata soslarına kadar tüm plastik şişeler geri dönüştürülebilir, bu yüzden hepsini geri dönüşüm kabınıza koyun.
- Evde geri dönüştürebileceğiniz sadece gazeteler değil. Ayrıca, ambalaj kağıtlarını, zarfları, doğum günü kartlarını ve telefon rehberlerini geri dönüştürün. **Tuvalet ve kağıt havlu karton ruloları da dahil olmak üzere her türlü karton geri dönüştürülebilir.**
- Evdeki çoğu metal eşya, boş sprey kutuları vefolyolar ve tabii ki tüm boş soda, meyve, sebze ve diğer yiyecek kutuları gibi geri dönüştürülebilir.
- **Dışarı çıkarken geri dönüşüm kutularına her şeyi bırakın.**
- Cam sonsuz bir şekilde geri dönüştürülebilir. Birkaç geri dönüştürmeden sonra yıpranmaz, bu nedenle her zaman cam şişelerinizi ve kaplarınızı geri dönüştürdüğünüzden emin olun.
- Geri dönüşüm merkezinize yardımcı olmak ve **kötü kokuları önlemek için, geri dönüşüm kutusuna koymadan önce** plastik veya cam gıda kaplarındaki yiyecek atıklarını yıkadığınızdan emin olun.

ÇOCUKLARINIZ GERİ DÖNÜŞÜM DEDEKTİFİ OLSUNLAR

Aslında günümüzde çocuklar, geri dönüşüm konusunda oldukça yüksek bir farkındalığa sahip. Ebeveynleri harekete geçirici etkiye sahipler. Ailece geri dönüşüm konusunda farkındalığınızı arttırmak için bir kaç aktivite yapabilirsiniz:

- **Geri dönüşümün faydalarını araştırın**
- **Belediyenizin web sitesinden geri dönüşüm faaliyetleri hakkında bilgi edinin ve gerekirse irtibata geçin.**
- **Geri dönüşüm gününüzü öğrenin.**

Beraber yeniden kullanacağınız kağıt ya da kartlarla dedektif kimliği hazırlayın. Geri dönüşüm dedektifleri aşağıda yazılanları hafta sonu boyunca uygulanması için ebeveynlerini ve kendini denetlesin.

- Bir şeyi atmadan önce farklı biçimde değerlendirilebilir mi düşünün.
- Hafta sonu boyunca çöpe attıklarınıza dikkat edin.
- Kağıt, plastik ve camları ayırın. Kavanoz ve saklama kabı gibi atıkları yeniden kullanabilirsiniz.
- Geri dönüşüme atılacak şişe ve kavanozların temizlenmiş olduğuna dikkat edin.
- Bir yumruktan küçük olan kağıtları geri dönüşüme atmayın.
- Kıyafetleri çöpe atmak yerine belediyelerin kıyafet kumbaralarına bağışlayabilirsiniz.
- Poşetleri çöpe atmak yerine yeniden kullanabilirsiniz.
- Yemek yaparken mümkün olduğunda atıksız yemekler yapın.
- Pilleri ve elektronik atıkları ayrı yerde toplayın.
- Geri dönüşüm için ayırdığınız atıklardan sanatsal faaliyet yapmayı düşünün.

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Ramazan Bağışlarınızla Fitre ve Zekatlarınızla

ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN

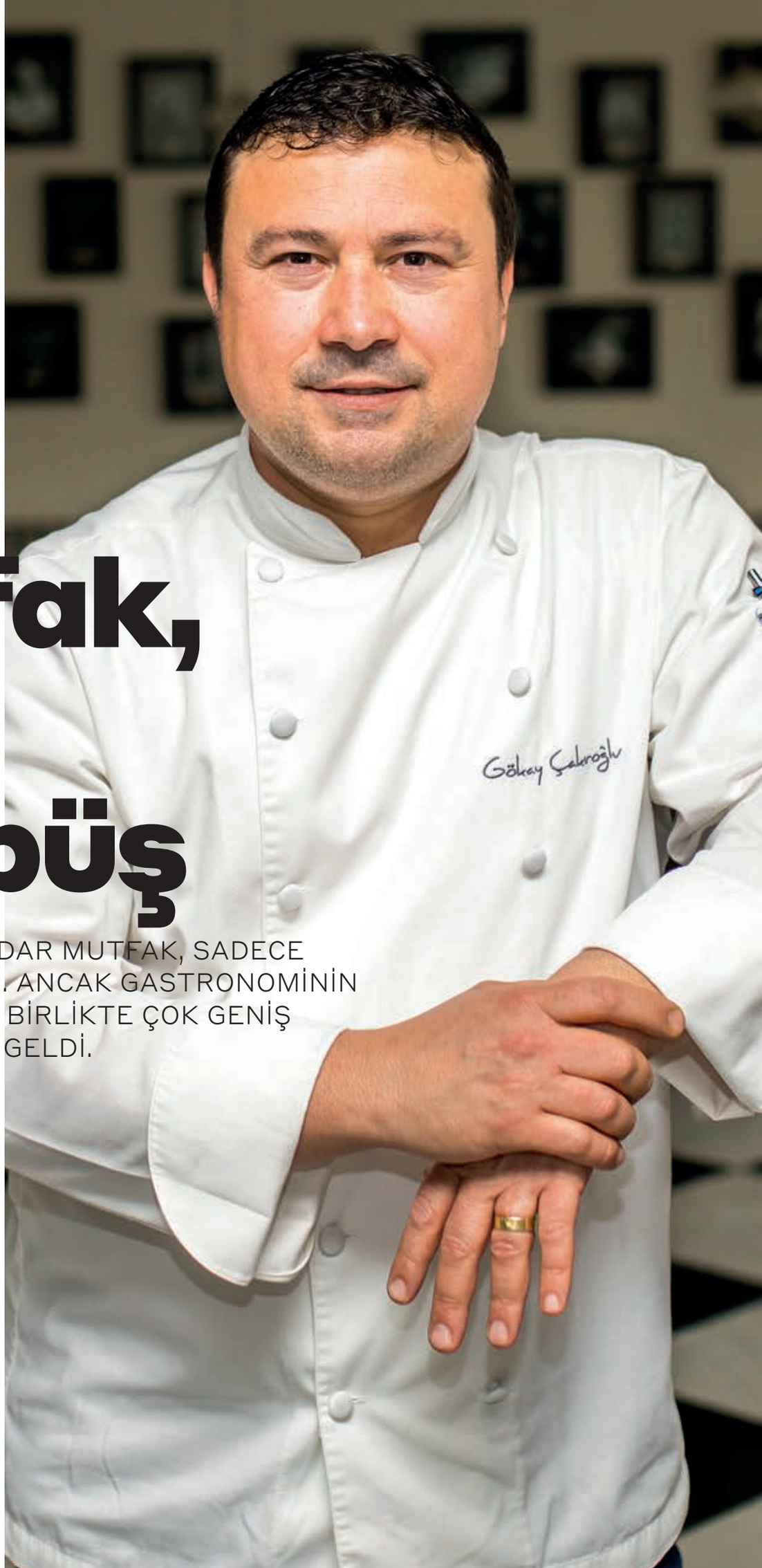
Ramazan ayında
yoksul bir aileyi doyurmak,
hasta bir çocuğu
iyileştirmek,
gözü yaşlı bir anneyi
güldürmek
ibadetlerin en güzelidir.

0312
447 06 60

TÜM BANKA ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ

BAĞIŞ yaz
3406'ya gönder

ONLİNE BAĞIŞ
losev.org.tr



mutfak, bir cümbüş

10 SENE ÖNCESİNE KADAR MUTFAK, SADECE YEMEK YAPILAN YERDİ. ANCAK GASTRONOMİNİN İŞİN İÇİNE GİRMESİ İLE BİRLİKTE ÇOK GENİŞ ÇAPLI VE ÇEKİCİ HALE GELDİ.

Şef Gökay Çakıroğlu, 1976 Bolu Mengen doğumlu. Turizm ve Otelcilik Lisesi mezunu olan Çakıroğlu, baba mesleği olması dolayısıyla, çalışma hayatına 15 yaşında hem alaylı hem de mektepli olarak başlamış.

5 yıldızlı işletmelerde çeşitli görevlerde yer alan Şef Gökay Çakıroğlu, 2019 yılı itibariyle Baş Aşçı görevini yürütmekte olduğu Pera Palace Hotel'in mutfağında bizi ağırladı.

"Mesleğe başlamama babam vesile oldu. Ailede 4'üncü kuşağım. Usta-çırak ilişkisi içerisinde yetiştiğim için gençlere mesleği öğretmeye çalışıyor, onlardan da çok şey öğreniyorum" diyor.

Sizler için oluşturduğu menüye "ÇİZGİLİ KIRMIZI BALIK VE ÇITIR YAZ SALATASI" ismini veren Çakıroğlu, bir yandan barbun balığını hazırlarken bir yandan da mutfak ipuçları paylaştı.

GECE UYANIP BAŞUCUMDAKİ KAĞITLARA NOT ALDIĞIM OLUYOR

Bir çok meslek gibi bizim mesleğimiz de ancak severek yapılabilir. Severek yaptığınız zaman, hiç bir şey size yük olmuyor. Mutfak, çok değişik bir cümbüş. Bir nevi mutfak doktoruyuz. O kadar çok ürün, o kadar çok materyal var ki. Hem kimya, hem sanat. Bazen gece kalkıp başucumdaki kağıda tariflerle, menülerle ilgili not alıyorum.

BAKLAVA VE SÜT, MÜTHİŞ İKİLİLERDEN

Eskiden bir şeyler, sorgulamadan yapılıyordu. Bugün ise yaptığımız şeyin özünü bilerek yapıyoruz. Bu, çok önemli. Evet domatesi zamanında yemek, önemli. Ama farklı tüketim biçimleri ile farklı etkiler oluşacağını bilmeniz, değişik malzemeleri bir araya getirdiğinizde nelerin ortaya çıkacağını kavrayarak içerikleri oluşturmanız daha da önemli. Mesela baklanın yanında yoğurt ikram edilir ancak nedeni çoğu kişi tarafından sorgulanmazdı. Deli bakla, alerjik etkisi olan bir ürün. Yoğurt ise, bunu azaltıcı etkiye sahip.

Bana göre müthiş ikililerden birisi de baklava ile yoğurt veya süt. Müthiş bir denge. Baklavanın yanında içilecek ılık süt, baklavadaki şekeri dengeler.

YENİ NESİL ARAŞTIRARAK, SORARAK GELİYOR

Mutfak, engin, uçsuz bucaksız bir deniz. Memleketimizde müthiş ürünler var. Ve yeni nesil araştırarak, sorarak, sorgulayarak geliyor. Bu durum, benim çok hoşuma gidiyor. Beni de sürekli diri ve zinde tutuyor. 10 sene öncesine kadar mutfak, arka plan bir iş gibi duruyordu. Sadece yemek yapılan yerdi. Ancak gastronominin işin içine girmesi ile birlikte çok geniş çaplı ve çekici hale geldi.

BALIK, BAŞTAN KOKAR

- Her şef gibi döneminde ve mevsiminde ürün kullanmaktan büyük zevk alırım. Onlarla haşır neşir olmak, dokusunu, kokusunu hissetmek çok büyük keyif.
- Çoğu kişi balığını tanıdık balıkçıdan satın alır. Bu durum, güven sağlıyor.
- Eğer ürünü tanıyorsanız, elinize aldığınızda zaten taze olduğu hissini size verir.

MALDON TUZU, OLMAZSA OLMAZLARIMDAN TÜRKİYE'DE İSE ERZİNCAN KEMAH'IN TUZU MÜTHİŞTİR

Gökay şefin mutfağının olmazsa olmazlarından bir tanesi, Maldon tuzu. Türkiye'de ise Erzincan Kemah'ın tuzunun müthiş olduğunu söylüyor. Kendisinden bu bilgiyi almışken Maldon tuzuna da bir göz atalım İngiltere orijinli Maldon deniz tuzu, içerisinde magnezyum ve kalsiyum gibi deniz suyu elementleri barındırıyor. Normal tuzların içerdiği kimyasalları içermiyor, denizin tadını ve kokusunu hissetmenizi sağlıyor. Bölgenin az yağmur alması, güçlü rüzgarları ve kuvvetli güneş ışığı sayesinde yüzyıllardır doğal yollardan elde ediliyor. 1882 yılından beri üretiliyor ve dünyaca ünlü şeflerin ilk tercihlerinden.

• Biz, hızlı kontrollerimizi göz ve elle yaparız. Balık, parlak, canlı ve diri durur. Parmağınızı bastırdığınızda içeride kalmaz, kendini yavaş yavaş dışarı doğru verir.
• Genellikle elle ve gözle kontrol yeterli olur ama sonrasında koklayarak da kontrol edilebilir.
• "Balık, baştan kokar" lafı doğrudur. Koklamaya baş taraftan başlayın.
• Ben, balığın ortasından sonraki tarafını çok severim. Bu, benim için psikolojik tercih.
• Balıklar arasında en çok hamsiyi severim. Onu beklerim, o dönemi özlerim. Tavasını tercih ederim.

TARİFİMİZDE NEDEN BARBUN SEÇTİK?

Bu balık, biraz asortik bir balık. Deniz ürünleri içinde kendine has bir klası olduğuna inandığım bir balık. Bu tarifimizde barbunu buharda pişirme yöntemi ile hazırlamayı tercih ettik. Görüntüsünü muhafaza etmek, dokusuna zarar vermemek için en hafif şekilde pişireceğiz. Tarifimizde balık içinde balık kullandık. Halk arasında barbun olarak bilinen barbunya balığı, tekir balığı ile aynı familyadan. Vücut yanlardan basık, oval şekilde baş irice yandan görünüşü buruna doğru yuvarlak, alnı dikey, yüzgeçleri sarı, vücudu pembe-kırmızı, baş, vücut büyük, kolayca dökülebilen pullarla kaplı, alt çenenin altında uzunca iki bıyığı var. Barbunya balığı, tekir balığından burnunun dik oluşu, ağzın göz hizasına ulaşması, göz çukuru altında üç adet pul bulunması, vücudunun yanları, ilk sırt yüzgecinin bantsız oluşu ile ayrılır. Tekir, 20 cm'de kalırken barbun 40 cm'ye çıkabiliyor. Sıcak ve ılık denizlerin kıyıya yakın olan diplerinde yaşıyor.

ÇİZGİLİ KIRMIZI BALIK VE ÇITIR YAZ SALATASI

Çizgili Kırmızı Balık için Malzemeler;
- Barbun Balığı: 70 gr
- Orta Karides: 1 Adet
- Lime Zezst: 1 gr
- Portakal Zezst: 1 gr
- Limon Zezst: 1 gr
- Zencefilin Suyu: 10 gr
- Sarımsak: 1 Adet
- Frenk Soğan: 1 gr
- Chili biber: 1 gr

Kırmızı balık ve orta karides ayıklanıp temizlendikten sonra, barbun hariç diğer malzemeler ince kıyılarak sotelenerek ragu haline getirilir. Ve kırmızı balığın içi doldurularak buharda 6 dakika pişirilir. Servis edilirken tabakta balığın bir yüzü pürmüz ile yakılır

Garnitür;
- Patates Pave: 125 gr
- Zeytinyağlı Enginar: 70 gr
- Konfi Domates: 10 gr
- Avokado: 25 gr
- Konfi Siyah Zeytin: 10 gr
- Bebek Havuç: 10 gr

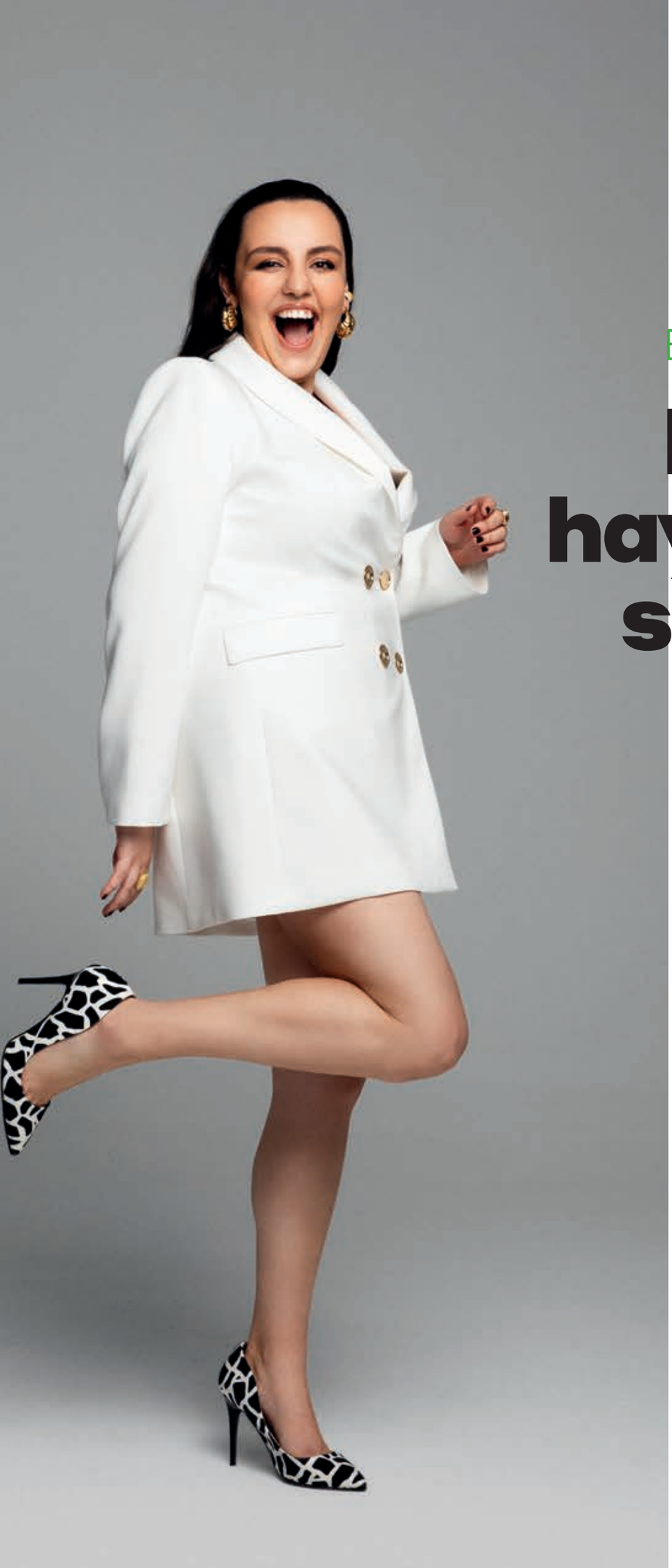
Patates ince dilimlenir, her katı tereyağlanır üst üste koyulur ve fırında pişirilir. Enginar zeytinyağlı olarak pişirilir. Diğer malzemeler tavada sote edilir.

Çıtır yaz salatası;
- Rezene: 100 gr
- Salatalık: 30 gr
- Kırmızı biber: 30 gr
- Sarı biber: 30 gr
- Endivye: 20 gr
- Fındık Turp: 10 gr
- Havuç: 20 gr
- Kereviz Dal: 10 gr

Bütün malzeme mandolinden geçirilerek buzlu bir kapta bekletilir. Soğuk su ilave edilir. Dinlendirilen ürünler suyu süzülerek servis edilir. Böylece çıtır çıtır bir yaz salatası hazırlanır.

Ballı Hardal Salata Sosu;
- Hardal: 10 gr
- Bal: 25 gr
- Zeytinyağı: 75 gr
- Tuz: yeterince

Bal ile hardal birbirine macun gibi karıştırılır. Zeytinyağ yedirilir.



BENGİSU:

herkesin hayatta bir sınavı var

YAŞADIKLARIMLA DA VÜCUDUMDA AMELİYATLARDAN DOLAYI OLUŞAN İZLERLE DE GURUR DUYDUM. ÇÜNKÜ O İZLERİN HEPSİ BANA NELERİN ÜSTESİNDEN GELEBİLECEĞİMİ GÖSTERİYOR.

Dünyanın en prestijli müzik okulu Berklee College of Music'te eğitim alan, Grammy ödüllerini seçen komite olan "Grammy Union"da bulunan sanatçı Bengisu, "Okula girerken bir cümle kurdum ve hala bunun arkasındayım. Kendi alanımda bir Türk kızın neler yapabildiğini dünyaya göstermek istiyorum" diyor.

ABD Boston'da yaşayan Bengisu ile İstanbul seyahati sırasında sözleştik ve müzik kariyerini, yaşadığı sağlık sorunlarının kendisini nasıl dönüştürdüğünü bizlerle paylaştı:
2014 senesinde 22 yaşında ve 120 kilo olan genç bir kadındım. Ailemde de şeker, kalp, tansiyon gibi rahatsızlıklar bulunduğu için, son dönemlerde de aşırı popüler olan ve popularitesine anlam veremedigim, mide küçültme ameliyatı geçirdim. Çeşitli komplikasyonlar sebebiyle bir yıl kadar hastanede yatmam gerekti. Türkiye'de gerçekleşemeyen müdahaleler nedeniyle doktorların beni New York'a götürmesi, ardından da midemin tamamen alınması ve yemek borumun bağırsaklarıma bağlanması gibi olaylar serisi yaşadım. Bu ameliyatı olma sebebim, sağlık nedeniyle duyulan kaygılar olsa bile, maalesef o dönemde yayınlamış olduğum ilk klibimde dans etmemden rahatsız olanlar sebebiyle de linçlerle karşılaştım.

ŞİŞMAN BİR KADIN OLARAK KLİBİMDE DANS ETMEM KABUL GÖRMEDİ, SANSÜRLENDİM

Binbir emek ile hazırladığım ilk klibimde şişman bir kadın olarak dans etmiş olmam kabul görmedi. Klibim çeşitli kanallarda yasaklandı. Benim için hayatla, "eleştiri" kelimesinin ülkemizde son derece yanlış algılanması ve kullanılmasıyla ilgili ve genel olarak ne kadar acımasız bir sektör içerisinde var olmaya çalıştığımla ilgili bir aydınlanma dönemi oldu.

YÜZDE 30 YAŞAMA ŞANSIM VARDI

22 yaşımda "Yüzde 30 yaşama şansın var" cümlesi söylendiğinde zamanın, hayatın, sevmenin, sevdiğin şeyleri yapmak için emek ve zaman harcamanın, hayallerinden vazgeçmemenin önemini anladım. Çok travmatik bir süreçti ama bu sürecin içerisinden güzel dersler alarak çıktım sanıyorum. Hiç bir zaman ağlayarak anlatmadım yaşadıklarımı. Yaşadıklarımla da vücudumda ameliyatlardan dolayı oluşan izlerle de gurur duydum. Çünkü o izlerin hepsi bana nelerin üstesinden gelebileceğimi gösteriyor. Herkesin hayatta bir sınavı olduğuna inanıyorum. Bu olay da benim hayata karşı bakışı daha açık olan, daha anlamlı yaşayan Bengisu'yla kavuşmamı, risk almaktan ve istediğimi elde etmek icin soru sormaktan cekinmeyen bir kadın olmamı, "saçmalama yapamazsın" diyen insanların cümlelerine aldırış etmemeyi, bol bol kahkaha atmayı, macera yaşamayı sevmemi ve insanlara "seni seviyorum" demekten vazgeçmememi, kendim olmaktan korkmamayı ve sınırların sadece insanoğlu tarafından oluşturulmuş, görünmez şeyler olduğunu görmemi ve anlamamı sağladı.

EVİMDE SIFIR ATIK MANTIĞINA HİZMET ETMEYE ÇALIŞIYORUM

Yaşadığımız şehirde geri dönüşüm çok ciddiye alınan, uygulanmazsa yüksek cezaları olan bir sistem var. Evimde "sıfır atık" mantığına hizmet etmek için çaba sarf ediyorum.

Cam şişelere su eklenerek içerisine atılan tabletlerin cözülmesiyle oluşan deterjanlar kullanıyorum. Kağıt havlu tüketimini minimuma indirmek konusunda cok hassasım. Streç film kullanımımı engellemek adına bal mumundan üretilmiş olan, yıkanıp kullanılabilen ve kapak olarak kullandığınız kabın şeklini alan ürünler kullanıyorum. Yıkanabilir kahve podları kullanıyorum. Yeni yeni keşfetmeye çalıştığım, kompost ile ilgili denemeler yapıyorum.

KIRMIZI PANCARLI MEZE

- 3 adet büyük boy kırmızı pancar
- Keçi peyniri
- Antep fıstığı
- Zeytinyağı
- Tuz

Pancarları büyük büyük doğruyoruz, üzerine tuz ekliyoruz ve ardından 2 çorba kaşığı zeytinyağında hafif ateşte uzun uzun kavuruyoruz. Bir tabağın ortasına keçi peyniri yerleştiriyoruz. Pişirdiğimiz pancarları tabağa almadan 2 dakika önce büyük parçalar halinde kırılmış bol antep fıstığını içerisine ekleyerek bir iki tur çeviriyoruz. Keçi peynirinin etrafina yerleştiriyoruz. Hem sebze, hem balık yanına çok yakışan inanılmaz bir meze!

PESKETERYANIM
BALIKTAN VAZGEÇEMİYORUM

En sevdiği yemek, zeytinyağlı taze fasulye olan Bengisu, son dönemde pesketeryan yemek yeme alışkanlığına doğru gitmiş. **Kırmızı et veya tavuk değil sadece deniz ürünleri tüketiyor.** "Karadenizli biri olarak balıktan ve deniz ürünlerinden vazgeçemiyorum. **7/24 salata yiyebilirim.** Çeşitli kuru yemişler ve meyvelerle harmanlanmış, farklı sebzelerin bir araya geldiği salataları hem yapmaktan hem de yemekten inanılmaz haz duyuyorum" diyor.

POTASYUM
KALSİYUM
SİLİKAT
MAGNEZYUM
GÜVENLE AÇ
SAĞLIKLA İÇ
Günde en az 2 şişe
Beypazarı Maden Suyu
vücudunuzun ihtiyacı olan
mineralleri karşılıyor
Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU
www.beypazarimadensuyu.com.tr
444 3 223
GÜNDE
en
az
2
şişe
www.dusleratolyesi.com.tr

İZMİR TİCARET BORSASI YÖNETİM KURULU BAŞKANI IŞINSU KESTELLİ

tarım girişimciliği ekosistemi oluşturacağız

YENİ TEKNOLOJİLERİ ETKİN KULLANMAK İÇİN GENÇLERE, EĞİTİMLİ ÜRETİCİLERE İHTİYACIMIZ VAR.

Bugünkü İzmir Ticaret Borsası'nın temeli, 1891 yılında Nişli Hacı Ali Efendi ve onun etrafında toplanan bir avuç tüccarın çabaları sonucu atıldı. Nişli Hacı Ali Efendi'nin borsası 13 Haziran 1892 Pazartesi günü, resmi törenle açıldı. Ülkemiz için çok önemli bir yere sahip olan İzmir Ticaret Borsası, 130 yaşında. Yönetim Kurulu Başkanı Işınsu Kestelli ile İzmir Ticaret Borsası'nın faaliyetlerini, tarım sektörüne yönelik çalışmalarını ve öngörülerini konuştuk.

VOB, HEM İZMİR HEM BORSAMIZ ADINA ÖNEMLİ BİR BAŞARI HİKAYESİ

İzmir Ticaret Borsası, 130'uncu yılında. VOB ile çok önemli bir bilgi birikimi ve başarı söz konusu oldu. VOB'un BİST bünyesine katılması ile birlikte İzmir Ticaret Borsası faaliyetlerinde ne gibi dönüşümler yaşandı?

Borsamız, ülke ekonomisi ve tarım sektörü için büyük önem taşıdığına inandığı Vadeli İşlem Borsası'nın kuruluşu ile ilgili araştırmalara 1990'lı yıllarda başladı. Yapılan titiz çalışmalar sonucunda, ülkemizde konuyla ilgili olan önemli kuruluşların ortak olduğu ve Borsamızın da yüzde 17 oranında iştirak ettiği Vadeli İşlem ve Opsiyon Borsası A.Ş. (VOB) şirketi kuruldu. VOB, Türkiye'nin ilk vadeli işlem ve opsiyon borsası olması yanında ilk özel borsa olma özelliğini de taşıyordu. 4 Şubat 2005 tarihinde İzmir'de faaliyetine başlayan VOB kısa zamanda dünyanın sayılı türev borsalarından birisi oldu ve çok yüksek bir işlem hacmine ulaştı. 2013 yılında ise yapılan mevzuat değişikliği ile VOB, Borsa İstanbul (BİST) çatısı altına girdi. Böylelikle, Borsamız da BİST hissedarları arasında yer aldı. VOB hem İzmir hem de Borsamız adına önemli bir başarı hikâyesi olarak tarihe geçti. Ancak bizde hedefler ve projeler her zaman devam eder. VOB sonrasında tüm enerjimizi Türk tarımının gelecek vizyonunu belirlemeye ve konudaki yeni hedeflere yönlendirdik.

İZMİR TARIM TEKNOLOJİ MERKEZİ, TÜRK TARIMININ SİLİKON VADİSİ OLACAK

İzmir Ticaret Borsası olarak hangi ürünlere odaklı çalışmalar yapıyorsunuz?
İlk aşamada pamuk alanında faaliyet gösteren **Ege Tarım Ürünleri Lisanslı Depoculuk A.Ş.**'nin (ELİDAŞ) kuruluşuna öncülük ettik. ELİDAŞ, yıllardır yüzde 100 kapasite ile çalışıyor; pamuk ve tekstil sektörüne önemli katkı sağlıyor.
Keza, yine Borsamız tarafından kurulan **İzmir Ticaret Borsası Laboratuvar AR-Ge ve Danışmanlık Hizmetleri A.Ş** (İZLADAŞ) benzer bir durumda. Tüm Türkiye'ye hizmet veriyor, kalitesiyle dünya ölçeğinde çok sayıda birincilik elde etti. Dünyanın alanındaki en saygın laboratuvarlarının başında yer alıyor.
Yine bu dönemde, Türk tarımı açısından büyük önem taşıyan "Coğrafi İşaret" çalışmalarımıza hız verdik. Bölgemize özgü ürünleri **"Ege Pamuğu", "Ege Sultani Üzümü"** ve **"Ege İnciri"** olarak coğrafi işarete kavuşturduk. Bu üç ürüne ilave olarak, yakın geçmişte, erkenci özelliği ve kendine has lezzetiyle ön plana çıkan bölgemizin sakız enginarı için **"Urla Sakız Enginarı"** ismiyle coğrafi işaret tescili gerçekleştirdik.
VOB sonrası dönemde;
• Tarım Gençlerle Yükseliyor fikir yarışması...
• Farklı toplum kesimlerinin gözlerinin tarıma çevrilmesini sağlayan instagram fotoğraf/video yarışması...
• Yeni nesillere toprak bilincini aşılayan Toprak ve Çocuk Programı...
• Bir parçası olmaktan onur duyduğumuz İş Dünyası Aile İçi Şiddete Karşı Projesi...
• Tarım ürünlerinin ve ticartetinin buluşma adresi haline gelen E-Commodity Bazaar...
• Borsanın ürettiği karbon ayak izinin hesaplanması ve bunun sıfırlanması için bir Borsa Ormanı oluşturulması...
• Ege Üniversitesi iş birliğiyle hazırladığımız ve ülkemizde bir ilk olan Tarım 4.0 Raporu...
• Türkiye'deki oda ve borsalar arasında yine bir ilk olan İzmir Ticaret Borsası Podcast kanalı "4 Element ve İnsan" çalışmalarına imza attık.

Borsa olarak şu andaki iki temel projemiz ise sektörün tüm paydaşlarının güncel bilgilerle donanmasını sağlayacak, tarımsal alanda eğitimi yaşam boyu sürmesini hedefleyen **Borsa Akademi** ile Türk tarımının Silikon Vadisi haline geleceğinden şüphe duymadığımız **İzmir Tarım Teknolojileri Merkezinin (İTTM)** kurulması. İTTM projemizde Tarım ve Orman Bakanlığımızın ortaklığı sayesinde ciddi bir mesafe kat ettik. İzmir Kalkınma Ajansından (İZKA) önemli bir fizibilite desteği sağladık ve güdümlü proje desteği için başvurumuzu tamamladık. Tarımın tüm paydaşlarını açık ve yaşayan bir laboratuvar görevi üstlenecek bu merkezde buluşmaya davet ediyoruz.

TARIM, AYNI ZAMANDA İYİ BİR GELECEK KAPISI

Özellikle pandemi sürecinde hepimiz gıdanın, tarımın, yerli üretimin önemini yeniden hatırladık. Bugün oldukça iyi eğitimli, kariyer sahibi olmuş kişilerin de tarıma yöneldiğini görüyoruz. Yeni nesil çiftçiler mi geliyor? Bu alanda girişimci olmak isteyenlere tecrübelerinize dayanarak neler önerirsiniz?
Tarım, aslında her zaman önemliydi. Sadece sanayi ve hizmet sektöründeki gelişmelere paralel olarak ve daha iyi bir ortamda yaşama arzusundan kaynaklanan kırsaldan kente göç ile birlikte biraz gözden düştü. Kentlerin cazibesi, hem kırsalın hem de kırsal bir sektör olan tarımın ikinci plana itilmesine neden oldu. Pandemiyle birlikte herkes tarımın ve bir ülkenin gıda alanında kendi kendine yeterli olmasının önemini yeniden hatırladı. Tarımın stratejik bir sektör olduğu bir kez daha fark edildi. Ancak insanlar aynı zamanda şunu fark etti: Tarım aynı zamanda iyi bir gelecek kapısı. Doğru yatırımla ciddi gelir potansiyeline sahip bir sektör. Dünya nüfusu 2050 yılında 10 milyara ulaşacak ve bugünkünden en az yüzde 60 daha fazla üretim yapmamız gerekecek. Bu da yaşanan salgından sonra kentten uzaklaşmayı hedefleyen gençleri, beyaz yakalıları cezbediyor.

Tarımın da iyi eğitimli bu yeni güce ihtiyacı var.
Çünkü ekilebilir alanlar azalıyor, su kaynakları tükeniyor. Artık geleneksel yöntemlerle tarım yapmak birçok alanda rasyonel değil. Tarım 4.0 çağındayız. İneklerin sağıma hazır hale geldiğini bile sensörler aracılığıyla cep telefonlarından takip edebiliyoruz. Geniş arazilerde hastalık kontrolünü ve ilaçlamayı dronelarla yapıyoruz. Türkiye'de ortalama çiftçi yaşı 55'e dayandı. Oysa bu yeni teknolojileri etkin kullanmak için gençlere, eğitimli üreticilere ihtiyacımız var.

Bu alana yatırım yapmak isteyenler öncelikle çok iyi bir fizibilite çalışması yapmalı ya da yaptırmalı. Sonuçta tarım doğada yapılan, büyük ölçüde doğa şartlarına bağlı olan, hastalıklara karşı hassas bir sektör. **İşi iyi bilmeden yola çıkmak yapılabilecek en büyük hata olur.**

BU MANZARANIN BİZE ANLATTIĞI ŞEY ÇOK NET: BİRLEŞİN...

Dünyada tarım teknolojileri, susuz tarım, dikey tarım gibi konular öne çıkıyor. Size göre ülkemizde tarım alanında özellikle öne çıkacak olan ve odaklanılması gereken noktalar hangileri olmalı?
Tarım teknolojilerine erişim maliyetleri çok yüksek. Ülkemizde ağırlıklı olarak aile çiftçiliği yapılıyor. Aileler, atadan kalan toprakları işliyor. Ancak aradan geçen yıllarda, miras yoluyla araziler bölünerek küçüldü. Bu da az üretim, düşük gelir anlamına geliyor. Ve **bırakın yeni teknolojilere erişimi traktör almayı bile zor hale getiriyor.** Bu manzaranın bize anlattığı şey çok net: Birleşin... Bu **birleşmenin yolu da kooperatifler.** Maalesef bu alanda iyi işleyen bir sistem kurulamadı. Çok iyi örnekler var ama azınlıktalar. Yakın gelecekte kooperatiflerin yıldızının parlayacağını düşünüyorum. Yerel yönetimler, bu alanda önemli çalışmalar yürütüyor. Kaynakların birleşmesiyle birlikte teknolojiye de erişim kolaylaşacak. Ve tabii ki AR-GE çalışmalarına da daha çok kaynak ayrılabilecek.

Ayrıca tıpkı Hollanda'da, tıpkı İngiltere'de olduğu gibi sanayi-üniversite-üretici üçgenini kurmamız, bu sistemin Tarım ve Orman Bakanlığı'nın regülasyonunda kusursuz işlemesini sağlamamız gerekiyor. Önümüzdeki dönemde bu sistemi öne çıkarıp, işler hale getirerek tarımda daha sağlıklı bir gelecek için çalışmalıyız.

TARIM 4.0, FIRSATLAR GETİRİYOR

İzmir Ticaret Borsası olarak tarım teknolojilerine önem veriyorsunuz. Bu konuda ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?
Dijital dönüşüm, tüm sektörlerde olduğu gibi tarımda da üretim, pazarlama ve yönetim teknolojilerini doğrudan etkiliyor. Teknolojinin gelişim hızı, bu dönüşümün ana öğesi. Tarımda bilişim teknolojileri; nesnelerin interneti, açık alan sensörleri, görüntü işleme, yapay zekâ uygulamaları, insansız hava araçları, otonom cihazlar, bulut bilişim, büyük veri gibi ana akım alanlardan oluşuyor. Endüstri 4.0 ile birlikte **Tarım 4.0 uygulamaları, tarım ve tarıma dayalı sanayilerde yeni kuralların yazılmasına neden olurken birçok fırsatı da** beraberinde getiriyor.
İzmir Ticaret Borsası olarak ülkemizde ve bölgemizde yüksek potansiyeline rağmen çoğunlukla geleneksel yöntemlerle sürdürülmeye çalışılan tarımın teknolojik dönüşümüne öncülük etmek ve buna bağlı olarak eğitim ve danışmanlık hizmetleri vermek hedefiyle İzmir Tarım Teknoloji Merkezi (İTTM) projesini hayata geçirdik.

İTTM ekosistemi kapsamında; tarım işletmelerine, çiftçilere, tarım makinesi üreticilerine, teknoloji firmalarına, akademisyenlere, girişimcilere, öğrencilere, üretici birliklerine, kooperatiflere, odalara ve borsalara, sivil toplum kuruluşlarına, fon sağlayıcılara ve finansörlere, düzenleme ve denetleme yetkisine sahip ilgili kamu kurumlarına ve yerel yönetimlere yer verilerek sektörün tüm paydaşlarını kapsayıcı bir yapı oluşturulacak.

İTTM, tarım ve teknolojiyi bir araya getirerek bir **Tarım Girişimciliği Ekosistemi oluşturacak** ve "living lab"; yani "yaşayan laboratuvar" temalı yeni bir uygulama sahası olarak Türk tarımında öncü bir rol üstlenecek. Türk tarımının Silikon Vadisi olacak.

E-COMMODITY BAZAAR'IN 300'Ü AŞKIN ÜYESİ VAR

E- Commodity Bazaar ile ilgili bilgi verebilir misiniz? Şu anda kaç firma üye?
E-Commodity Bazaar'ı bir elektronik ticaret platformu olarak kurguladık. Şu anda 300'ü aşkın üyesi var. Ancak elektronik ticaret ortamında rekabet çok hızlı ve özel sektörün bu alanda önemli yatırımları mevcut. Bu nedenle E-Commodity Bazaar, şu anda daha ziyade üye firmalar açısından bir tanıtım platformu ve vitrin işlevi görüyor. Borsamız üyeleri hem kendi platformumuzu kullanıyor hem de yapılan iş birliği neticesinde ürünlerini n11 üzerinden de pazarlayabiliyor. Ayrıca bu alanda Tarım ve Orman Bakanlığımız tarafından gerçekleştirilen Dijital Tarım Pazarı (DİTAP) da her geçen gün gelişerek büyüyor.

Sizin tarım ile tanışmanız nasıl oldu ve bu alanda bireysel yolculuğunuz nasıl devam etti?
Tarım ve gıda sektörüyle tanışmam iş hayatımın ilk yıllarında Turyağ'da çalışmamla başladı. Turyağ'ın Türk Henkel'le birleşme döneminde ben de İstanbul'a gidenlerin arasındaydım. Türk Henkel'de de dünya genelinde bitkisel yağ pazarını öğrendim. Ayrıldıktan kısa süre sonra bir arkadaşımla ortak şirket açtık. Daha sonra 2008'de kendi şirketim Agritrade'i kurdum. Turyağ'da çalıştığım dönemden başlayarak da kesintisiz olarak Borsa çatısı altında yer aldım.

DOĞRU TARIM İLE;
- Çevre, insan ve hayvan sağlığına zarar vermeyen bir tarımsal üretimin yapılması, doğal kaynakların korunması, tarımda izlenebilirlik ve sürdürülebilirlik, güvenilir ürün arzının sağlanması amaçlanıyor.
- İklim, yer ve toprak analizi sonucunda uygun ve doğru bir teknikle gübreleme yapılıyor.
- Su tasarrufu amacıyla uygun sulama yöntemi kullanılıyor.
- Entegre mücadele prensibi esas alınarak, bitki koruma ürünleri doğru miktar ve yöntemlerle uygulanıyor.
- Başta çevrenin korunmasına ilişkin konularda olmak üzere gıda güvenliği, işçi sağlığı ve güvenliği ile hayvan sağlığı dikkate alınıyor.
- Arazinin üretime uygunluğunu gösteren risk değerlendirmesi yapılırken, doğal kaynaklar ile çevrenin korunmasına ilişkin yönetim planları da oluşturuluyor.
- Tüm bunlar yapılırken potansiyel tehlikeler ile tehlikeli maddelere ilişkin gerekli önlemler de alınıyor.

Fotoğraflar: Sporta, Kültür ve Turizm Müdürlüğü arşivinden alınmıştır.

gül hasadına gitmeye ne dersiniz?

MAYIS VE HAZİRAN AYLARI GÜL HASADI ZAMANI... MİS KOKULU GÜL BAHÇELERİ ARASINDA KISA BİR GEZİNTİYE ÇIKABİLİRSİNİZ.

Türkiye'nin gül sanayisinde marka ismi Isparta, Mayıs ve Haziran aylarında gül hasadı ile mutlaka görülmesi gereken yerler arasında yer alıyor. "Türkiye'nin Gül Bahçesi" olarak tanınan ve binlerce yıllık tarihe sahip olan Isparta; kültürüyle, ekonomisiyle, turistik ve doğal güzellikleriyle ülkemizin ve Göller Bölgesi'nin en gözde illerinden birisi.
Isparta'da Gönen ilçesinin Güneykent Kasabası, Keçiborlu ilçesinin Senir Kasabası ile Kılıç, Ardıçlı, Gülköy ve civar köyleri ile Eğirdir ilçesinin Sorkuncak Köyü; özellikle hasat zamanı olan Mayıs 15'ten Haziran ayı sonuna kadar ziyaretçileri çekiyor. Isparta'da yetiştirilen güllerin büyük çoğunluğu buradan sağlanıyor.
Kuzey yarımküre bitkisi olan gülün orijini Doğu Asya. Gül yağı ve gül suyunun ilk olarak İran veya Hindistan'da üretildiği, buradan Anadolu, Avrupa, Kuzey Afrika ve Doğu Asya'ya yayıldığı söyleniyor.

GÜLÜ EN ÇOK SEVEN KUŞ: BÜLBÜL

Bülbül ile gülün aşkı birçok hikâyeye, şiire ilham vermiştir. Gülün güzelliğine hayran olan bülbül, ona dikenleri yüzünden yaklaşamaz ve bu durum aşk acısının bir sembolü olarak kullanılır.

• Ayıplarım gönül seni, hal bilmeze hal sorarsın, yanında bülbül dururken kargalardan gül sorarsın.
Hz. Mevlana

• Ona kırmızı güller götürürsem, benimle dans edeceğini söyledi, diye haykırdı genç öğrenci. Ama bahçemde tek bir kırmızı gül bile yok. Bülbül, meşe ağacının içindeki yuvasından bunu duydu, yaprakların arasından bakıp merak etti. "Bütün bahçede bir tanecik kırmızı gül yok!", derken güzel gözleri yaşla dolmuştu. "Ah şu mutluluk ne kadar küçük şeylere bağlı! Bilgelerin bütün yazdıklarını okudum, felsefenin bütün sırlarına eriştim ama yine de kırmızı bir gülün yokluğu hayatımı mahvediyor."
Oscar Wilde - Bülbül ve Gül

• Vefasız güller elinden gecelerce, yalancı sabahlara kadar bülbülleri inleten aşk mıdır?
Kanuni Sultan Süleyman

Gül kokusunu kalıcı yapmak için tarihte ilk yöntem antik çağlarda Mısır, Mezopotamya, Hint ve Çin gibi medeniyetler tarafından kullanılan yağlarla maserasyon (gül çiçeklerinin uygun yağlarda belli bir süre bekletilme yöntemi) olmuş.

M.Ö. 3500'de keşfedilen su ile ekstraksiyon (belli metodlarla gül çiçeklerinin suda bekletilmesi ve sonra süzülerek bu suların kullanılması) yöntemi uygulanmış. M.Ö. 50'de insanlığın keşfettiği "ruhunu yakalamak" usulü yani damıtma ile elde edilen ürünler ortaya çıkmış, gülsuyu haline gelmiş.
Son aşamada da bu gülsuyunun içindeki güzel kokulu yağ taneciklerini toplamak için çaba harcayarak gül yağı denilen gül esansını elde etmek olmuş.

ISPARTA'DA GÜL ÜRETİMİ NASIL BAŞLADI?

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'nün paylaştığı bilgilere göre, Isparta'da gülcülüğün çok köklü bir tarihi yok. Isparta gülcülüğü, 150 yılı geçmeyen bir tarihe sahip. Aslında Isparta'da bilinmez iken Burdur, Denizli, Çal yörelerinde gül tarımının yapılmakta olduğu biliniyor.
Gülcülüğü Isparta'ya, Yalvaç ilçesinden gelip Isparta'ya yerleşen Meydanbeyoğlu, Mehmet İzzet'in oğlu İsmail Efendi getirmiş. Bu getirişin de çileli, çok ilginç bir öyküsü var. Isparta gezinizde bu kararlı, etkileyici girişimcilik hikayesini de dinleyebilirsiniz.

Yağ gülü (rose damascena) Anadolu'ya 1870'li yılların başında Bulgaristan'dan gelen göçmenler tarafından getirilmiş. Isparta'da ise yağ gülü üretimi 1888 yılında, gülyağı üretimi de 1892 yılında Müftüzade İsmail Efendi tarafından gerçekleştirilmiş. Müftüzade İsmail Efendi tarafından imbik adı verilen basit ve ilkel kazanlarda üretilmeye başlanan gülyağı uzun yıllar yaygınlaşarak, bu metotla üretilmeye devam edilmiş.

GÜLBİRLİK, GÜNDE 360 TON GÜL ÇİÇEĞİ İŞLİYOR

Köy tipi gülyağı üretimi; Atatürk'ün Isparta'ya gelişinde verdiği talimat uyarınca, "İktisat Vekaleti" tarafından modern gülyağı fabrikasının 1935 yılında kurulması sonucu yerini büyük ölçüde sanayi tipi gülyağı üretimine bırakmaya başlamış.

Gülbirlik'in 1958 yılında kurduğu İslamköy Gülyağı Fabrikası, 1976 yılında kurduğu diğer gülyağı tesisleri ile Türk gülcülüğü ve gülyağı üretimi şekil değiştirmiş. Günümüzde köy tipi gülyağı üretimi, yerini tamamen sanayi tipi gülyağı üretimine bırakmış durumda. Özellikle gül yağı ve gül ürünleri üzerine önemli bir merkez haline gelen Isparta'da bir çok yerli ve yabancı gül işleme fabrikası bulunuyor.

Gülbirlik'e ve özel kuruluşlara ait, 5 adedi büyük olmak üzere toplam 15 adet gül yağı fabrikası bulunuyor. Gülbirlik, 1954 yılında 9 kurucu birim kooperatifinin oluşturduğu Kooperatifler Birliği olarak kuruldu. Gülbirlik'in halen 6 birim kooperatifi, 8 bin üretici ortağı, 5 ayrı yerde kurulu 7 ünite gülyağı tesisi ile 1 ünite gül konkreti tesisi mevcut. Gülbirlik mevcut tesislerinde günlük 360 ton gül çiçeği işleyerek gülyağı ve gül konkreti üretimi gerçekleştiriyor. Gülbirlik, 1998 yılı başında kozmetik üretimine de başladı.

ISPARTA GÜLÜ'NÜN ÖZELLİKLERİ

Yağ gülü (Rosa damascena Mill.), bitkiler aleminin Spermatophyta (tohunlu bitkiler) bölümünün Angiospermae (kapalı tohumlular) alt bölümünden Rosales takımı, Rosaceae familyası, Rosa cinsi içerisinde yer alıyor. Dünyada yaklaşık bin 350 rosa türü tanımlanmış. Türkiye florasında 24 gül türü kayıtlı olmasına rağmen gül yağı elde etmek amacıyla kullanılan tür Rosa damascena Mill. Rosa damascena türünün bir çok çeşidi olmakla birlikte özellikle "Trigintipetale" çeşidi başta Bulgaristan ve Türkiye olmak üzere Fas, Mısır, İran, Suriye, Hindistan ve Kafkaslar'da gülyağı elde etmek amacıyla yetiştiriliyor.

Rosa damascena; Isparta gülü, pembe yağ gülü, yağ gülü, sakız gülü ve Şam gülü adlarıyla da bilinen pembe renkli, yarım katmerli ve kuvvetli kokulu, çok yıllık, dikenli ve kışa dayanımı yüksek bir bitki.

GÜL HASADI NASIL OLUYOR?

Üreticiler, güneş doğmadan bahçelerine doğru yola koyuluyorlar. Hasat, en geç saat 10:00'da tamamlanıyor. Çünkü güllerin kokusunu kaybetmeden toplanması gerekiyor. Toplanan güller, araçlara yüklenerek fabrikalara götürülüyor. Gül bahçelerinde bir yandan gül hasadını izleyebilir ve hatta çıplak elle gül toplayabilir, bir yandan da bülbüllerin seslerini dinleyebilirsiniz.

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

• Güneykent'te gül bahçelerinde dolaşabilir, erken saatlerde başlayan gül hasadına katılabilir, fotoğraf çekebilirsiniz.
• Yunus Emre Türbesi'ni ziyaret edebilir, ziyaret sonrası gül çayınızı yudumlayabilirsiniz.
• Gülhanelere uğrayıp gül imbiklerinde doğal gülsuyu nasıl elde edilir görebilirsiniz
• GÜZE Gül Müzesini ziyaret edebilirsiniz.
• Gül işleyen fabrikaları gezebilir, yağ çıkarma işlemlerini izleyebilirsiniz.
• Bedesten Çarşısı'ndan gül içerikli hediyelik eşyalar alabilirsiniz.
• Şehir turunuza Mimar Sinan Camii, Kutlubey Camii, Prof. Dr. Turan Yazgan Etnografya Halı ve Kilim Müzesi, Üzüm Pazarını ekleyebilirsiniz.
• Sagalassos Antik Kenti'ne giderek Roma İmparatoru Marcus Aurelius zamanında yapılmış olan Antoninler Çeşmesi'ni görebilirsiniz.
• Dilerseniz bir gününüzü de Eğirdir Gölü'ne ayırabilirsiniz. Eğirdir Gölü üzerinde bulunan Yeşil Ada'ya geçebilirsiniz.
• Kovada Gölü Milli Parkı'na ve Sütçüler Yazılı Kanyon Milli Parkı'na gidebilirsiniz.
• Bir gün daha ayırırım derseniz, Salda Gölü'ne uğrayabilir, Burdur Arkeoloji Müzesini gezebilirsiniz.

ISPARTA'DA 48 SAAT

1. Gün

İl merkezinde bulunan Etnografya ve Halı Müzesi'ne Çay Boyu'ndan yürüyerek gidin... Isparta'da dokunmuş halıları görün ve müzenin en üst katından Isparta'yı seyredin.

Üzüm Pazarı'nda ve Firdevs Bey Bedesteni'nde alışveriş yapın, öğle yemeğinde Tandır Kebabı ve Kabune Pilavı yiyin. Öğleden sonra Gölcük Gölü Tabiat Parkı'nda yürüyüş yapın, fotoğraf çekin.

2. Gün

Mayıs ayında gittiyseniz günün ilk ışıklarıyla gül bahçelerinde gül toplayıp, gül yağı ve gül suyu üreten atölye ve fabrikaları ziyaret edin.

Öğleden sonra ise Eğirdir'de Hızırbey Camisi, Dündar Bey Medresesi ve Kovada Gölü Milli Parkı'nı gezdikten sonra Akpınar köyü seyir terasında Eğirdir Gölü manzarası ile gün batımı seyredin.

Temmuz ayında giderseniz lavanta bahçelerinde fotoğraf çekin, lavanta yağı, lavanta suyu alın ve sevdiklerinize lavanta tacı hediye edin.

Öğleden sonra ise Pisidia Antiokheia Antik Kenti'ni, Yalvaç Müzesi'ni ziyaret edin ve Yalvaç'tan deri, keçe ve minyatür at arabası gibi hediyelik eşyalar alın.

İslamköy'de Süleyman Demirel Müzesi'ni ve anıt mezarını ziyaret edin. Atabey'de Ertokuş Medresesi'ni mutlaka görün.

Yazılı Kanyon Tabiat Parkı ise yılın her ayı ziyaret edilebilecek bir doğa harikası. Kanyona gitmişken ülkemizin en iyi korunmuş antik kentlerinden Adada Antik Kenti'ini de ziyaret edebilirsiniz.

ARTIK SAVAŞ TEKNOLOJİLERİNDEN DEĞİL,

tarım teknolojilerinden heyecanlanıyorum

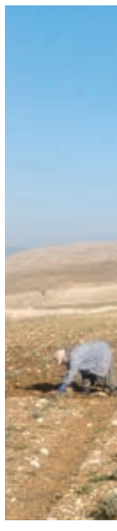
Aynur Onur, ODTÜ'de eğitim almış, Indiana Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yapmış yeni nesil bir çiftçi. 2011 yılında dedesinin kaybının ardından Burdur Karaman'daki toprakların sahipsiz kalmaması için tarım ile ilgilenmeye başlamış. Susuz tarım yapan Aynur Onur "Doktoralı bir askerî antropolog olarak üniversitedeki görevimi bırakıp susuz tarım yapmaya karar vermemin altında yatan düşünce şuydu: Ordular olmadan yaşayabiliriz fakat tarım olmadan yaşayamayız. Artık beni savaş teknolojileri değil, tarımsal üretim teknolojileri heyecanlandırıyor" diyor. Aynur Onur ile tarım girişimciliği ve susuz tarım yolculuğunu konuştuk.

KAYALI KÖYÜNE ZİYARETİM, DÖNÜM NOKTASI OLDU

2011 yılından önce tarım ilginizi çeken bir konu muydu? Tarım yolculuğunuz hangi adımlarla başladı?
2011 yılında dedem Süleyman Akçın'ı kaybedene kadar tarım ilgimi çeken bir konu değildi. Dedemi kaybettikten sonra, özellikle de cenazesine katılamamış olmamın verdiği vicdani rahatsızlık nedeniyle, dedemden miras kalan toprakların sahipsiz kalmamaları için tarım ile ilgilenmeye başladım. Dedem çok çalışkan bir çiftçiydi. Doğaya, daha doğrusu doğanın döngüsünde yer alan her unsura müthiş saygısı vardı. Büyük emekle yetiştirdiği arpa veya buğdayın başağına da, doğada kendiliğinden yetişmiş bir papatyaya da aynı hayranlıkla bakardı. Şu an geriye dönüp baktığımda dedemin beni en çok şaşırtan özelliği, yeniliğe ve teknolojiye inanılmaz açık olmasıydı. **Dedemi kaybetmek hayatımdaki en önemli dönüm noktalarından biri oldu.** Onun topraklarının ve bu dünyadan göçtüğü güne kadar elini uzattığı insanların sahipsiz kalmaması için memleketim Burdur'un Karamanlı ilçesine dönmeye karar verdim. Fakat insan hemen kurulu düzenini bırakıp gelemiyor. 2016 yılında yaz tatilinde Türkiye'ye gelmem ile **Karamanlı'nın Kayalı köyüne yaptığım ziyaret, tarıma yönelme sürecimdeki ikinci dönüm noktası oldu.**

GÖRDÜĞÜMÜZ MANZARA BİZİ DERİNDEN SARSTI

Bu ziyarette gözlemleriniz neler olmuştu?
Kayalı köyünün nüfusu 100'ün altına düşmüştü, köy okulu kapanmıştı. Köyde ne bir sağlık ocağı ne de bir market veya bakkal vardı. Tarlalar terk edilmiş, gençler köyden şehirlere göç etmişti. Bu manzara, hem beni hem de kardeşim Gökhan'ı derinden sarsmıştı. Ben 2014-16 yılları arasında ABD'deki üniversitemde "Yılın Eğitimcisi" ve "Geleceğin Eğitimcisi" ödüllerini almıştım. Fakat Kayalı'nın okulu kapanmıştı! Kardeşim Gökhan ise medikal sektöründe faaliyet gösteren bir Japon-Amerikan şirketinde AR&GE müdürüydü ve dizayn ettiği projeler ABD, İngiltere ve Çin gibi ülkelerde zincir mağazalarda ve eczanelerde satılıyordu. Fakat Kayalı'da ne bir sağlık ocağı ne bir bakkal vardı! Bu gerçekler tokat gibi yüzümüze çarpınca iki kardeş, dedemin topraklarını ve insanlarını zenginleştirmenin yollarını aramaya başladık. Tarım ile tanışmamız ve susuz tarım projemizin doğuşu da bu dönemde oldu.



AYNUR ONUR İLE INDIANA ÜNİVERSİTESİ'NDE ASKERİ ANTROPOLOG ÖĞRETİM ÜYELİĞİNDEN BURDUR KARAMANLI'DA SUSUZ TARIM PROJELERİNE UZANAN YOLCULUĞUNU KONUŞTUK.

KARAMANLI, ÇÖLE DÖNMÜŞTÜ

Karamanlı'da yaşamaya başladıktan sonra gözlemlerinizden ve susuz tarıma yönelme nedenlerinizden bahseder misiniz?

2020 yılının Temmuz ayında Karamanlı'ya yerleştim. Karamanlı yaklaşık olarak 5 bin nüfuslu bir ilçe. İlk defa bu kadar küçük bir yerleşim alanında, **dedemin inşa ettiği kerpiç ve sobalı evde yaşıyorum.** Bana en sık sorulan soru bu olduğu için peşinen cevap veriyorum: Hiç pişman değilim ve daha önce hiç olmadığım kadar mutlu ve huzurluyum.

ABD'ye 2008 yılında doktora eğitimi için gitmiştim. Karamanlı 2008'den bu yana çok değişmiş. Önceden daha köy görünümündeydi, hızlı bir şekilde "kentleşmiş". Ben çocukken su zengini olan Karamanlı ormanların yok edilmesi, ilçedeki çok sayıda mermer ocağı, bilinçsiz tarım ve vahşi sulama nedeniyle can çekişiyor. 20 yıl önce Karamanlı'da susuz tarım ürünlerinden özellikle nohut, arpa ve buğday yetiştirilirdi. Fakat çiftçi bu ürünlerden elde ettiği gelir ile hayatını idame ettiremediği için hayvan yemi olarak da kullanılan mısır ve pancar gibi çok su tüketen ürünlere yönelmiş. **Göller Yöresi sınırları içinde kalan Karamanlı çöle dönmüş.**

ÇİFTÇİLERİMİZ SUSUZ TARIM HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ DEĞİL

Hangi bitkilerle başladınız? Şu anda hangi bitkilerle devam ediyorsunuz? Bir çiftçi olarak neler yaşıyorsunuz?

Susuz tarım projemiz kapsamında kozmetik ve ilaç sanayilerinde kullanılmak üzere, hiçbir zirai ilaç ve kimyasal gübre kullanmadan tıbbi ve aromatik bitkiler üretiyor ve bu ürünlerin uçucu yağlarını çıkarıyoruz. İlk aşamada lavanta, ölmez otu (veya altın otu) ve adaçayı ile başladık. **Bu yıl kekik, medikal papatya ve biberiye için fizibilite çalışması yapıyoruz.** Seneye ıtır, aynısefa ve civanperçemi yetiştirmeyi planlıyoruz. Türk çiftçisi çok çalışıp az kazanır. Biz bunu değiştirmeyi hedefliyoruz. Yetiştirdiğimiz susuz tarım ürünleri bu bölgenin geleneksel tarım ürünlerinden çok daha az emek istiyor ve çok daha fazla kazanç sağlıyor. Bu bölgede susuz tarımı ilk defa biz yaptığımız için ilk yılımız bitkilerimizin kuraklığa veya dona dayanıp dayanamayacağını bekleyerek, tedirginlik içinde geçti. **Toprağımızı, hava şartlarımızı, bitkilerimizi yakından tanırken bir yandan da daha önce farkında olmadığımız yeteneklerimizi keşfettik.** Şimdi kendi bölgemizde öncülük yapıyoruz. Susuz tarıma başlayan çiftçilerimize ücretsiz danışmanlık yapıyor, tüm makine ve ekipmanımızı hiçbir ücret talep etmeden hizmetlerine sunuyoruz.

Şu an bizimle çalışan 25'e yakın kadın ve genç çiftçi var. Önümüzdeki yıllarda tarım sektöründe çok daha fazla sayıda genç çiftçi ve kadın çiftçi göreceğiz.

ÇOK DAHA FAZLA GENÇ VE KADIN ÇİFTÇİ GÖRECEĞİZ

Eğitimli, profesyonel kariyer yapmış kişilerin tarım sektöründe daha fazla yer almaya başladığını gözlemliyoruz? Sizce nasıl bir süreç olacak?

Evet, tarım sektöründe eğitimli ve profesyonel kariyer yapmış kişilerin sayısı hızla artıyor. 2000 yılından sonra sürdürülebilir olmayan kalkınma modelinin doğaya ve dolayısıyla bedenlerimize dönülmez zararlar verdiğini anlamaya, görmeye, deneyimlemeye başladık. Covid 19 pandemisi, insan türünün doğaya ettiği ihanetin bir bedeli. Aslında insan doğaya zarar verirken kendine zarar veriyor. Artık bunu idrak eden, sürdürülebilir kalkınma kavramı ile tanışmış ve bunu hayatlarına uygulamaya çalışan bir kesim var. Bunun ilk aşaması bulunduğumuz yerde, balkonumuzda veya bir hobi bahçesinde, toprak ile buluşmak. Bir sonraki aşaması ise kentten kırsala göç etmek. Bu farkındalığa sahip olan kesimin tarım sektöründe daha fazla yer alması ile çiftçiliğin hor görülen bir meslek olmaktan çıkıp saygı duyulan mesleğe dönüşeceğini ümit ediyorum. Bu süreçte zihinlere yerleşmiş çiftçi imajının, ki bu genellikle, orta yaşlı, düşük eğitim seviyesine sahip bir erkektir, kırılacağını umuyorum.

ŞİRİN MİNE KILIÇ İLE

spor

İNSANLAR MİLYONLARCA YILDIR KOŞUYOR. BİLİM İNSANLARINA GÖRE KOŞMAK EVRİMLEŞMEYİ HIZLANDIRDI, KADINI VE ERKEĞİ BUGÜNKÜ FİZİKSEL ŞEKLİNE SOKTU. GÜNÜMÜZDE BİR "İNSAN HAKKI" OLARAK TANIMLANAN SPOR, "KAMUSAL ALANI KENDİ MALI ZANNEDEN" ATAERKİL ZİHNİYET NEDENİYLE UZUN YILLAR ERKEKLERİN TEKELİNDE KALDI. TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ, HER ALANDA OLDUĞU GİBİ SPORDA DA KADINLARIN MÜCADELE ALANI OLDU.

İnsanlar milyonlarca yıldır koşuyor. Bilim insanlarına göre koşmak evrimleşmeyi hızlandırdı, kadını ve erkeği bugünkü fiziksel şekline soktu. Günümüzde bir "insan hakkı" olarak tanımlanan spor, "kamusal alanı kendi malı zanneden" ataerkil zihniyet nedeniyle uzun yıllar erkeklerin tekelinde kaldı. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, her alanda olduğu gibi sporda da kadınların mücadele alanı oldu.

KADININ OLİMPİYATTAKİ YERİ, ERKEĞE ÇELENK TAKMAK

Koşma eyleminin spor haline gelip, rekabetle birleşmesi yarışmaları başlattı. İlk olimpiyatlar 1896'da Atina'da yapıldı, erkekler kendi aralarında yarıştı. Modern olimpiyatların kurucusu Pierre de Coubertin, zihinsel anlamda modern değildi. Kadın sporunun doğa yasalarını aykırı olduğunu savunan bir şovenistti. Ona göre gerçek olimpik kahraman "yetişkin erkek birey"di. Kadınlar herkese açık yarışmalara katılmamalı, olimpiyatlarda ancak kazananlara çelenk takmalıydı.1

TEK BAŞINA KOŞTU, OLİMPİYAT KAPISINI ARALADI

Coubertin'in öncülük ettiği, tarihin ilk "ayrımcı" olimpiyatları bir kadının protestosuna sahne oldu. Yunan sporcu Stamatia Revithi, olimpiyatlar kapsamındaki maratona katılmak için dilekçe verdi. Dilekçe, "başvuru zamanı geçti" denilerek reddedildi. Revithi, resmi yarıştan bir gün sonra maraton mesafesini tek başına koştu, çıkış ve varış zamanlarını gösteren tutanağı yerel yöneticilere onaylattı.2 Çabası boşa gitmedi. Dört yıl sonra düzenlenen 1900 Paris Olimpiyatlarında Coubertin'in ilkel savları çöpe gitmişti. 997 sporcunun 22'si kadındı.

TIRNAKLA KAZIYA KAZIYA...

Kadınlar olimpiyatlara katılabildiğinde, sanmayın ki her dalda temsil edildiler. 1900 Olimpiyatlarında yalnızca tenis ve golf branşlarında yarıştılar. Sonraki iki olimpiyatta yalnızca okçuluk, 1908-1924 arasında yalnızca teniste var olabildiler. Atletizm alanında olimpiyatlara ilk kabulleri 1928 Hollanda oldu.3 Maraton koşmak içinse ilk olimpiyatlardan sonra 84 yıl bekledi kadınlar. Resmi bir maraton yarışına katılan ilk kadın Kathrine Virginia Switzer, Boston Maratonu'na kayıt yaptırıp koştuğunda yıl 1967'ydi. Yarış esnasında "sadece kadın olduğu için" bir görevli ve sporcu tarafından şiddete uğradı, yarıştan çıkarılmak istendi. Erkek arkadaşının desteği ile saldırılardan kurtuldu ve yarışı tamamladı. Bu olayın ardından Amerikan Amatör Atletizm Birliği kadınları, düzenlediği tüm yarışlardan men etti. Switzer ve kadınların çabaları ile kadınlar ancak 1972'de maratonlara katılma hakkını kazanabildi. Olimpiyatlarda maraton koşma hakkını ise 1984'te elde ettiler.

UZUN MESAFE KOŞULARINDA YOKUZ

Atletizm mevzu önemli, çünkü sporun anası. Koşu, yürüyüş ve atma-atlama branşları ve bunların altında 20'ye yakın dalı var. Koşu branşının en uzun ve bence en zor dalı 42km 195 metrelik mesafesi ile maraton. Hobi olarak koşanların en büyük hayallerinden biri hayatlarında bir kez bile olsa maraton koşabilmektir. Bu mesafeyi yalnızca bitirebilmek için (hızlı koşmak değil) haftada en az 60-70km koşmanız ve bu koşulardan en az birinin 20km'nin üzerinde olması gerekir. Yarısı kadın, 84 milyon nüfusa sahip Türkiye'de, maraton ve ultra maraton (42.2km'nin üzerindeki yarışlar) koşan kadın sayısı 100'ü bulmaz. Türkiye'de düzenlenen maratonlarda kadın katılım oranı yüzde 10'a bile yaklaşmaz. Buna karşılık ABD'de tüm maratoncuların yüzde 43'ü (yaklaşık 200 bin kişi), Kanada'da yüzde 37'si, İngiltere'de yüzde 33'ü, Almanya'da yüzde 22'si kadın.3

KADINLAR HER GÜN 5 SAAT "KOŞUYOR" AMA EVLERİNDE

Peki Türkiye'deki kadınlar neden kendini sokaklara atıp, kilometrelerce koşamıyor? TÜİK'in 2015 yılı "Zaman Kullanımı Anketi"ne göre, kadınlar günde 4 saat 59 dakikalarını hane halkı bakımı ve ev işlerine ayırıyor. Erkekler için bu süre 1 saat 7 dakika. Çalışan kadınlar ve erkekler bu gruptan ayırıldığında da durum çok farklı değil. Çalışan kadın her gün 3 saat 31 dakikasını ev işlerine ayırırken, çalışan erkek için bu süre sadece 46 dakika! Ev işi yüzünden işine yorgun gitme hissine kapılan kadın oranı yüzde 98 iken erkek oranı yüzde 73!..

HER 100 LİSANSLI SPORCUDAN 67'Sİ ERKEK

Yani, ister evde ister iş hayatında çalışsın, kadınlar spor yapmaya ya vakit bulamıyor ya da buldukları zaman, bırakın maratonu, 5km'lik koşulara, yürüyüşlere bile yetmiyor. Bu yüzden, kadını "özel alana" (eve) hapsetmeye çalışan ve onu "kamusal alan"dan (evin dışı) dışlayan zihniyetin baskın olduğu ülkelerde spor yapan, maraton koşan kadın sayısı çok yavaş artıyor. İşte bu yüzdendir ki, Türkiye'deki lisanslı sporcuların (engelli ve engelli olmayan) yalnızca 33'ü kadın.

128 YIL SONRA OLİMPİYATLARA EŞİTLİK GELECEK

Sözün özü, erkek sporcular homo sapiens'ten bu yana canlarının çektiği her sporu yapıp yarışıyorlar. Kadınlar ise sporun her dalı için, tarihin her döneminde kan, ter ve gözyaşı dökmek zorunda bırakıldı. Elbette böyle gelen böyle gitmeyecek. İyi bir haberle noktalayalım:

Pandemi nedeniyle 2020 Tokyo Olimpiyatları 2021'e ertelendi. Tokyo Olimpiyatlarında toplam sporcu sayısının yüzde 48,8'i kadın olacak. "Sıfır" kadın katılımı ile düzenlenen 1896 Atina Olimpiyatlarından 128 yıl sonra, 2024'te Paris Olimpiyatları'nda kadın erkek katılımı yüzde 50-50 olacak. Olimpiyatlardaki eşitlik hayali 2024'te gerçek oluyor. Darışı başımıza...

Başvurulan kaynaklar:
http://www.ceidizleme.org/medya/dosya/95.pdf
https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations
http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1921/600021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Haber-Detay/Paris-2024-Olimpik-Spor-Programinin-Odak-Noktalari-Cinsiyet-Esitligi-ve-Genclik/11278

GÖZDE VENEDİK :

adımlarınız boşa gitmesin

HER GÜN EVDE, İŞTE, ALIŞVERİŞTE YÜZLERCE BİNLERCE ADIM ATIYORUZ. HALİ HAZIRDA MALİ BİR DEĞERİ OLMAYAN BU ADIMLARI NEDEN BİR DEĞERE DÖNÜŞTÜRMEYELİM?

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre sağlıklı bir bireyin günlük en az 8 bin - 10 bin arasında adım atması gerekiyor. Çoğu kişinin telefonunda bu hedefin neresinde olduğunu bildiren uygulamalar da bulunuyor. Peki hedeflediğiniz adımları aynı zamanda bağışa dönüştürebileceğinizi biliyor musunuz? Yaşadığımız dünyaya bir fayda sağlamak için belki de en zahmetsiz aracılardan biri olan Help Steps, adımları faydaya dönüştürebilen bir sağlık uygulaması. Erkut Venedik ve Gözde Venedik tarafından 2019 yılında kurulan uygulamanın gelişimine dair, kurucusu ve proje yürütücüsü Gözde Venedik ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

TÜM KURGUYU ADIMLARLA YARDIM ÜZERİNE İNŞA ETTİK

Help Steps'in sosyal girişimcilik yolculuğundan kısaca bahseder misiniz? Help Steps girişim fikrinizin tohumları nasıl atıldı?
Help Steps fikri aslında kurucumuz ve aynı zamanda eşim olan Erkut Venedik'in uzun süredir hayalini kurduğu bir dijital proje olarak ortaya çıktı. Aslında ilk etapta "adım at, para kazan" kurgusu üzerine düşünürken, motivasyonu çok daha arttıracak bir hamleyle projeyi bir sosyal girişime çevirdik. Ve tüm kurguyu adımlarla yardım üzerine inşa ettik. 2019 Ağustos ayında uygulama ismine karar vermemiz, teknik ekibi oluşturmamız ve ekranların hazırlık aşamasına geçmemizle düğmeye basmış olduk.

2019 Ekim ayında bir grup gönüllü arkadaşımızla Beta testlerine başladık, ilk olarak IOS işletim sistemi cihazlarda yayına çıktık ve nihayet 2020 Ocak ayının ilk haftası IOS ve Android olarak tüm dünyada ücretsiz olarak indirilebilir ve kullanılabilir duruma geldik. O günden bugüne yaklaşık bir milyon insan tarafından indirilen Help Steps'de günde milyonlarca adım iyiliğe dönüşüyor.

Fikrinizi girişime dönüştürürken sizi neler zorladı?
Fikrin gerçeğe dönüşü ve uygulamanın yayılmaya başlaması ile birlikte pandemi sürecine girilmesi ve kısıtlamalarla evlere kapanmamız bir oldu. Bu durum, bizim için bir dezavantaj olsa da bazı noktalarda da avantaja dönüştü. Örneğin günlük atılan adımlar çok azaldı -ki adımlar projemizin her şeyi. Buna rağmen 2020 yılında yaklaşık 57 milyarlık bir adım bağışı ile bir çok kampanyaya destek sağlamayı başardık.
Pandemi sürecinin başlaması ile yayılmaya başlayan projemiz, aslında dijitalin hayatımızın tam ortasına oturduğu bu dönemde, insanların dijital bir platform üzerinden hayatlarına hareket ve iyilik katmak için fırsat yarattı. Kapalı ortamlarda, ev içinde de adım sayabilen Help Steps sayesinde, insanların hem kendi bedenine, hem kendi ruhuna hem de başka hayatlara dokunma fırsatımız oldu.

YAPMANIZ GEREKEN, ADIMLARINIZI HS'YE DÖNÜŞTÜRMEK

Helps Steps mobil uygulama olarak nasıl bir kullanım mantığına sahip? Aktarım mekanizmasından bahseder misiniz?
Uygulama aslında basit bir adım sayar gibi görünse de arka planda pek çok farklı avantaj ve dinamiğe sahip. Kullanıcıların ücretsiz olarak indirdiği Help Steps aslında mali bir değeri olmayan adımlarınızı reklam, sponsorluk gibi gelirler ile bir değere dönüştürüyor. Tek yapmanız gereken her gün gece 00.00'dan önce adımları HS'ye dönüştürmek. Gün gün biriken bu HS'leri de dilediğiniz zaman sistemdeki 31 farklı kampanyadan birine göndermek. Siz adımlarınızı kampanyalara gönderdikten sonrası da bizde. Her kampanyanın dinamiğine ve kuralına uygun olarak ücret aktarımlarını yapıyor ve bunu paylaşıyoruz.

MÜCADELEDE YILMADAN YOLA DEVAM ETTİĞİNİZDE, UMUDUNUZU KAYBETMEDİĞİNİZDE KARŞINIZA DOĞRU İNSANLAR ÇIKIYOR, YENİ YOLLAR AÇILIYOR. EN BÜYÜK MOTİVASYONUM BU: "ASLA UMUDUNU KAYBETME..."

Herkes Help Steps'in bir noktasından dahil olabilir mi? Kişilerin Helps Steps ile yolları nasıl kesişir?
Akıllı telefon kullanan herkes uygulamayı ücretsiz olarak kullanabilir ve hayatının bir parçası haline kolaylıkla getirebilir. Bazen yürüyemeyen bir kardeşimizin sandalyesi için, bazen eğitim için, bazen sokak hayvanları bazen çocuklar için, doğa için, sürdürülebilir bir hayat için, kimi zaman da gönül verdiğin renklere destek olmak için... Herkesin Help Steps'i kullanmak için bir sebebi mutlaka olacaktır.

MİLYONLARCA ADIM İYİLİĞE DÖNÜŞÜYOR

Helps Steps uygulaması şu ana kadar kaç kullanıcıya ulaştı ve kaç adım atıldı?
Kullanıcı sayımız, şu an yaklaşık 1M. Her geçen gün de organik olarak büyüyor. Geçtiğimiz yıl toplam 57 milyarlık adım çevrimi yapıldı sistemde.

Help Steps başlangıçtan bu yana nasıl bir yol aldı sizce? Hedeflerine yönelik ne tür değişimler yaşadı ve önümüzdeki yıllar için hedefleriniz neler?
Uygulama pandemiye rağmen beklediğimizden hızlı bir şekilde ve organik olarak büyüdü. Bu yıl sistemde çevrilen adımları ve iyiliği en az 3 katına çıkarmak için bütün ekip canla başla çalışıyor. Ayrıca global Help Steps için de ilk adımlar atıldı. Artık Help Steps'i daha çok yerde göreceğiz ve duyacağız. 2022 için olan hedeflerimiz ise global bir marka yaratmak ve bu iyilik-sağlık hareketini dünya çapında sürdürülebilir kılmak.

Ülkemizde sosyal girişimcilik farkındalığı giderek artıyor. Sosyal girişimci olmak isteyenlere ya da bu yola çıkmış olanlara tecrübelerinize dayanarak neler önerirsiniz?
Girişimcilik, başlı başına zorlu bir süreç. Sosyal girişimcilik, daha da zor. Çünkü bir çok dinamikle eşzamanlı mücadele etmek gerekiyor. Yardım, destek gibi süreçlerde hukuksal zemini doğru oturtmak gerekli. Çoğu kurumsal-hukuksal prosedür tahminimizden daha meşakkatli ve detaylı. Özellikle ekonomik zorluklarla ve hastalıkla mücadele ettiğimiz şu dönemde insanların ilgisini bir yöne toplamak ve sosyal sorumluluğu ön plana çıkarmak oldukça zor. Ama yine de mücadelede yılmadan yola devam ettiğinizde, umudunuzu hiç kaybetmediğinizde, karşınıza hep doğru insanlar çıkıyor ve bir şekilde önünüze yeni yollar açılıyor. Sanırım benim de bu projedeki en büyük motivasyonum bu: 'Asla umudunu kaybetme...'

ÇOCUKLARLA BAĞ KURMAK, verilebilecek en güzel hediye

EBEVEYNLERİN SARILMALARI, NİNNİLERİ VE GÜLÜMSEMELERİ BEBEKLERİ KALP KIRIKLIĞINA, ERGENLERİ KIZGINLIĞA KARŞI AŞILAYABİLİYOR.

Ebeveyn olmak bazen dünyanın en zor işi gibi gelebilir. Çocukları en iyi şekilde yetiştirmek için pek çok kursa gidebilir ve araştırma yapabilirsiniz. Ancak her şeyden önemlisi, ebeveynin çocuk ile ilişkisi.
Sağlam bağlarla kurulan ilişkiler, çocukların her açıdan sağlıklı büyümelerine katkı sağlıyor.

Yapılan çalışmalar; ihmal, ebeveyn tutarsızlığı ve sevgi eksikliğinin uzun vadeli zihinsel sağlık sorunlarına, genel potansiyelin ve mutluluğun azalmasına yol açabileceğine dair kanıtlar ortaya koyuyorlar.

Ebeveynlerin sarılmaları, ninnileri ve gülümsemeleri bebekleri kalp kırıklığına, ergenleri kızgınlığa karşı aşılayabiliyor ve hatta yıllar sonra bile sınavlarını geçmelerine yardımcı olabiliyor. Epigenetik çalışmalar, bu uzun vadeli duygusal aşılamanın mümkün olabileceğini bildiriyor.

POZİTİF İLGİ, 'DEĞERLİSİN' MESAJI VERİYOR

Pozitif ilgi, çocuklara 'değerlisin' mesajı veriyor. Bu bir gülümseme, motive edici bir söz ya da en sevdikleri oyunu oynamak kadar kadar basit bir eylem olabilir. Çocuklarla vakit geçirmek, onlara ne kadar sevildiklerini gösterir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasına yardımcı oluyor. Çalışmalar, bir çocuğun yaşam boyunca sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisinin, kendisine bakan kişi ile güvensiz bir bağlanmadan önemli ölçüde bozulabileceğini bildiriyor.

DUYGULAR HAKKINDA KONUŞUN

Dr. Susanne Denham'ın 2019 yılındaki çalışmasına göre, duygular hakkında konuşulması çocukların sonraki anlayışlarını ve duygusal tepkilerini düzenleme yeteneklerini destekliyor. 18 ile 24 aylık çocuklarla yapılan bir çalışma gösteriyor ki kitap okurken duygular hakkında daha fazla konuşan ebeveynlerin çocukları, daha az duygu konuşması yapan ebeveynlerin çocuklarına oranla daha yardımsever ve paylaşımcılar.

RUTİNLER, ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİ GELİŞTİRİYOR

Tutarlı rutinler sürdürmek, birçok ebeveyn için zor olsa da 2016 yılında yapılan bir araştırma, uzun vadede çocuklara fayda sağlayabileceğini gösteriyor. Sonuçları Journal of Applied Developmental Psychology'de yayınlanan çalışmalarında psikolog Jennifer Weil Malatras "Çalışmamız, düzenli günlük rutinlerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye ve yetişkinlikte dikkat güçlüğünün azaltılmasına yardımcı olabileceğini ortaya koyuyor " diyor.

çocuğunuzla nasıl bağ kurabilirsiniz?

Ebeveyn ve çocuk arasında bağ kurmanın önemini sorduğumuz **Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan** şu bilgileri veriyor:

ANNE BABALIK MI ARKADAŞ OLMAK MI?

Ebeveynlerin çocuklarına karşı nasıl yaklaşacakları, geleneksel sınırlar içerisinde onlara ana-babalık etmeye çalışmalarının mı, yoksa onlarla arkadaş olmayı denemelerinin daha iyi olacağı anne-babaların zihnini sürekli kurcalayan sorulardan birisi. Buna karar vermek için öncelikle çocuğun içinde bulunduğu yaş grubunu bilmek gerekir. Çocuk için üç önemli dönem var:

0-6 yaş arasını kapsayan okul öncesi dönem,
7-15 yaş arasını kapsayan okul dönemi,
15 yaş ve üzerini kapsayan ergenlik dönemi.

Çocuğun kişiliğinden başka bu üç yaş grubunun öğrenme modelleri farklı. Dostluk, arkadaşlık, şefkat, sabır, dürüstlük, sözünde durma, yalan söylememe, cömertlik gibi temel erdemlerin çocuğa sürekli olarak, yumuşak bir ısrarla aşılanması gerekiyor. Anne-babalar buldukları her fırsatı, çocuklarına bu erdemleri aşılamak için değerlendirmeliler. Verilecek mesajlar, doğrular belli, değişmez ama yaşa göre veriliş tarzı değişiklik gösterir.

YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE BAĞ KURMA ÖNERİLERİ

0-6 yaş arası çocuklar, yakın temasla öğrenirler. Bu yaş döneminde bir çocukla top oynanabilir, koşturulabilir, güreş yapılabilir; bu sırada da bazı güzel duygular aşılanabilir; çocuğun beyninin örneğin sevgiyle, şefkatle ilgili alanları geliştirilebilir.

7-15 yaş arasındaki çocuklarla arkadaş olmak gerekir. Laubali olmamaya dikkat edilmeli. Arkadaşlık almak değil, vermek üzerine kurulur. Çocuğuyla doğru zamanda arkadaş olabilen ebeveynler, ona vermeyi öğretebilirler. Ama vermenin ölçüsünü iyi ayarlanmalıdır. Çocuğa karşı aşırı verici olmak, çocuğu ileride bencil yapacaktır. Çocukla nasıl bir aktivite yapılacağı, spora mı gidileceği, saklambaç mı oynanacağı, yoksa satranç müsabakaları mı yapılacağı çocuğun ilgi alanına göre değişebilir. Çocukla birlikte kitap okumak, kitap hakkında fikrini sormak, birlikte yabancı dil çalışmak da tercih edilebilir.

Bu sırada çocuk, **"çocukluğu gereği" bazı hatalar yapabilir.** Mesela oyun arkadaşı gibi gördüğü anne-babasına oyun sırasında kötü bir söz söyleyebilir. Burada çocuğa kızmak yerine ona büyük insanmış gibi değer verildiğini hissettirerek açıklama yapmak, doğru olanın ne olduğunu anlatmak gerekir. Çocuk bu hataları yaparak doğrunun ne olduğunu anlayacak; nerede sınır koyması gerektiğini, ihtiyaçlarını nerede, nasıl karşılayacağını öğrenecek; sosyal beceri kazanacaktır.

Çocukları 15 yaşından büyük olan anne-babalar ise çocuklarını ayrı bir birey gibi kabul etmeli, onlara fikirlerini sormalılar. Örneğin eve bir eşya alınacağı zaman çocuğun hangi eşyayı neden istediğini öğrenmek aralarında sağlıklı bir iletişim kurulmasına fırsat tanıyacaktır.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist
Prof. Dr. Nevzat Tarhan

AKLIN GEREĞİ Mİ, DUYGULARIN GEREĞİ Mİ YAPILMALI?

Bazen anne-babaların **"Ben yapamadım, çocuğum yapsın"** anlayışıyla çocuklarına sınır koymadıklarına, çocuklarının her isteklerini yerine getirdiklerine şahit oluruz. Bu ebeveynler çocuklarını iyi yetiştirmek için değil, kendilerini tatmin etmek için bu şekilde hareket ederler. Çocukluk yaralarını onarmak için kendi çocuklarını kullanırlar. Aklın gereğini değil, duyguların gereğini yaparlar. Ama zamanla çocukları bu evlerin küçük hükümdarları haline gelir, her şeyi yönetmeye başlarlar. Her ihtiyacı karşılanan çocuklar, bir süre sonra benmerkezci olurlar, hep almak isterler, vermeyi öğrenemezler. Biraz daha büyüdüklerinde istekleri de büyür, zevk eşikleri giderek yükselir. Artık sıradan şeylerden zevk alamaz olur ve sıra dışı şeylere yönelmeye başlarlar. Zevk tuzağına kapılabilirler; iş uyuşturucu madde kullanımına kadar varabilir. Anne-babalar da "Biz ondan hiçbir şeyi esirgemedik, ona iki kişilik sevgi verdik. Neden böyle oldu?" diye sormaya başlarlar.

'DUR, DÜŞÜN, YAP' ÖĞRETİLMELİ

Çocuklara arzularını durdurmayı, kontrol etmeyi, "dur-düşün-yap" mantığını öğretmek gerekir. Çocuk ihtiyacı olmayan bir şey almak istediğinde ona sevgiyle yaklaşıp "İhtiyaçlarını gidermeyi biz de çok isteriz. Senin mutluluğun bizim mutluluğumuz. Ama insanın hayatta tüm arzularının karşılanması mümkün değil. Sadece senin ihtiyaçların yok; kardeşinin de evin de ihtiyaçları var" şeklinde bir açıklama yapılmalı ve çocuğun arzularını kontrol etmeyi öğrenmesi sağlanmalı. Bu tarz bir açıklama, çocukta sorumluluk duygusunu da geliştirir. Çocuğa arzularını erteleme anlayışını aşılayabilmek için ebeveynlerin kendilerinin de örnek olmaları gerekir. Unutulmamalıdır ki, anne-babaların görevi çocuklarını mutlu etmek değil. Gerektiği yerde "hayır" diyebilmeliler. Çocuk üzülebilir, ağlayabilir ama iyi yönde değişmesi için bazı acılara katlanması gerekir.

AKILLICA SEVGİ HAYAT VERİR, AKSİ ZEHİRLER

Çocuğuna karşı aşırı fedakârlık yapan anne ya da babalar, bu hatalarını düzeltmek için bir iş adamı gibi düşünmeli, kâr-zarar analizi yapmalılar. **"Çocuğumun bu isteğini yerine getirirsem ileride ne olur? Ne kazanırız, ne kaybederiz?"** diye düşünmeli, çocuklarına sevgi yatırımını buna göre yapmalılar. Sevgi, akıllıca verildiği zaman hayat verir; çocuğun pozitif yönde değişmesine, gelişmesine olanak sağlar. Hatasız çocuk büyütmek mümkün değildir. Ama çocuğun ruh hali elastiktir; eğitimdeki hatalar düzeltildiğinde çocuk yeni duruma kolaylıkla uyum sağlayabilir, değişebilir, kendindeki hataları düzeltebilir.

DİSİPLİNDE TUTARLILIK ÖNEMLİ...

Çocuklara disiplin verirken mutlaka tutarlı olmak gerekir. Çocuk istediğini yaptırmak için anne-babasının sınırlarını zorlamak ister. Disiplin sağlamak bir beceridir. Bunu başarabilmek için önce ebeveynlerin kendilerini bu konuda eğitmeleri, çocuklarını nerede, nasıl durdurabilecekleri konusunda fikir sahibi olmaları, verdikleri sözün her zaman arkasında durmaları gerekir. Bu anlayışa sahip, disiplinli anne-babaların çocukları ileride yüksek karakterli, kendisini ve isteklerini yönetebilen bireyler haline geleceklerdir.

BİZDE HEPSİNİN YERİ AYRI!

İzmir Ticaret Borsası olarak coğrafi işaretlerin stratejik önemini biliyoruz ve bölgemizin geleneksel ürünlerinin tanıtımında aktif rol alıyoruz.

ÜRLA SAKIZ ENGİNARI
ÜRLA SAKIZ ARTICHOKE

EGE İNCİRİ
AEGEAN FIG

EGE SULTANİ ÜZÜMÜ
AEGEAN SULTANAS

EGE PAMUĞU
AEGEAN COTTON

İZMİR TİCARET BORSASI
1891

TESCİLLİ COĞRAFİ İŞARET . MENŞE ADI
TÜRK PATENT VE MARKA KURUMU

Detaylı bilgi için: https://itb.org.tr/cografi-isaretler

TAN SAĞTÜRK

çocuk, sanatı meslek olarak seçmese de edindiği ulvi deneyimlerden yararlanacaktır

'BUNDAN SONRA NE VAR?' CÜMLESİYLE BAŞLAMAK VE YENİ HEDEFLERE DOĞRU KOŞMAK ÖNEMLİ BENİM İÇİN. BELİRLENEN HEDEFLERİ BAŞARIYLA BİTİRMİŞ OLABİLMEK DÜNYAYA BİR KATKI İSE, İŞTE BİZ SANATÇILAR ONU YAPIYORUZ.

Balet, koreograf, sanat yönetmeni, eğitim koordinatörü ve Türkiye'de pek çok sanat okulunun açılmasına ön ayak olan ve kendi okullarını da açan Tan Sağtürk ile bale hayatını ve pandemi döneminde uzaktan sanat eğitimi hakkında konuştuk.

EN BÜYÜK DESTEKÇİM AİLEM OLDU

İlkokuldayken TRT'nin hazırladığı bir koreografiye seçilmesi, Tan Sağtürk'ün bale hayatının başlamasına önayak oldu.

'Değerli hocam Suna Şenel bizleri gördü ve aileme yetenekli olduğum konusunda bir kanaate sahip olduğunu ve konservatuvar sınavına girmem gerektiğini söyledi. Ben de bölümün sınavına girdim ve bale yaşantım da böyle başladı. En büyük destekçim, ailem oldu tabii ki. Onların hem öngörüsü hem de hoşgörüsü ile destek aldım ve yoluma devam ettim.'

Türkiye'ye baleyi sevdirdiniz diyebiliriz. Günümüzde maalesef hala cinsiyet eşitsizliği yaşanıyor ve cinsiyetçi roller çocukların oyuncaklarında, ders kitaplarında bile yer alırken bundan 20 yıl önce bir balet olarak balenin tanınmasına ve sevilmesine katkı sağladınız. Zorluklarla karşılaştınız mı?

Zorluklar her zaman oldu. Ülke safında bale mesleğinin duyulması, tanıtılması ve en önemlisi sevdirilmesi gerekiyordu. Devlet kurumlarımız elbette bugüne kadar bu minvalde çok özel ve derin çalışmalar yaptılar. Ancak kişisel çabaların da böylesine özel sanatların tanıtımı açısından çok değerli olduğunu düşünüyorum. Sadece batıdaki büyük şehirlerimizde değil, Anadolu'muzun her köşesinde yıllar süren söyleşilerle bu tanıtımı

yapmaya çalıştım. Varsa eğer, olan yanlış önyargıları kırmak için mücadele ettim. Tahminimin ötesinde bir kararlılıkla ülkenin her köşesinde bulunmaya özen gösterdim. En nihayetinde, eğer inandığınız bir konu üzerinde ısrarlı ve samimi olursanız, insanların da size kendilerini yakın gördüğünü ve ifade ettiklerinizi de anlamaya daha yakın olduklarını görürsünüz.
Sonuçta kendimi bu konuda bir zafer kazanmış olarak hissediyorum. Bence en önemli detay, yıllar önce söylemde bulunmuş olduğum herhangi bir ifadenin, bugün de benim tarafından yine aynı kararlılıkla söylenebilir olmasında gizli.

En çok neyden ya da kimden ilham alıyorsunuz?
Atatürk'ten... 'Nutuk' bizim yapmamız gerekenlerin yolunu açan bir başyapıt. İzlemek yeterli...

Pandemi dönemi eğitimi ve öğrencileri çok fazla etkiledi. Bu süreç sanat eğitimi veren bir kurum olarak Akademi için nasıl geçti?
Pandemi dönemi tüm sanat okulları için olduğu kadar aynı zamanda sanatçılar için de çok zor bir süreç oldu. Elbette sadece ekonomik olarak değil, sanatsal anlamda da kolay olmayan bir süreç oldu. Akademilerimiz, yaklaşık bir yılı aşkın süredir uzaktan eğitimle yoluna devam etmeye çalışıyor. Umarım bu süreç bir an önce geçer ve bizler de öğrencilerimiz de sağlıklı bir ortamda tekrar buluşabiliriz.

Uzaktan sanat eğitimi alan öğrencilerin motivasyonunu artırmaları için nasıl tavsiyeleriniz olur?
Tüm gününü ekran başında geçiren öğrenciyi yeniden ekran başında tutmaya çalışmak hem veliler hem de eğitmenler için son derece zor. Burada görev, daha çok biz eğitmenlere düşmeli. Özellikle sanat eğitimi teknik çalışma kadar, hayata dair paylaşımlarla pekiştirilerek ortaya çıkar. Öğretmen-öğrenci ilişkisinde bir dünya kurulur ve mihmandarlık görevi öğretmendedir. Doğru kurulmuş bir zemin ister uzaktan olsun ister yakından, eğitim için son derece değerli diye düşünüyorum.

Kendi tutkusunun peşinden gitmiş ve bu konuda başarı yakalamış biri ve bir ebeveyn olarak, diğer ebeveynlere sanat eğitimi konusunda tavsiyeleriniz neler?
Tüm eğitimler elbette çok önemli. Sanat eğitimi diğer eğitimlere kıyasla farklı nosyonlar yükleyebilir. Yaratıcılığı, disiplini, ekip çalışmasını ve en önemlisi hayal gücünü ukdesinde bulunduran bir eğitim, öğrencinin önüne hedefler koymasını, zaman kullanımını doğru yapabilmesini ve sağlıklı yaşamasını sağlar. Bu katkılar da her bireyin sahip olmaya çalıştığı değerler. Çocuk hayatının devamında mesleğini bir sanat dalıyla ilgili seçmemiş olsa bile edindiği bu ulvi deneyimlerden fazlasıyla yararlanacaktır.

'NUTUK' BİZİM YAPMAMIZ GEREKENLERİN YOLUNU AÇAN BİR BAŞYAPIT. İZLEMEK YETERLİ...

BİLİNÇDIŞINA GİDEN KRALİYET YOLU: rüyalarımız

Her ne kadar bazı rüyalar, uyanıkken hayal edilemeyecek kadar geniş kapsamlı ve tuhaf içerikli olsalar da çok uzun yıllardır insanoğlu benzer rüyaları görüyor. Rüyanızda düştüğünüzü, uygunsuz giyindiğinizi veya bir sınava hazırlıksız olduğunuzu gördüyseniz yaygın rüya türlerinden birini yaşamışsınız demektir. Bugüne kadar neden rüya gördüğümüze dair sayısız teori üretildi, kitaplara, filmlere, şiirlere, şarkılara, resimlere konu oldular.

Uykuda geçirdiğimiz süreyi düşünürsek, bu süreçte yaşadıklarımız büyük bir gizem içeriyor. Elbette gizem; efsaneler için mükemmel bir üreme alanı.
Önde gelen rüya araştırmacılarından **Profesör G. William Domhoff** -her ne kadar bu fikirlerini bilimsel bir temele dayandırmamış olsalar da- Sigmund Freud ve Carl Jung'un bizlere "rüyaların dini bir anlam ve işaret olmadığını ve psikolojik anlama sahip oldukları"nı söyleyen kişiler olması bakımından bu alanda övgüyü hak ettiklerini belirtiyor.

DOMHOFF'UN RÜYA BANKASINDAKİ RAPORLAR NELER SÖYLÜYOR?

Profesör Domhoff'un rüyalar üzerine araştırmaları 50 yıldan daha uzun süreyi kapsıyor. Domhoff'un rüya bankası, uyku laboratuvarlarından elde edilen raporlar, küçük geleneksel toplumlarda antropologlar tarafından toplanan rüya raporları ve bireysel rüya günlüğü kayıtları gibi çeşitli kaynaklardan alınan 20 binden fazla rüya raporundan oluşuyor.

Profesör Domhoff'un gece rüyalarının içeriği ile ilgili bulgularından bazıları şöyle sıralanıyor:
• **Erkekler rüyalarında diğer erkekleri daha fazla görürken,** kadınlar her iki cinsi de yaklaşık eşit oranlarda görüyor.
• Rüyalar, dostça etkileşimler, iyi şans, başarı, mutluluk veya neşe gibi **olumlu duygulardan ziyade** olumsuz unsurlar, saldırganlık, talihsizlikler, başarısızlıklar vb olumsuz duygular içeriyor.
• **Kadınlar rüyalarında daha çok tanıdıkları insanları görürken,** erkeklerin rüyalarında daha çok yabancılar yer alıyor.
• Çoğu rüya, uyanık düşüncelerimizi ve endişelerimizi yansıtan **tanıdık konular hakkında.** (bu durum, süreklilik hipotezi olarak biliniyor.)
• Çoğu rüyanın içeriği, düşünme eğiliminde olduğundan tuhaf değil.

Bugüne kadar neden rüya gördüğümüze dair, Sigmund Freud'un rüyaların bastırılmış arzuların ifadesine izin verdiği iddiasından, rüyaların esasen rastgele ve anlaşılmaz olduğu fikrine kadar sayısız teori üretildi.

HAFIZA İŞLEMENİN ÖZEL BİÇİMİ

Olasılıkları anlamak için önerilen modellerden bir tanesi, **NEXTUP.**

Bu model, rüyayı hafıza işlemenin özel bir biçimi olarak tanımlıyor. Rüyalar, önceden oluşturulmuş anılar arasındaki keşfedilmemiş ilişkilerin keşfedilmesine ve güçlendirilmesine izin veriyor. Modele göre;
• Rüya içeriği, rastgele değil. Ancak rüyalar, endişelerimizi bir şekilde somutlaştıran ilişkileri, beynin hesapladığı endişeleri - şimdi ya da gelecekte - çözmede işe yarayabilecek çağrışımları belirliyor ve güçlendiriyor.
• Gördüğümüz rüyaların sadece bir kısmını hatırlıyoruz. İnsanlar tüm uyku evrelerinde rüya görebilirler; bu yüzden **gecenin en az üçte ikisinde rüya görüyoruz.**
• **Çabuk uykuya dalan ve gece boyunca sağlıklı uyuyan şanslı ruhlardan biriyseniz,** bu rüyaların yüzde 5'ini (20 dakika) bile hatırlamanız pek olası değil. Ve çoğu zaman hatırladığınız bu rüya, uyanmadan hemen önce gördüğünüzdür.
• **Rüyalarımızda nadiren yalnızız.** Çoğu rüya en az iki başka karakter içerir. Hayalimizdeki karakterlerin yaklaşık yarısı bize tanıdık - akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar veya tanıdıklardan diğer yarısı yabancılar,polisler, doktorlar veya öğretmenler gibi yalnızca mesleki rolleriyle tanımlanan kişilerden oluşuyor.

RÜYALAR, SEMBOLİZMLE DOLU

Sigmund Freud, rüyaların **"bilinçdışına giden kraliyet yolu"** olduğuna inanır. Kabusların ve rüyaların en derin arzularımızı ve korkularımızı ortaya çıkarabilecek sembolizmle dolu olduğunu savunur.

Ancak rüyaların yararlı bir anlamı olduğuna dair çok az kanıt var. Nörobiyolojik teori, rüyaların beyin sapındaki sporadik sinirsel aktiviteden ve hatıraların rastgele aktivasyonundan kaynaklandığını iddia eder. Bu hesaba göre, rüyalar, bu gelişigüzel aktiviteyi bir tür tutarlı öznel deneyime dönüştürmeye çalışan yüksek beyin alanlarımızın sonucu.

Christopher Nolan'ın 2010 yapımı Inception filminde, Leonardo DiCaprio'nun canlandırdığı karakter, diğer insanların hayallerinin içine girip olayların ortaya çıkma biçimine müdahale edecek uzmanlığa ve teknik donanıma sahip birkaç kişiden birisi. Bu teknoloji, bir fantezi olmaya devam ediyor.

UYKUNUN GÜVENLİ BÖLGESİNDE GECE TERAPİSİ

Belki de en iyi bilinen modern klinik rüya teorisi, **psikiyatrist ve Tufts Üniversitesi öğretim görevlisi Prof. Ernest Hartmann**'a ait. Hartmann, rüya görmenin duygusal kaygıların yanı sıra travmatik olayları mevcut hafıza sistemlerinde dönüştürmeye yardımcı olan bir "gece terapisi" biçimi olduğunu öne sürdü. Ve bu terapi, uykunun "güvenli bölgesinde" gerçekleşiyor. Hartmann'a göre rüyalar, yeni ve eski anılar arasında bağlantılar oluşturarak bu işlevi yerine getiriyor.

Harvard Tıp Fakültesi'nde son kırk yılı rüyalar üzerine çalışan psikolog Deirdre Barrett, son zamanlarda yüksek talep görüyor ve birçok insanın tuhaf rüyalar gördüğünü söylüyor.

Pandemi sürecinde rüya verilerini toplamak için halka açık bir anket oluşturan Barrett, katılımcılardan Covid-19 koronavirüs pandemisiyle ilgili olduğunu düşündükleri rüyalarını aktarmaları istenmiş.

SIK GÖRÜLEN RAHATSIZ EDİCİ RÜYALAR, TSSB'NİN AYIRT EDİCİ ÖZELLİĞİ

Soyut korkular, zehirli gaz saldırısı, görselleştirilmesi zor tehlikeler ve tehditler, gelgit dalgaları, canavarlar endişeli kişilerin rüyalarında ortaya çıkan metaforlar. Travmaların ardından kabusların geldiği yaygın olarak biliniyor ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler için etki daha da belirgin. Sık görülen rahatsız edici rüyalar, TSSB'nin "ayırt edici özelliği" olarak tanımlanır.

Ancak Dr. Barrett, bir çok kişinin pandeminin etkilerini "önemli bir yaşam değişikliği" olarak tecrübe ettiklerini, rahatsız edici rüyalar görenlerin büyük kısmının travma eşiğini karşılamadıklarını söylüyor. "Psikolojinin açıkladığı anlamda hepimizin travma geçirdiğimizi söylemek çok zor" diyor.

Örneğin, salgının kaosunu ilk elden yöneten, bir hastaya ventilatör verip vermemeye karar veren sağlık çalışanları kesinlikle akut travma dediğimiz kriterleri karşılıyor. Şiddetli travma rüyalarına maruz kalanlar, eğer yeterince uyuyorlarsa, onları zaten yaşıyor olabilirler. Şu anda uyku sorunu yaşıyorsa, rahatsız edici rüyaların ortaya çıkması çalışma koşulları sakinleştikten sonra daha olasıdır.

PANDEMİK RÜYALAR

Covid-19'un insanların hayallerini nasıl etkilediği, **Avustralya, İngiltere ve Finlandiya'dan disiplinler arası bir akademisyen ekibi tarafından yürütülen bir araştırmanın da konusu.**

"Pandemik rüyalar" Harvard araştırması ve Deirdre Barrett'in makalelerinin yanı sıra popüler makaleler ve sosyal medya gönderilerinin de konusu oldu.

İngiltere'deki Cambridge Üniversitesi ve Finlandiya'daki Turku Üniversitesi'nden araştırmacılarla birlikte proje üzerinde çalışacak olan Monash Üniversitesi'nde felsefe alanında araştırma görevlisi olan **Dr. Jennifer Windt,** "Bu projeye ilham veren kesinlikle farklı kanıtlar vardı. İnsanlar tuhaf rüyalar bildiriyorlar. Aynı zamanda daha fazla rüya gördüklerini ve ne yazık ki çoğu zaman daha olumsuz tonda rüyalar ve kabuslar gördüklerini ifade ediyorlar" diyor.

ÇALIŞMA, ŞU ANDA KATILIMA AÇIK

Anonim bir çalışma olan "Covid on Mind" halen devam ediyor ve katılıma açık. Çalışmaya katılanlar, iki haftalık bir süre boyunca rüya günlüğü tutacak ve "günlük bir zihin gezdirme görevi" üstlenecek.

Katılımcıların zihinsel durumlarına ve özellikle koronavirüsle ilgili endişelerine yönelik bir sağlık anketi doldurmaları isteniyor.

Disiplinler arası proje, çoğu rüyaların uyanıkken insanların zihinsel durumlarını nasıl yansıttığını inceleyen bilişsel sinirbilimciler, psikologlar ve uyku ve rüya araştırmacılarını içeriyor. Widnt, "Ekipte duygu ve hayaller üzerinde çok çalışmış kişiler var ... Salgın bunu incelemek için ideal bir fırsat gibi görünüyor" diyor.

Halihazırda "olumsuz tonlu" rüyaların anksiyete ve depresyon gibi konularla ilişkili olduğunu öne süren bir araştırma grubu olduğunu ve "Rüyalardaki değişiklikler akıl sağlığı sorunları olan kişilerin belirlenmesine yardımcı olacak bir işaret olabilir mi?" diye merak ettiğini söylüyor.

"Rüyaları yorumlamakla hiçbir şekilde ilgilenmiyoruz" diyen Widnt sözlerine şöyle devam ediyor: "Bu, nesnel sayılar elde etmeye çalışan gerçekten çok farklı bir yaklaşım ...Duygudaki değişiklikleri ölçmek ve bunları uyanık düşünce ve duygu ölçüleriyle ilişkilendirmek amaçlanıyor."

ENERJİNİZİ YÜKSELTECEK

uçucu yağlar

Enerjiyi yükseltmek ve iyi hissetmek için pek çok farklı yöntem mevcut. Uykuyu düzenlemek, sağlıklı beslenmek, bol su içmek ve fiziksel egzersiz, optimum enerjiye ulaşmanın temel taşları. Bunları destekleyen ve doğal olan başka bir yöntem de aromaterapi ile uçucu yağların kullanımı. Uçucu yağlar diğer yağlarla karıştırarak topikal olarak kullanılabilir. Bir buhurdanlık ya da aromaterapi difüzörü ile solunarak fayda sağlanabilir ya da oral yolla da alınabilir.

LİMON UÇUCU YAĞI (Citrus limonum oil)
Limon uçucu yağı ile evde temizlik yaptıysanız peşinden kendinizi daha rahat ve iyi hissetmeniz tesadüf değil. Diğer turunçgiller gibi ruh haline iyi gelen bir esansiyel yağ. Hatta bir bilimsel çalışmada lavanta ve gül uçucu yağlar ile kıyaslandığında stresi azaltıcı etkisinin daha fazla olduğu gözlenmiş.
Stres azaltıcı etkisinin yanı sıra genel olarak vücut enerjisini de artırıyor. Tansiyonu dengelemeye yardımcı ve vücudun toksin atımını destekleyici.
Depresyon ve kaygıya karşı olumlu etkisi olduğunu gösteren ümit verici bilimsel çalışmalar da var. Limon uçucu yağı, pek çok farklı şekillerde kullanılabilir. Stresi azaltmak ve enerjiyi yükseltmek için bir buhurdanlığa ya da bir difüröze üç dört damla damlatabilir. Yüzde 100 saf hali bir kaç damla suya damlatılarak kafeinli bir içeceğin yerini alabilir. Enerji depolamaya ihtiyaç duyulduğunda da bileklere ya da kulakların arkasına sürerek de uygulanabilir.

PORTAKAL UÇUCU YAĞI (Citrus sinensis peel oil)
Limon uçucu yağı gibi portakal uçucu yağı da enerji seviyesini yükseltmek ve iyi hissetmeye katkı sağlamak için çok faydalı.
Portakal uçucu yağı ile yapılan aromaterapi, anksiyete ve depresyon semptomlarını azaltıyorr. Bunu bilimsel çalışmalar da destekliyor. 2013 yılında yapılan bir çalışmada dental tedaviye girecek çocuklara portakal yağı ile aromaterapi uygulandığında stres hormon seviyelerinin azaldığı görülmüş.
2016 yılında ise sporcular üzerine yapılan bir çalışmada portakal yağı teneffüs eden sporcuların koşu zamanlarında artış gözlenmiş.
Portakal uçucu yağın faydalarından yararlanmanın en iyi yolu bir buhurdanlık ya da difüzör kullanarak yaşam alanınızı mis gibi turunç aromasıyla doldurmak.

TARÇIN UÇUCU YAĞI (Cinnamomum zeylanicum)
Tarçın'ın baharatımsı ve tatlı kokusu pek çok insana güzel ve sıcak duygular hatırlatır.
Tarçın uçucu yağının beden üzerindeki ısı verici özelliği ile kan dolaşımını hızlandırıyor. Fakat yapılan çalışmalarda, cilt üzerine uygulanırken çok az miktarlarda kullanılması belirtiliyor. Masaj yağına ya da vücut kremine bir damla şeklinde uygulanması tavsiye ediliyor. Tansiyonu dengelediği için de yemekten sonra oluşan ağırlık hissini azaltıyor. Metabolizmaya olumlu etkisi ile genel enerji seviyenizi artırıyor.
Küvet suyuna damlatılabildiği gibi buhurdanlık ya da difüzör kullanarak da aromaterapik olarak kullanılıyor.

DİKKAT
- Uçucu yağların her birinin herkes için farklı yan etkileri olabilir. Kullanmadan önce lütfen yan etkilerini araştırın. Yukarıdaki bilgilerin hiçbiri tedavi ya da tavsiye amaçlı değil, bilgi amaçlıdır.
- Uçucu yağlar yüksek konsantrede olup güçlü etkilere sahiptir. Eğer soluyarak ilk defa kullanacaksanız, difüzörün içine birkaç damla koyabilir ya da şişenin kapağını koklayabilirsiniz.
- Topikal olarak uygulamadan önce de kendinize mini bir alerji testi yapabilirsiniz. Bileğinizin iç kısmına bir damla damlatıp cilt reaksiyonunuzu kontrol edebilirsiniz.

LAVANTA UÇUCU YAĞI (Lavendula angustifolium)
Lavanta uçucu yağı aromaterapide kullanılan en popüler yağlardan birisi. Rahatlatıcı etkisinin yanı sıra kaygıyı, depresyonu ve uyku bozukluklarını azaltmaya yardımcı etkisi olabileceği belirtiliyor. Bilimsel çalışmalar açısından da üzerine en çok çalışılmış yağlardan bir tanesi. Bununla birlikte lavanta medikal olarak kullanılabilen bir madde olarak onaylanmamış durumda.
Özellikle solunum yolu ile kaygı seviyelerini azalttığı gözlemlenmiş. Masaj terapistleri de rahatlatıcı masajlarında lavanta uçucu yağını kullanıyorlar. Yatmadan önce difüzör ile kullanıldığında uykudan önce rahatlama sağlar. Gün içinde kaygı arttığında rahatlatmak amacıyla da direkt şişeden koklanabilir ya da birkaç damla başka yağ ya da kremlerle karıştırılarak kullanılabilir.

GÜL UÇUCU YAĞI (Rosa damascena)
Romantizm ve aşkın sembolü olan gül, aromaterapide kullanılan esansiyel yağının da gülün kendisi kadar iyi hissettirici özelliği var. Yapılan bilimsel bir çalışmada, karına masajla uygulandığında adet dönemi sancılarını rahatlattığı gözlemlenmiş. Bir başka çalışmada ise kaygının semptomları olan tansiyon, kalp atışı, nefes, kortizon seviyeleri ve kandaki oksijen gibi değerleri azalttığı tespit edilmiştir.
İyi hissetmeye katkıda bulunmasının yanı sıra libido üzerine de olumlu etkisi bulunuyor. Araştırmacılar, beyinde dopamin salgılanmasını harekete geçirdiği için cinsel arzuyu arttırmaya etkisi olduğunu düşünüyorlar.
Gül yağı banyosu ya da ayaklar için rahatlatıcı bir su hazırlanabilir. Anksiyete, stres ve depresyonda rahatlamak amacıyla kullanmak için difüzör ile beraber kullanılabilir. Hindistan cevizi, badem ya da jojoba yağı ile karıştırılarak topikal olarak da uygulanabilir.

KEKİK UÇUCU YAĞI (Thymus vulgaris)
Herkesin baharat rafında mutlaka bulundurduğu kekik, iyileştirici özelliğinden dolayı yüzyıllardır kullanılıyor. Antik çağlarda kekiğin cesareti ve gücü arttırdığına inanılırmış. Orta Çağ İngiltere'sinde kadınlar, şövalyelerin eşarplarına kekik motifi işlerlermiş. Romalı askerler, savaş öncesi kekik suyu ile banyo yaparlarmış. Mısırlılar mumyalama sırasında kekik kullanırlarmış. Bağışıklık sistemini destekleyen, stresi ve kaygıyı azaltıcı özelliği olan kekik çinko, lif, demir ve manganez yönünden de zengin.
İçeriğindeki karvakol sayesinden nöronları etkileyerek iyi hissetmeye katkı sağlıyor. Düzenli kullanıldığında ruh haline ve duygulara olumlu etki sağlayabiliyor. Difüzör kullanarak yaşam ya da iş alanınızda hoş kokusunun yayılmasını sağlayabilirsiniz. Suya birkaç damla damlatarak buhar banyosu yapabilirsiniz. Cilt üzerine de masaj yağı ya da kremi ile birkaç damla karıştırarak masaj ile uygulayabilirsiniz.

Sonuç olarak, gün içinde yaşanan enerji düşüklüğüne ya da keyifsiz ruh haline çözüm olması için kafein içeren içeceklere ya da tatlı atıştırmalıklara yönelmek yerine, sağlıklı günlük rutinlere aromaterapi de eklenerek bütünsel bir iyi hissetme hali sağlanabilir.

TARİHTEN GÜNÜMÜZE UÇUCU YAĞLAR
Esansiyel yağların kullanımı ve aromaterapinin doğumu Antik Mısır dönemine dayanır. Aynı dönemlerde Çin ve Hindistan'da aromatik bitkiler üzerine çalışmalar yapılıyordu. Aromaterapi, hem Ayurvedik medikal sistemine katkı sağlamış hem de bütünsel Çin tıbbının önemli bir parçası haline gelmiştir. Antik Yunanlılar aromaterapik banyolardan, Osmanlı döneminde ve daha önceki dönemlerde Arap ve Acem hekimler imbikten distile edilen gül uçucu yağından oldukça fazla yararlanmıştır. Dünya savaşlarında esansiyel yağlarla yaralı askerler tedavi edilmiştir.

ÇOĞU ZAMAN SAĞLIĞINI YİTİRDİĞİNİ

fark etmiyoruz bile

SAÇA DAİR EN ÖNEMLİ SORUN, SAÇ DÖKÜLMESİ VE KELLİK. KADIN, ERKEK FARKETMEKSİZİN KİŞİLERİ PSİKOLOJİK AÇIDAN OLUMSUZ ETKİLİYOR. ÜSTELİK SAĞLIKSIZ BİR DURUMUN HABERCİSİ OLMASI DA MUHTEMEL. SAÇLARIN GÜNDE 100 TELİN ÜZERİNDE DÖKÜLMESİ VE/VEYA MİNYATÜRLEŞMESİNE BAĞLI OLUŞAN SAÇ KAYBI PATOLOJİK SAÇ DÖKÜLMESİ OLARAK KABUL EDİLİYOR.

Saç, fizyolojik ve sosyal bir olgu. Hemen hemen tüm toplumlarda bireysel kimliğin bir göstergesi olarak saç, bir grup kimliği veya aidiyet ifadesi olarak da işlev görebiliyor. Kişilerin inançları, yaşam tarzları, cinsel yönelimi, siyasi duruşu, dini duyguları ve bazı kültürlerde sosyo-ekonomik durumu gibi konularda güçlü çıkarımlar yapmaya müsait.
Saç sembolizmi, antropologlar tarafından kapsamlı bir şekilde araştırılmış ve yorumlanmış. Bazı toplumlarda saç, ruhun merkezi olarak kabul edilir ve kesilen saç ile birey arasındaki bağın devam ettiğine inanılırdı. Kimi toplumlarda yağmur törenlerinde, kimilerinde tıbbi tedavilerde kullanılırdı. Kültürlere göre saça yüklenen anlamlar da geçmişten bu yana farklılıklar gösteriyor.
Saç, kişisel görünümün diğer yönleri gibi, değişen modaya tabi. Kendini ifade etmenin ve iletişimin önemli bir şekli. Otuz yıl önce kıvırcık perma oldukça popülerken son 10 yılda saç düzleştirme teknikleri gündeme gelmeye başladı. Günümüzde rengarenk saçları moda olarak görüyoruz. Saçlarımız, diğer fiziksel özelliklerimizin aksine kolayca değiştirilebilir olsa da sağlığımızı korumak adına belirli sınırlara tabi olduğumuzu unutmamak gerekiyor.

ASANSÖRÜN TAVAN AYNASINDA ANİ YÜZLEŞME : DÖKÜLEN SAÇLAR

Sağlıklı ve gür saçlara sahip olmak, insanoğlu için öteden beri büyük bir sosyal öneme sahip. Fakat çoğu zaman saçlarımızın sağlığını yitirdiğini farketmiyoruz bile. Biraz üzen bu gerçekle bir asansörün tavan aynasında hiç beklenmedik bir anda yüzleşebiliyoruz. Bu nedenle saç kaybı yaşamaya başladığını fark ettiğimiz yakınlarımızı uygun bir dille uyarmak, erken tedbir alınması için önemli olabiliyor. Dermatoloji uzmanı Dr. Kerem Baykal'ın tecrübeleri ışığında, saç dökülmesi, kellik problemlerine bakacak ve saç mezoterapisi uygulamasını inceleyeceğiz.

SAĞLIKLI SAÇ NEDİR?

Uzmanlara göre sağlıklı saçın yapı taşını, nem tutabilme becerisi, esnekliği ve sağlamlığı oluşturuyor. Günlük 50-100 tel arasında dökülen, canlı, parlak, normal kalınlıkta ve kepeksiz özelliklere sahip saçlar, sağlıklı olarak tanımlanabiliyor. Eğer saçlarınız bunlardan bir veya bir kaçına sahip değilse sağlıksız olduğu söylenebilir.

SAÇLARIMIZ NEDEN DÖKÜLÜR VE SAÇ DÖKÜLMESİ TÜRLERİ NELERDİR?

Bazen çok basit bir nedenden kaynaklanabiliyorken bazen çok önemli bir hastalığın ilk belirtilerinden birisi olabiliyor. Kadınlarda ve erkeklerde farklı şekillerde seyredebiliyor. Erkeklerde genellikle genetik bir durum. Kadınlarda ise, erkek tipi genetik faktöre rastlanabiliyor. Aynı zamanda demir eksikliği anemisi, çinko eksikliği, tiroid hastalıkları, hormonal bozukluklar gibi sebeplere bağlı da olarak da yaşanabiliyor. Her iki cinste de yanık ve bazı hastalıklar, stres saç dökülmesinde önemli bir faktör olarak görülüyor.

TIBBİ BİR İŞLEM: saç mezoterapisi

Dermotoloji uzmanı Dr. Kerem Baykal, saç dökülmesi tedavi yöntemleri arasında en başarılı ve kalıcı sonuçlara saç mezoterapisi ile ulaşılabildiğini dile getiriyor. Saç mezoterapisi tedavisi ile bir taraftan dökülmeler durduruluyor, diğer taraftan da mevcut saçların dayanıklılığı arttırılarak daha sağlıklı olması sağlanıyor. Dr. Kerem Baykal, saç mezoterapisi ile ilgili şu bilgileri veriyor:

SAÇ MEZOTERAPİSİ NEDİR?

Sebebi her ne olursa olsun saçta meydana gelen bozukluk, saçta bir beslenme ve dolaşım bozukluğunun göstergesi. Saç mezoterapisi, tıbbi bir işlem. Lokal olarak uygulanıyor ve hiçbir yan etkisi yok. Saç için gerekli vitaminler, mineraller, oligo elementleri, dolaşım düzenleyiciler içeren FDA onaylı, özel bir karışım özel ufak iğnelerle saçlı deriye enjekte ediliyor. Enjeksiyon ile birlikte ilaç direkt hedefe yöneliyor ve kılcal damar uçlarıyla tüm saçlı deriye yayılıyor. Bu sayede saç derisi besleniyor ve kan dolaşımı düzenleniyor. Dökülmeyi yüksek oranlarda durduran çok etkili sonuçlar alınıyor.

Bu işlemde 3 etki hedefleniyor,

1. Beslenen ve doşalımı düzenlenen saç derisi sayesinde saç dökülmesinin kontrol altına alınması ve durdurulması.
2. Saç kalitesinin artırılması. Dökülmeye bağlı veya dökülmektan bağımsız matlaşan, cansızlaşan saçta düzelme canlanma, parlaklaşma ve kalınlaşma meydana geliyor.
3. Yeni saç çıkarılması. Dökülen saçlarda kökler ölmemişse, zarar görmemişse bitkisel hayattadır diyebiliriz. Dolaşım düzenleyicileri ile birlikte kanlanmasını artırınca aktifleşen hücreden kısa bir zaman sonra yeni saç çıkmaktadır.

SAÇ MEZOTERAPİSİ ACI VEREN BİR YÖNTEM Mİ?

İşlem sırasında çok özel ince iğneler kullanılır. İçerisinde yakıcı olmayan özel bir karışım bulunur. Bu karışım, az miktarda lokal anestezik de içerdiğinden oluşabilecek herhangi bir acıyı dahi tamamen ortadan kaldırır. Zaten ilk etapta dolaşımı bozulmuş bir deri yapısı acı hissedebilecek durumda değildir. Seanslar sonrası saçta bir canlanma meydana geldiğinde, sinek ısırığı olarak tabir edilen bir his oluşabilir. Bu his, tedavinin işe yaradığının bir kanıtı niteliğinde olduğundan, genellikle memnuniyetle karşılanır.

TEDAVİ SÜRECİ NASIL İŞLİYOR? İŞLEM NE KADAR SÜRÜYOR? KAÇ SEANS DEVAM EDİYOR?

Doğru tedavi için doğru teşhis önemli. Dolayısıyla öncelikle hastayı iyi değerlendirmek gerekiyor. Hastanın hikayesi dinlendikten sonra, gerekli kan tahlilleri gibi tetkikler yapılıyor. Saç dökülmesinin tipi dermatologlar tarafından teşhis edildikten sonra altta yatan nedene göre uygun tedavi protokolüne geçiliyor. Dökülmenin şekline göre uygulanan tedavilerin bazılarında destek tedavileri yapılabiliyor. Örneğin mezoterapi ile Prp daha iyi çalıştığından birlikte uygulanması öneriliyor. Hemen hemen her vakada, saç hücrelerinin aktivasyonunu artırdığı için saç lazeri uygulaması da yapılabiliyor.
Genetik dökülmelerde, genetik faktörün tekrar devreye girmesini engelleyen haplar önerilebiliyor. Altta yatan çeşitli eksikliklere veya hastalıklara bağlı durumlarda, rahatsızlığın tedavisi ile birlikte saç mezoterapisi uygulaması yapılıyor. Rahatsızlıklar ileri derecede ise, diğer branşlarla beraber konsültasyonlar yapılarak işlemler devam ettiriliyor. **Saç mezoterapisi, tek bir enjeksiyonla dahi saça yararı olan ama dökülme olduğu zaman en az 10 seans uygulanması gereken ve her bir seansı da 10 dk ile yarım saat arasında değişen bir uygulama.** Saç dopingi gibi kozmetik bir işlem uygulanacaksa 15 gün veya ayda bir aralıklarla toplamda 3-5 seans olarak uygulanabiliyor.

DERMOTOLOJİ UZMANI **Kerem Baykal**

SAÇ MEZOTERAPİSİ NE KADAR SÜRE ETKİLİ?

Bu, altta yatan nedene göre, kişiden kişiye değişebilen bir durum. Genel bir fikir vermesi açısından ise, örneğin genetiğe bağlı olan erkek tipi dökülme söz konusu ise, aylık veya 3 aylık periyodlarla tek seans şeklinde mezoterapiye gerek olabiliyor. Uygun haplarla 10 seanslık uygulamadan sonra yeni bir seansa gerek görülmeyebiliyor.
Kadınlarda, genetik olmayan, kansızlık gibi faktörlere bağlı zayıflamış, dökülmüş saçlar için hastanın anemisini tedavi edip, mezoterapisini yaptıktan sonra, kansızlık oluşmadığı sürece mezoterapi tekrarına gerek olmuyor.

İYİ BİR NOT
SAÇLARININ DÖKÜLDÜĞÜNDEN ŞÜPHELENEN KİŞİLER MUTLAKA BİR DERMATOLOG DOKTOR TARAFINDAN MUAYENE EDİLMELİ VE KAN TESTLERİ YAPTIRILMALI.

SAÇ MEZOTERAPİSİ UYGULAMASINI KİME YAPTIRMAK DOĞRU?

Saçlı deriye yapılan bir enjeksiyon söz konusu olduğundan, bu enjeksiyonu yasal olarak sadece doktorlar uygulayabilir. Dolayısıyla işleminin kesinlikle bir doktor tarafından, tercihen dermatologlar tarafından uygulanması gerekir. Hastaların saç mezoterapisi işlemleri için bu konuda tecrübeli dermatologları araştırmaları önerilir. Aksi takdirde yararı olmayan işlemlerden geçmiş olabileceğiniz gibi deride çökmeler, enfeksiyonlar vb hoş olmayan durumlarla karşılaşabilirsiniz.

MEZOTERAPİNİN DİĞER İŞLEMLERDEN FARKI NE?

Mezoterapi uygulamasının yanı sıra, gerekli görülürse ayrı veya mezoterapi ile birlikte uygulanan çeşitli losyonlar, tabletler ve farklı uygulamalar var. Bunlar;
PRP (Platelet rich plasma): Trombositten zengin plazma uygulaması. Kanımızın değerli proteinleri, kök hücre elemanlarını taşıyan hücrelerdir. 2'nci silah olarak kullanılır. Hastanın kendi kanından özel kitlerle PRP'si alınır. Ve ufak iğnelerle saçlı deriye enjekte edilir.
Lazer tedavisi: Düşük atımlı bir lazer türüdür. Işınlarla saç kökleri uyarılır ve kan dolaşımı hızlandırılır.
Saç ekimi: Cerrahi bir müdaheledir. Saçların döküldüğü alanlara dökülmemeye kodlanmış alanlardan alınan saç köklerinin transfer edilmesiyle gerçekleşir.

SAĞLIKLI SAÇLAR İÇİN İPUÇLARI VE MİTLERE DAİR İYİ NOTLAR

Öncelikle doğru ve dengeli beslenmek, saç sağlığında da önemli bir yer tutuyor. Özellikle kadınlarda daha çok rastlanan yanlış diyet uygulamaları, saç dökülmesinde karşılaşılan yaygın durumlardan birisi.
Kan tahlileri, muayeneler, geç kalmadan önlem alınması açısından önemli. İlerlemiş bir vaka, hastanın da hekimin de işlerini zorlaştırabiliyor.

• **Vitamin takviyeleri,** saçlarınızı korumanız ve desteklemeniz için iyidir. Ancak dökülmeyi engellemez.

• Keratin botoksu, saç serumları, saç maskeleri, saç kremleri gibi **kozmetik bakımlar,** saçlarınızı kaliteli gösterir, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

• Tıbbi şampuanların dışındaki şampuanların saç dökülmesini engellemek ya da yeni saç çıkartmak gibi fonksiyonu yoktur. Bazı şampuanlar kepek oluşumunu önleyebilir. Genel olarak saçta kepek, kaşıntı oluşturmayan, saçı matlaştırmayan ve saçı iyi temizleyen şampuan, iyi şampuandır. **Şampuan seçerken** daha çok yağlı saç, kuru saç ayrımlarına dikkat etmek daha doğrudur. Saçın kimyasına, PH'ına uygun kaliteli şampuanlar, saç temizliği için iyidir.

• Son yıllarda farklı bir uygulama olarak karşımıza çıkan **şampuansız, sadece suyla saçın yıkanması,** arap sabunu, normal sabun gibi ürünler genel olarak önerilmiyor. Kirleri temizlemek için uygun olmadığı ifade ediliyor.

• **Saçları gergin olacak şekilde sık sık toplamak,** saç çizgisinin geriye gitmesine neden olarak alnı genişletebiliyor.

• Saçları **çok sık dişli taraklarla ve tahrip edici şekilde fırçalamak,** saç travması yaratabiliyor. Saç kırıkları oluşuyor. Geniş dişli tarakların kullanılması, saç sağlığı için daha olumlu etkiye sahip.

• **Saçı çok sık fönletmek,** saç açıcı kullanmak saçın kalitesini bozuyor, kopmalara, kırılmalara sebep olabiliyor.

• **Yastık kumaşı, saç sağlığı için önemli.** Sentetik kumaşlar elektriklenmeye sebep olabiliyor ve saç derisini etkileyebiliyor. Pamuklu ve saten kumaşlar, saç sağlığı için tercih edilebiliyor.

• **Saçlarımız da yaşa bağlı olarak yaşlanıyor.** Kadınlarda menapozdan sonra saç kalitesi azalıyor, inceliyor ve matlaşıryo. 65 yaş üstünde hücre yenilenmesi çok zor olduğu için saç sayısında da azalma meydana gelebiliyor.

• **Hava kirliliği,** tüm cilt sağlığını etkilediği gibi saç yapısını da olumsuz yönde etkiliyor.

• **Genetik faktörlere** bağlı olarak ülkelere göre saç sağlığı değişebiliyor. Örneğin Uzakdoğu'da erkeklerde kellik oranı daha düşük.

• **"Saçları kestirmek, saçın daha gür çıkmasına sebep olur"** düşüncesi yalnızca bir mit.

• **Saç dökülmesi döneminde kullanılan bantlar eşarplar** saçın havasız kalmasına sebep oluyor ve olumsuz etki yapıyor. Uygun olan her zamanda saçların mümkün olduğunca açık olması, saç sağlığı açısından öneriliyor.

SAÇ DÖKÜLMESİ TÜRLERİ

• Erkek tipi saç dökülmesi kendini çok belli eder ve genetiktir. Yanlar sağlıklıdır ancak orta üst açılmaya başlar. **Andro genetik alopesi.**
• Kadınlarda görülen erkek tipi genetik saç dökülmesi **Male patern female hair loss**
• Demir eksikliği anemisi, çinko eksikliği , tiroid hastalıkları, hormonal bozukluklar gibi nedenlerle oluşan saç dökülmeleri. **Diffuse alopesiler**
• Her yaşta ve her cinste strese bağlı olarak görülebilir. Halk arasında saç kıran olarak bilinir. Para para açılmalar yaşanır. Sakal, kaş ve kirpiği de etkileyebilir. **Alopecia areata**
• Ateşli hastalıklar, gebelik, emzirme, ağır ameliyatlar ve bazı ilaçlara bağlı olarak gelişen akut saç dökülmeleri. **Telogen effluvium**
• Yanık ve bazı hastalıklar sonucu gelişen, geri dönüşü olmayan saç dökülmeleri . **Sikatrisyel alopesiler**

FENG SHUI

evinizde ve yaşamınızda denge yaratma sanatı

Her geçen gün daha da küçülmeye giden apartman dairesi tasarımları, kent insanlarının yaşam alanlarının da küçülmesine neden oldu. Bu alanları en verimli ve ferah bir biçimde kullanmak, özellikle pandemi döneminde başlayan evden çalışmayla zorlaştı. İş ve yaşam dengesini kurmakta zorlanıyor, dışarıdaki karmaşayı içsel dünyamızda da yaşıyoruz.

Yapılan bilimsel araştırmalar da kalabalık ve karışık yaşam alanlarının sağlık üzerinde de stres yarattığını ortaya koyuyor. Böyle bir dönemde evlerinizi Feng Shui ile yeniden düzenlemek, dengeyi kurmanızı destekleyebilir. Rüzgar ve su anlamına gelen Feng Shui, geleneksel bir Çin felsefesi. İnsanların çevreleri ile uyum içinde yaşamasını temel alıyor. Dış dünya dengelendiğinde, içsel dünyaya da katkı sağlıyor. Farklı elementler, Çi (yaşam) enerjisine göre yerleştiriliyor.

FENG SHUI'NIN 5 ELEMENTİ

Feng Shui, Taoizm felsefesinden gelen beş element sistemini kullanıyor. Sistem, doğanın döngülerine ve denge içinde birbirleriyle uyumlarına bakıyor. Bu elementler tahta, metal, toprak, su ve ateş. Feng Shui'ye göre bu elementleri evinizde iyi bir şekilde dengeleyebildiğinizde, karşılık buldukları özellikleri de hayatınızda olumlu şekillerde etki göstermeye başlıyor.

Tahta
Büyümeyi, genişlemeyi, yaratımı, sağlığı ve canlılığı sembolize ediyor. Yeşil, mavi, teal mavisi renkleri ve yüksek sütunumsu şekillerle temsil ediliyor. Yaşam alanlarınıza ahşap eşyalar ve canlı bitkiler ekleyerek bu elementi hayatınıza katabilirsiniz. Yapay bitkiler tavsiye edilmiyor.

Ateş
Tutkuyu, enerjiyi ve liderliği sembolize ediyor. Kırmızı ve koyu turuncu gibi sıcak renkler ve üçgen şekillerle temsil ediliyor. Yeni müşterilerin ve sosyal hayatın artmasını desteklerken içinizdeki ışıltıyı dışarıya yansıtmanıza yardımcı oluyor. Işıklandırmalar, lambalar, mumlar ve kırmızı objeler ile bu elementi alanınıza katabilirsiniz.

Metal
Mantık ve zekayı sembolize ediyor. Bilgeliği ve keskin zekayı destekliyor. Aynı zamanda güzellik ve neşe özellikleri de taşıyor. Griler, metalik renkler ve yuvarlak şekiller bu elementi temsil ediyor. Metal çerçeve, yuvarlak metal bir lamba ve metal heykeller ve figürlerle alanınıza bu elementi katabilirsiniz.

Toprak
Stabilite ve dengeyi sembolize ediyor. Köklenmeyi, öz bakımı, sağlıklı sınırları ve beslenmeyi destekliyor. Sarı, turuncu, krem ve kahverengi gibi toprak renkler ve karemsi, ağır cisimler bu elementi temsil ediyor. Taşlar, kristaller, manzara resimleri, kare bir masa ya da sarı bir kilim ile toprak elementini alanınıza katabilirsiniz.

Su
Duygu, ilham, bilgelik ve dünya ile bağlantımızı sembolize ediyor. Bereket ve bolluğu destekliyor. Siyah, koyu mavi renkler ve dalgalı şekiller bu elementi temsil ediyor. Taşlardan yapılmış küçük dekoratif bir şelale, su içeren sanat eserleri, aynalar ve akvaryumlar ile alanınıza bu elementi katabilirsiniz.

BAGUA HARİTASI

Çinli Feng Shui ustaları tarafından icat edilen Bagua haritasında sağlık, evlilik, ün gibi hayatla ilgili pek çok dönem ve durum yer alır. Bu alanlar, yaşam alanının ya da binanın belirli yerleriyle bağlantı içindedir.

Bagua haritası ile evin planı üst üste konulduğunda;

renklerin, sanat eserlerin, objelerin ve eşyaların dizilimini belirlemek kolaylaşır. Hayatınızda değiştirmek istediğiniz bir alan varsa, eşyaları ona göre yeniden yerleştirebilirsiniz.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN FENG SHUİ İPUÇLARI

Evi gereksiz eşyalardan arındırın

Başlamadan önce gereksiz eşyalardan kurtulmak önemli. Kullanılmayan eşyaları evde tutmak hem stres yaratıyor hem de enerjinin akmasını engelliyor. Bağışlayabilir, satabilir, geri dönüşüme verebilir ya da atabilirsiniz.

Işık ve temiz hava

Feng Shui su ve hava anlamına geldiğini hatırlarsak, temiz hava önemli bir özelliği. Evin ışık görmesini ve sık sık havalanmasını sağlayın.

Kristallere yer verin

Aşk için quarts, güvenlik için turmalin, şifa ve zenginlik için sarı topaz bulundurabilirsiniz. İhtiyacınıza göre taş seçimi yapabilirsiniz.

Evin Girişi

Evin girişi, Çi'nin (enerjinin) de eve giriş noktası. Aynı zamanda evin ilk görünen kısmı. Bu alan, sizin yüzünüzü çevrenize yansıtır. Enerjinin rahat akması için burayı temiz tutmanın önemli olduğu inanılır. Kapının eve gelen ziyaretçiler tarafından kolay bulunması da önemli. Bu bölüme ateş elementini bir ışıkla ya da kırmızı bir renkle dahil edebilirsiniz.

Salon/Oturma odası

Salon ve oturma odaları ailelerin ve arkadaşların toplandığı alanlar. Bu nedenden dolayı sıcak ve davet edici görünmeleri önemli. Büyük bir koltuğunuz varsa, kapıya en uzak bölgeye yerleştirin. Koltukların rahat olmasına ve misafirlerin de oturabilecekleri alanlar yaratmaya dikkat edin. Mümkün olduğunca sandalyelerin sırtlarını kapıya doğru çevirmemeye çalışın. Yaşam alanlarında canlı bitkilerle tahta elementine yer verebilirsiniz. Kırmızı objelerle yaşam alanına enerji katabilirsiniz.

Mutfak

Mutfak kendimizi beslediğimiz alan olduğu için önemli alanlardan birisi. Buzdolabının temiz ve düzenli tutulduğundan emin olun. Buzdolabında tarihi geçmiş, kullanmadığınız besinler varsa atın ya da kompost yapın. Dolabın içini kendinizi besleyecek yeni bir alan yaratacağınızı niyet ederek temizleyin.

Yatak odası

Yatak odanız sizi temsil eder, o yüzden Feng Shui için en önemli yaşam alanlarından birisi. Yatağı kapıdan uzak bir yere yerleştirmek önemli. Ama direkt olarak da karşısında olmamalı. Uyku alanınızda çok fazla elektrikli alet ve ekran bulundurmamaya dikkat edin. Özellikle televizyon bu alandaki rahatlatıcı enerjiyi götürür. Maskülen ve feminen detayları dengeli bir şekilde kullanın. Metal ya da ahşap yatak başlığınız varsa çarşaflarınız için yumuşak renkler seçebilirsiniz. Yatak odanızın dinlendirici ve rahatlatıcı olması için rahat kumaşlar kullanın. Yeşil ve mavi tonları tercih edebilirsiniz. Yatağın altındakilerini temizlemek enerji akışına yardımcı olacaktır. Eğer baza kullanıyorsanız içerisine kumaş, çarşaf ve kıyafet gibi yumuşak eşyalar koyabilirsiniz.

Ev ofisi

Çalışma alanınızı gereksiz kağıt ve eşyalardan arındırın. Masanızın yarısı boş olmalı ve kablolarınız düzgünce yerleştirilmiş olmalı. Diğer odalarda olduğu gibi çalışma masası kapıyı görmeli. Bu size güç verir ve verimliliği artırır. Burayı aile fotoğrafları gibi kişisel objelerle süsleyebilirsiniz. Aynı zamanda alanda bitkilerin olması da odaklanmaya yardımcı olur. Motive etmesi için duvara sevdiğiniz bir söz ya da motto asabilirsiniz. Canlandırmak amacıyla liderliği temsil eden kırmızı objeler kullanabilirsiniz. Sarı ve yeşil renklerle de rahatlatarak alanı dengeleyebilirsiniz.

Banyo

Çok fazla atık borusu bulunduğundan banyo, aşağıya inen enerjiyi temsil eder. Banyo kapısının ve klozet kapağının kapalı olmasına dikkat edin. Su; zenginliği, parayı ve duyguları temsil ettiği için, kapakların ve kapının kapalı kalması sizden akmasını engeller. Bu alanda sarı ve bej gibi toprak renklerini beyaz ve grilerle dengeleyebilirsiniz. Suyu temsil eden mavi ve beyaz renkleri sınırlandırın. Su enerjisini artıracağı için çok büyük ayna bulundurmamaya çalışın.

MEKAN TASARIMCISI VE Y. İÇ MİMAR NURSEMA ÖZTÜRK'TEN FENG SHUİ HAKKINDA GÖRÜŞ ALDIK

İçgüdülerimiz ile bir mekana girdiğimizde bizler farkında olmadan, kendimizi iyi hissederiz ya da rahatsız oluruz. Tam olarak da bu hissiyat, mekanın enerjisini anlatır. Doğru enerjiler yin yang sembolündeki gibi dengelenmelidir.

Yani 'yaşayan bir mekan' dediğimizde farkına varmadan aslında Feng Shui'den bahsetmiş oluruz.

• Öncelikle temizlenmiş bir mekan olması temel şart. Eve güneydoğudan girilmesi tercih edilir. Ahşap giriş kapılar daha iyidir, bildiğimiz gibi genelde çelik kapılar kullanılır. Ancak, bir şekilde ahşap kaplama tercih edilirse etkisi daha iyi olur.
• Giriş çok önemli. Giriş kapısının alanı aydınlık olmalı ve iyi aydınlatılmış şık sade bir mekan olmalı. Dağınık bir portmanto, ayakkabılarla dolu bir alan olmaması gerekir.
• Evimizin veya işyerimizin yerleşimini yaparken; Baugo haritasından (uçan yıldızlar haritasından) yararlanmakta fayda var bu haritayı internete yazarak bulabilirsiniz. Her yıl için hazırlanan bu haritalarda, evinizin yönüne göre siz de bir hazırlık yapabilirsiniz. Bereket, tartışma, sağlık, talihsizlik , suistimaller, mutluluk, romantizm gibi olaylara etki edecek 8 farklı alan vardır. Bu alanlar Güney–Kuzey gibi konumlarına göre bakılabilir.
• Tam doğru enerji alanlarını bulmak için, evde yaşayanların doğum haritalarına da bakmak gerekli. Yönleri ve konumları Feng Shui pusulası veya normal pusula ile kontrol edebilirsiniz.

azı karar, çoğu zarar:

GENİTAL BÖLGE TEMİZLİĞİ

VÜCUDUN HER BÖLGESİ GİBİ GENİTAL BÖLGENİN TEMİZLİĞİ DE SAĞLIK AÇISINDAN BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR. ÖZENSİZLİĞİN GETİRDİĞİ SAĞLIK SORUNLARI OLABİLDİĞİ GİBİ GENİTAL HİJYENDE ABARTIYA KAÇMANIN DA SAKINCALARI SÖZ KONUSU. DENGEYİ TUTTURMAK İÇİN ÖNCELİKLE GENİTAL BÖLGEDE HER ŞEYİN YOLUNDA GİTMESİ NE DEMEK ONA BAKALIM.

HİJYENİK, SAĞLIKLI BİR GENİTAL BÖLGENİN ÖZELLİKLERİ NELER?

Memorial Şişli Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünden Op. Dr. Evrim Aksoy, kadında genital bölgenin doğal dengesinden bahsederken öncelikle bazı temel bölümleri özetlemek gerektiğini belirtiyor. 'Genital bölge iç genital ve dış genital olmak üzere ikiye ayrılıyor. İç genital bölge ile dış genital bölgenin hücreleri ve ortamlarının asit baz dengesi birbirinden farklı.'

İç genital bölge yani vajina, vücudun içinde rahim ağzından vajinal açıklığa uzanan bir kas tüpü. Bağırsaktan sonra vücudun herhangi bir yerinden daha fazla bakteri barındırıyor. Faydalı bakteriler yani laktobasiller başta olmak üzere diğer mikroorganizmalarla dolu. İç genital bölge, devamlı olarak nemli. Sağlıklı bir vajinanın pH'ı 3,8 ile 4,5 arasında hafif asidiktir.

Dış genital bölgede yani vulvada, tüylü bölge, klitoris, klitoral başlık ve dudaklar kısmı bulunur. Normal derimizdeki özellikleri taşır. Bir de vulva ile anüs arasında kalan perineal bölge vardır.

GENİTAL BÖLGE TEMİZLENMELİ Mİ?

Temiz bir vajina istiyorsanız, kendi kendini temizlemesi için onu rahat bırakın!

Genital bölge temizliği, sağlık açısından önem arz ettiğinden elbette temizlenmeli. Yalnızca bu temizlik işlemlerini doğru yaptığınızdan emin olmalısınız. Örneğin vajinayı temizlememelisiniz. Çünkü o kendi kendini temizliyor. Vajinayı yıkamak birçok soruna yol açabilir.

Vulva kısmı, vajina içi derinlere doğru gitmeden ılık suyla yıkanabilir. Bu bölgenin temizliği önden arkaya doğru yapılmalıdır. Yani önce vulvayı sonra anüsü yıkamalısınız. Aksi takdirde anüsteki bakteriler vajinanıza yayılabilir ve bu da enfeksiyonlara neden olabilir. Perineal bölge'nin de temiz tutulması önemlidir. Adet dönemi boyunca, günde bir defadan fazla yıkamak önerilebilir. Normal dönemlerde ise günde en az bir kez yıkamak önerilir.

GENİTAL BÖLGE TEMİZLİĞİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

• Öncelikle genel sağlık durumunuzun iyi olması gerekir. Sağlıklı beslenme ve egzersiz iyi bir vajinal fonksiyonun korunmasına yardımcı olur. Hatta **yürümek ve koşmak, pelvik tabanın güçlenmesine yardımcı olur.** 25-64 yaş arası tüm kadınların servikal taramadan geçmesi önerilir. Vücut direncinizi, yani immün sistemi iyi tuttuğumuz sürece, vajinal flora da dengeli ve sağlıklı olacaktır. Hiçbir sorun olmasa bile düzenli olarak doktor kontrolü yaptırılması önerilir.

Memorial Şişli Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünden Op. Dr. **Evrim Aksoy**

• Genital bölge temizliğinde dikkat edilecek en önemli kural tuvalet ardından yapılan temizlik işlemidir. Özellikle, büyük tuvalet yapıldıktan sonra **temizlik, her zaman önden arkaya doğru yapılmalıdır.**

• **Pamuklu çamaşırlar tercih edilmeli**, sentetik naylon külotlardan uzak durulmalı ve mümkün olduğunca sık değiştirilmelidir.

• Op. Dr. Evrim Aksoy 'Vajinal bölgenin sağlıklı olması için hava alması ve nemli kalmaması önemli. **Dar pantolon ve taytlar bu bölgenin havasız kalmasına neden olabilir**' diyor. Nemli ortam vajinal floranın dengesini bozarak enfeksiyona zemin hazırlar. **Genital bölge tüylerinin uzamadan kesilmesi, hem enfeksiyonu hem de terlemeyle oluşan kokuyu önlemede önemli.** Duş ve tuvalet sonrası genital bölgenin kurutulması, havuz veya denize girdikten sonra, ıslak mayo ile uzun zaman geçirmemek alınacak diğer bir önlem.

• Sadece su, temizlenebilen vulva bölgeleri ve perinial bölge için yeterli olmayabilir. Dış genital bölgedeki faydalı bakterilere uygun ortamı oluşturacak laktik asit içeren, dermatolojik ve jinekolojik testlerden geçmiş, asidik özellikteki yıkama sıvıları yani intim sıvılar kullanılabilir. İçeriklerinde alerjen ürünler bulunmamalı. Vajina içine kesinlikle uygulanmamalı. Duşta dış genital bölgeyi yıkarken daha ılık hatta soğuk su tercih edilmeli.

• **Adet dönemlerinde sık duş alınmalı, pedin yarattığı nemli ve kötü kokulu ortam mümkün olduğunca azaltılmalı.** Ped kullanımı bazen ciddi alerjilere sebep olabilir. Bu nedenle pedler ne kadar az kimyasal işleme maruz kalarak üretilirse sağlığa o kadar uygun olacaktır. Pedlerin yüzeyinin olabildiğince yumuşak olması, kimyasal beyazlatıcı madde kullanmadan üretilmiş, parfümsüz olması önemli. Pedin kullanımının mümkün olduğu kadar kısa tutulması yani sık değiştirilmesi gerekir. **Tampon kullanıyorsanız, 2 saatte bir değiştirmeniz önerilir.**

• Ürünlerinizi akıllıca seçmek önemli. Vajinanıza girecek herhangi bir şeyi kullanmadan önce malzemeleri kontrol ettiğinizden emin olun. Bu özellikle seks ve mastürbasyon söz konusu olduğunda önemli. **Kokulu yağ, prezervatiflerden kaçınılmalı.** Seks oyuncakları ve anüsünüze yaklaşabilecek diğer her şey vajinanıza girmeden önce yıkanmalı.

• Seks sırasında bazı bakteri ve virüsler vajinaya girebilir. Bunlar, klamidya bel soğukluğu, genital herpes, genital siğiller, sifiliz ve HIV'e neden olabilir. Prezervatif kullanımı ile bu enfeksiyonlara karşı korunabilirsiniz. Cinsel ilişkiden sonra mikropları idrar yolunuzun dışına itmek için tuvalete gitmeniz önerilir. Cinsel ilişki sonrası dış genital bölgeyi yalnızca su ile yıkamanız yeterli olacaktır.

• Hamilelik döneminde genital bölge çok daha hassas ve enfeksiyonlara çok daha yatkın hale gelir. Alınan kilolar nedeniyle bu bölge daha nemli olmaya müsaittir ayrıca hamilelikte vajinal salgılar artacağından devamlı bir akıntı hali olabilir. Hamilelik döneminde de intim yıkama ürünleri rahatlıkla kullanılabilir.

• Kadın hayatının bir diğer önemli dönemi olan menopoz çağında zaten azalmış östrojen seviyesi yüzünden kuruma ve gerileme gösteren vajina için intim temizleyiciler ile temizlik sağlanabilir.

SAĞLIKSIZ BİR GENİTAL BÖLGENİN ÖZELLİKLERİ NELER?

Op. Dr. Evrim Aksoy, 'Doğru temizlik yapılmadığı takdirde idrar yolu veya vajina iltihapları gibi rahatsızlıklar görülebiliyor. Ne zaman ki dışarıdan bir müdahale (vajinal duş gibi) ile immün sistemin baskılanması veya kötü hijyen durumları olursa bu denge bozulacak ve kişide şikayetlere sebep olacaktır. Aşağıdakilerle karşılaşırsanız bir doktora veya başka bir sağlık uzmanına görünün ' diyor ve ekliyor:

"Vajinada az miktarda berrak veya bulanık beyaz sıvı akışı normaldir. Bu dokuyu ıslak ve sağlıklı tutar. Vajina, bakteriler ve mantarlar gibi çeşitli organizmaları denge halinde barındırır, böylece normal işlev görebilir. Ancak bazı faktörler vajinanın bu normal dengesini bozabilir. Bu faktörler:

• Antibiyotikler
• Hormon düzeylerinde değişiklikler
• Gebelik
• Emzirme
• Menopoz
• Vajinal duşlar
• Spermisitler (Gebelikten korunma amaçlı kullanılan sperm öldürücü maddeler)
• Cinsel ilişki
• Enfeksiyon

GENİTAL BÖLGE TEMİZLİĞİNDE YAYGIN OLARAK KULLANILAN YÖNTEMLERE DAİR DOĞRULAR YANLIŞLAR?

VAJİNAL DUŞ: Eski dönemlerde doğum kontrol yöntemi olarak ortaya çıkmış olsa da kozmetik bir uygulama olarak devam etmektedir. Vajinal duş, akıntı ya da farklı bir materyali temizlemek için bir solüsyon fışkırtmayı içerir. Daha önce bahsedilen "iyi" bakterileri hatırlıyor musunuz? Vajinal duş, vajinanın kimyasal dengesini bozarak onu enfeksiyonlara eğilimli hale getirebilir.
VAJİNAL BUHARLAMA: Bazı bitkileri sıcak suda demlemeyi ve buharın vajinaya girmesi için suyun üzerinde oturmayı içerir. Krampları, şişkinliği ve diğer koşulları hafiflettiği söylense de bu yöntemin işe yaradığına dair bilimsel bir kanıt yok. Sıcak buhar, vajinanın içindeki ve çevresindeki hassas dokulara zarar verebilir ve bazı şifalı bitkiler de düşük yapmanıza neden olabilir.
KOKULU SABUNLAR, JELLER, PARFÜMLER: İyi bir özel bölge hijyen ürünü ph derecesi, 3-4 arasında olmalı. İçinde alerjen madde bulundurmamalı, aşırı parfümlü, aşırı köpüren katkı maddeleri içermemeli.

YANMA VE KAŞINTI VARSA DİKKAT!

En sık görülen vajinit tipi, mantar enfeksiyonu. Bazı antibiyotik tipleri bu riski artırır. Kaşıntı ve vajina dışındaki vulva bölgesinin yanmasıyla kendisini belli eder. Yanma idrar yaparken veya cinsel ilişki ile daha kötü olabilir. Vulva kızarık ve şişmiş olabilir. Vajinal akıntı genellikle beyaz, topak halindedir ve kokusu yoktur. Mantar enfeksiyonu olan bazı kadınlar akıntıda artma veya değişiklik farkederler. Bazıları ise hiç akıntı fark etmezler. Mantar enfeksiyonları, vajinaya ilaç yerleştirerek veya hap yutarak tedavi edilebilir. Genellikle erkek cinsel partnerlerinin tedavisi gerekli değildir.
Akıntıda balıksı koku bakteriyel **vajinozu** işaret edebilir. Balıksı kokulu bir akıntı bakteriyel vajinozu işaret edebilir. Koku adet dönemi sırasında veya cinsel ilişkiden sonra daha fazla olabilir. Akıntı genellikle ince ve koyu veya mat gridir, ancak yeşilimsi renk de alabilir. Kaşıntı sık değildir, ancak çok fazla akıntı varsa mevcut olabilir. Bakteriyel vajinozu tedavi etmede çeşitli farklı antibiyotikler kullanılabilir. Sıklıkla kadının cinsel partnerini tedavi etmeye gerek yoktur. Ancak, kadında tekrarlayan enfeksiyonlar varsa partnerin tedavisi yararlı olabilir.

Vulvada tahriş ve şişme olabilir

Cinsel ilişki yoluyla yayılan bir diğer vajinit türü, **trikomoniyazistir.** Cinsel ilişki yoluyla yayılır. Trikomoniyazisi olan kadınlar diğer CYBH ile enfeksiyon aşısından artmış risktedir. Trikomoniyazis belirtileri sarı-gri veya yeşil bir vajinal akıntıyı içerir. Akıntının balıksı bir kokusu olabilir. Vulvanın yanma, tahriş, kızarıklık ve şişmesi olabilir. Bazen idrar yaparken acı olabilir. Trikomoniyazis genellikle ağızdan alınan tek doz metronidazol ile tedavi edilir. Enfeksiyonun tekrarlamasını önlemek için cinsel partnerler tedavi edilmelidir.

Emzirme sırasında atrofik vajinit gelişebilir

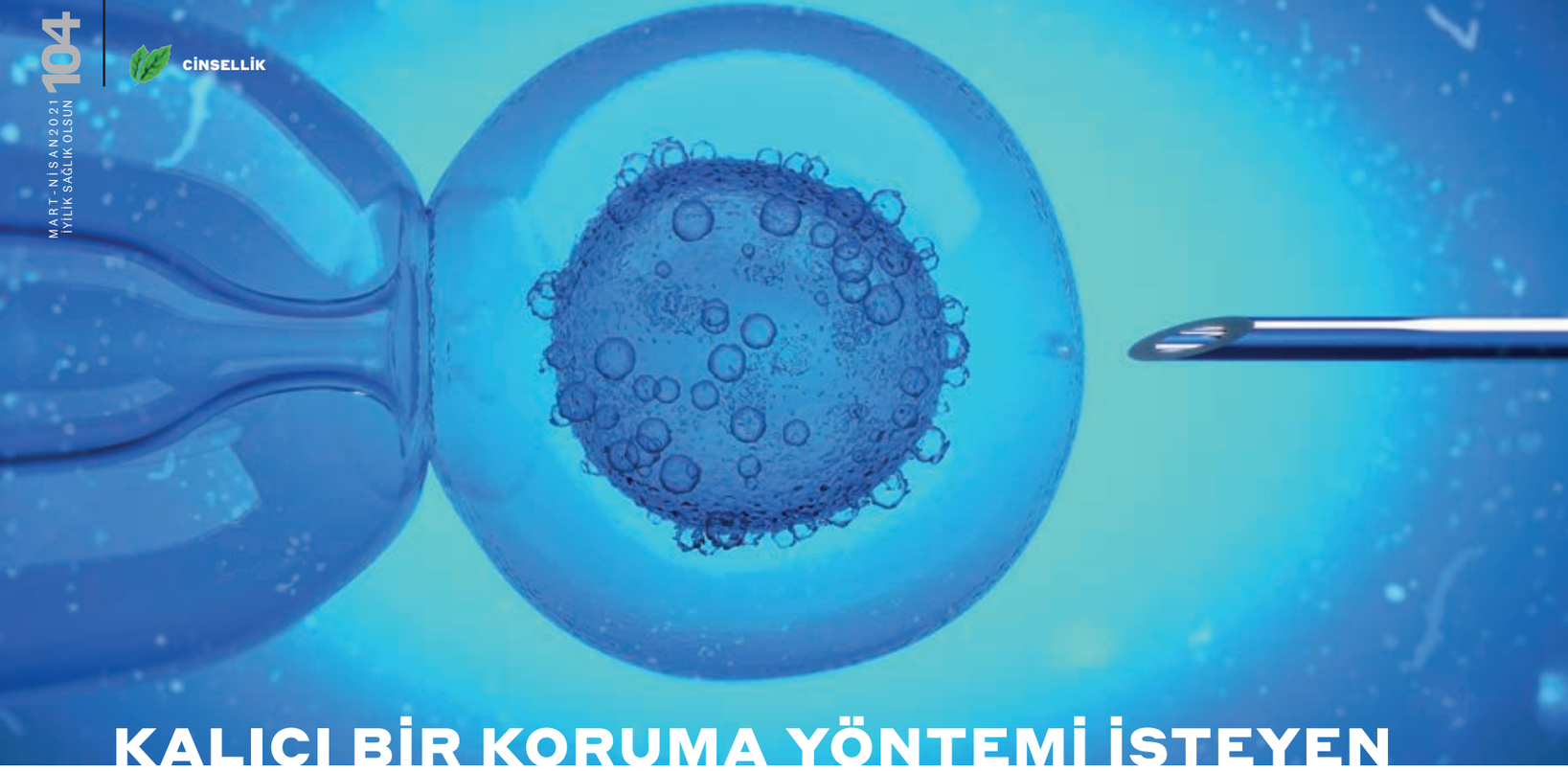
Bu durum bir enfeksiyon tarafından oluşturulmaz, ancak akıntı ve vajinal tahriş yapabilir. Emzirme sırasında veya menopozdan sonra olduğu gibi kadın hormon düzeyleri düştüğü herhangi bir zamanda oluşabilir. Belirtiler kuruluk ve yanmayı içerir. Atrofik vajinit vajinal krem, halka veya tablet olarak uygulanabilen östrojen ile tedavi edilir. Suda-çözünür bir kayganlaştırıcı da ayrıca cinsel ilişki sırasında faydalı olabilir.

Anormal bir akıntıda doktora gidin

Normal dengedeki bir değişiklik mantarların veya bakterilerin artmasına izin verebilir ve vajinite neden olur. Bu vajinanın epitelinin iltihaplı hale gelmesine yol açar. Vajinit kaşıntı, kötü koku veya bol miktarda akıntıya yol açabilir. Herhangi bir anormal akıntı, yanma veya kaşıntı gibi durumda hemen doktora başvurulmalıdır. Vajinit tanısı için vajinadaki akıntıdan bir örnek alınır ve bu örnek incelenir. Testlerin sonuçlarının doğru olmasını garantilemek için doktoru görmeden önce vajinal duş almamak; herhangi bir vajinal ilaç veya spermisit kullanmamak gerekir.

Belirtiler kaybolsa bile farklı bir tedavi gerekebilir

Tedavi vajinitin etkenine göre yapılır. Tedavi ağızdan alınan hap veya vajinaya uygulanan bir krem, tablet veya jel ile olabilir. Bazı durumlarda eşe de tedavi verilebilir. Akıntı veya diğer belirtiler ilaçları bitirmeden ortadan kalksa bile, doktorun talimatlarına aynen uymak önemlidir. Belirtiler kaybolsa da, enfeksiyon hala mevcut olabilir. Tedaviyi erken bırakmak belirtilerin geri dönmesine neden olabilir. Tedavi tamamlandıktan sonra belirtiler tekrarlarsa doktora gidilmelidir. Farklı bir tedaviye gerek olabilir.



KALICI BİR KORUMA YÖNTEMİ İSTEYEN ERKEKLER İÇİN BİR SEÇENEK: vazektomi

Vazektomi, erkeğin tohum kanallarının ameliyatla bağlanmasını ifade ediyor. Uygulandıktan sonra erkek, artık gebe bırakamıyor.

VAZEKTOMİ CİNSEL FONKSİYONLARI ETKİLEMİYOR

Tohum kanallarının bağlanması, erkeğin görünümünde, cinsel arzu ve yeterliliğinde, cinsel doyumunda, erkeklik organının (penisinin) sertleşmesinde ve boşalmasında hiçbir değişiklik yapmıyor, bütün bu işlevler eskisi gibi devam ediyor.

Cinsel arzuyu etkilemediği gibi orgazm olmayı da etkilemiyor. Boşalım sıvısının sadece yüzde 5-10 arası testislerden geliyor. Sıvı, öncekiyle aynı görünse de sadece mikroskopla bakıldığında sıvıda sperm olmadığı gözlenir.

VAZEKTOMİ HAKKINDA TC SAĞLIK BAKANLIĞI ŞU BİLGİLERİ VERİYOR:

NASIL KORUR?

Erkeklerde hayalarda oluşan tohum hücreleri, tohum kanalları bağlanıp kesildiği için, cinsel ilişki sırasında boşalan sıvıya(meniye) geçmez ve kadının yumurtasını dölleyemez. Erkek tohum hücreleri vücut tarafından emilir.

OLUMLU YÖNLERİ NELER?

Yaklaşık yüzde 100 etkili bir yöntem. Gebe bırakma olasılığı yok denecek kadar az. Kolay bir ameliyatla, erkeğin kadını gebe bırakması ömür boyu kesin bir şekilde engellenir. Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.

OLUMSUZ YÖNLERİ NELER?

Kalıcı, geri dönüşü pahalı ve zor olan bir işlem. Koruyuculuğun başlaması hemen olmaz ve zaman alır. Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korumaz.

KİMLER İÇİN UYGUN?

Bu işlemi yaptırmaya bilinçli ve gönüllü olarak karar veren çiftler. Kesinlikle bir daha çocuk sahibi olmak istemeyenler. Çocuk sahibi olması sakıncalı olanlar.

KİMLER İÇİN UYGUN DEĞİL?

İstediği sayıda çocuğu olmayanlar. Kendisi ya da eşi, ileride başka çocuk isteyebilecek olanlar. Kararından emin olmayanlar. Baskı altında karar vermiş olanlar.

NASIL UYGULANIR?

Geri dönüşü zor bir aile planlaması yöntemi olduğundan ileride pişmanlık duyulmaması için işlemden önce mutlaka danışmanlık hizmeti alınmalı, bilinçli olarak karar verilmeli ve rıza formu her iki eş tarafından imzalanmalı. Vazektomi, çok küçük bir ameliyat. Hayâları örten deri uyuşturularak, ön yüzünde küçük bir delik açılır. Buradan tohum kanalları bulunarak bağlanır ve kesilir. İşlem 10-15 dakika sürer. Deride hiç iz kalmaz. Bu uygulama için hastanede yatmaya gerek bulunmaz, kişi hemen evine veya işine dönebilir. İşlem yapıldıktan sonraki ilk 20 boşalma süresince (yaklaşık 3 ay) ek bir yöntemle korunmak gerekiyor. Çünkü tohum kanallarında kalan erkek tohum hücreleri gebeliğe neden olabilir. Yirmi boşalmadan sonra mümkünse vazoktemi uygulanan klinikte erkek tohum hücresi sayımı yaptırmak gerekir. Sayımda erkek tohum hücresi görülmüyorsa artık başka bir ek yöntemle korunmaya gerek duyulmuyor

VAZEKTOMİDEN GERİ DÖNÜŞ VE OPSİYONLAR

Erkekler gelecekte fikir değiştirip çocuk sahibi olmak isteyebilir, ekonomik durumu değişebilir ya da farklı bir partnerle yeniden çocuk sahibi olmak isteyebilir. Vazektomi sonrası hamile kalmak için bir kaç opsiyon var. **Vazektomi geri dönüşü** ya da ameliyatla **testiküler sperm esktrasiyonu** (TESE) gibi cerrahi yöntemle sperm elde etme yöntemleri mevcuttur. Tüm opsiyonları düşünürken mutlaka danışmanlık hizmeti alınması önemlidir.

Vazektomi işlemi yaklaşık 20 dakika sürerken, vazektomi geri dönüş ameliyatı 4-6 saat arası sürebilir. Çok daha komplike ve hassas bir prosedürdür. Bu işlem sırasında yumurtalıklara sperm taşıyan borular yeniden bağlanır. Başarılı bir vazektomi geri alma operasyonu sonrasında partner yeniden hamile bırakılabilir. Fakat bu prosedürün başarısız olma ihtimali de göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Garantisi yoktur.

NESİLDEN NESİLE AKTARILAN MİRASI paylaşmak istedim

GÜNÜMÜZDE DOĞAL GÜZELLİK NE YAZIK Kİ UNUTULUYOR. TABİAT KANUNLARINI UNUTTUĞUMUZ HER ANIN, GELECEKTE BİZE DAHA BÜYÜK ZARARLAR GETİREBİLECEĞİNİ DÜŞÜNÜYORUM.

Kadim zamanlardan beri kadınlar, bitkilerle şifalanmış ve bildiklerini nesilden nesile aktarmışlar. **Handan Karael** de anneannesi **Fatma Öktem**'in, annesi **Suna Dumankaya**'ya öğrettiği bilgileri, **NESİLDEN NESİLE GÜZELLİK** kitabıyla dileyen herkese ulaştırmaya çalışmış. "Büyükannem Türkiye'nin ilk lokman hekimlerinden birisi idi. Anadolu'da savaş sırasında askerlerin yaraları için merhem hazırlayıp iyileşmelerini sağlamış. Annem de aldığı tüm bu kadim bilgileri bana öğrettiği için ben de atalarımızdan bu zamana kadar gelen bilgileri paylaşmak istedim" diyen Handan Karael ile doğal ürünlerle güzellik önerilerini konuştuk:

Doğal ürünlerle reçete oluşturmak, ailemizde nesilden nesile aktarılmış bir miras. Annemin anneannesinden öğrendiği doğal reçeteleri sürekli uygulaması, evimizde ve mutfağımızda doğal karışımlar hazırlayıp kullanması, çocukluğumda her zaman gözlemlediğim ve benim de merakımı uyandıran bir ilgi alanıydı. Kendi yolumu çizerken de, bu öğretiler çerçevesinde ilerledim.

DOĞAL REÇETELERE İLGİ ARTTI

Pandemi döneminde, özellikle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bağışıklık sistemimiz için ne kadar önemli olduğu bir kez daha anlaşıldı. Evde turşu kurmak, salçamızı ve yemeklerimizi kendi ellerimizle yapmak, yoğurt mayalamak, toprakla haşır neşir olmak gibi geleneksel yöntemlerimiz çok kıymetli. Aynı şekilde doğal reçetelere yönelik ilgi de bu dönemde arttı. İnsanlar artık sağlığına dikkat etmeyi ve uzun süreçte daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmeyi önemsiyor.

OLMAZSA OLMAZIM; ZENCEFİL, BAL, LİMON

Mutfağımda olmazsa olmazlarım; zencefil, bal, limon. Bu üçlüyü özellikle soğuk algınlığında ve boğaz ağrısı hissettiğim dönemlerde kullanıyorum. Zencefili ve limonu küçük küçük kesiyor, ardından da balı ilave ediyorum. Bu mucizevi karışımı, her gün sabah akşam tüketiyorum.

CİLT VE SAÇ BAKIMI İÇİN

Sağlıklı cilt için öncelikle düzenli bir uyku, dengeli beslenme ve kötü alışkanlıklardan uzak durmak çok önemli. Bunların etkileri, hem cilde hem de saçlara anında yansır. Cilde uygun temizleyici, nemlendirici ve göz çevresi kremleri kullanmak da etkili. Keza ayda bir düzenli cilt bakımı yaptırmak, cilt için önemli.

Saçlar için ise şunları söyleyebilirim; eğer boya uygulaması yaptırıyor ya da yapıyorsanız, kimyasal işlemlerden dolayı saçlarınızda kuruma ve yıpranma yaşayabilirsiniz. Bu yüzden saçları da bakımla desteklemek gerekir. Haftada bir gün, doğal bakım maskeleri uygulayarak saçlarınızı kuvvetlendirebilirsiniz.

SAÇLAR İÇİN
BESLEYİCİ SAÇ MASKESİ

- 1 yemek kaşığı limon suyu,
- 1 yumurta sarısı,
- 2 dilim siyez ekmeği,
- 1 yemek kaşığı tereyağı

Bütün malzemeleri belirtilen ölçülerde blenderden geçirdikten sonra, karışımı saç diplerinden uçlarına kadar 5 dakika masaj yaparak sürün. Streç film sarıp, 2 saat bekleterek yıkayın.

CİLT İÇİN
KIRMIZI MERCİMEK MASKESİ

- 1 yemek kaşığı kırmızı mercimek
- 1 tatlı kaşığı bal
- 2 tatlı kaşığı süt

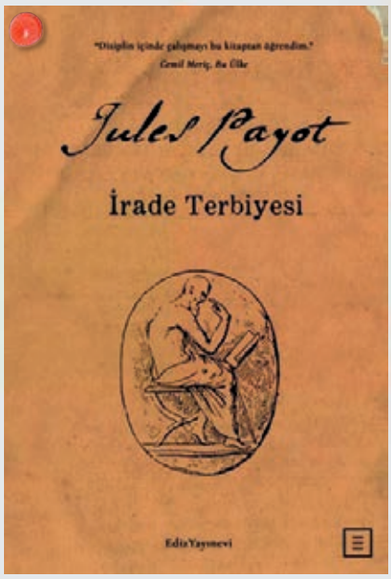
1 yemek kaşığı kırmızı mercimeği suda 10 dakika haşlayın. İyice yumuşayınca süzün. Bal, süt ve mercimeği blenderden geçirin. Yüzünüze ve boynunuza bir maske fırçasıyla sürüp, 15 dakika beklettikten sonra yıkayın.

TÜM CİLT TİPLERİ İÇİN TONİK

- 5 adet gül yaprağı
- 1 litre içme suyu
- Yarım limon suyu

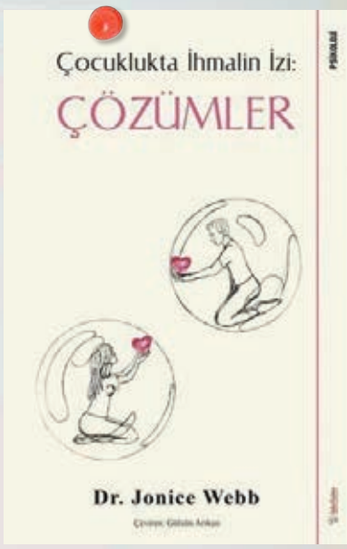
Beş adet gül yaprağını limon suyu ile havanda ezin. Daha sonra spreyli bir şişeye alınan içme suyu ile limonla ezdiğimiz gül yapraklarını karıştırın. Temizlenmiş cilde sabah akşam kullanabilirsiniz. Buzdolabında muhafaza edilmelidir. Ayrıca bir ay içinde tüketilmesi önerilir.

KİŞİSEL GELİŞİM / PSİKOLOJİ *İLE İLGİLİ KİTAPLAR*



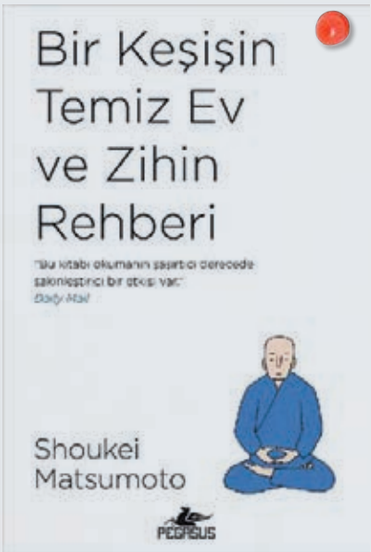
İRADE TERBİYESİ
Yazar: **Jules Payot**

Cemil Meriç'in "Disiplin içinde çalışmayı bu kitaptan öğrendim" diye tarif ettiği "İrade Terbiyesi" ilk yayımlandığı tarihten itibaren pek çok dile çevrilmiş ve tembellik, isteksizlik gibi huylardan kurtulmak isteyenlerin başucu kitabı olmuş.
Kitapta bilhassa gençlere ve zihnini kullanarak çalışanlara hitap eden Fransız profesör, kendi hayatından aktardığı örnekleri ve başka düşünürlerin tespitlerini de kullanarak insanın irade zayıflığıyla nasıl mücadele etmesi gerektiğini anlatıyor. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil, "Gençlerle Başbaşa" kitabında şöyle demektedir: "Mösyö Girard bize bir kitap tavsiye etti ve mutlaka okumamızı söyledi. Bu, Aix-Marseille Üniversitesi rektörü Jules Payot'un "İrade Terbiyesi" adlı kitabı İdi. Ertesi gün şehre inerek kitabı aldım, ihtiyar bir meşenin dibine oturarak İrade Terbiyesi'ni okumaya koyuldum. Okudukça içimde tahassür ve nedametle karışık müphem bir acı duymaya başladım. Kendi kendime, ah bu kitap on sekiz, yirmi yaşlarımdayken elime geçmeliydi diyor ve geciktiğim için üzülüyordum."



ÇOCUKLUKTA İHMALİN İZİ: ÇÖZÜMLER
Yazar: **Jonice Webb**

Dr. Jonice Webb, çığır açan "Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi" kitabında çocuklukta duygusal ihmal gibi çok değerli bir kavramla karşımıza çıkmıştı. Çok satanlar listesinde yer alan bu kitabıyla birlikte binlerce insan, hayatlarında eksik olan şeyin ne olduğunun ve bu boşlukları doldurmak için çocuklukta duygusal ihmal araçlarını nasıl kullanacaklarının farkına vardı. 'Duygusal İhmal' kavramı, ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yeterince cevap veremediklerinde ortaya çıkar. Milyonlarca insan bu durumun etkileriyle, kopuk, eksik, boş ve yalnız hissettiklerinin farkında bile olmadan yaşamaktadır.
'Duygusal İhmal'in çocuklarınıza aktarılmasından nasıl kaçınabilirsiniz?
Ya da uzak hissettiğiniz partnerinize ulaşmak için ne yapabilirsiniz?
Ebeveynlerinizle problemli ilişkilerinizi nasıl düzeltebilirsiniz?
Dr. Webb yeni kitabında Duygusal İhmal kavramını ilk kitabındaki kendini iyileştirme sürecinin ötesine taşıyor ve araçları, 'Duygusal İhmal'in evlilik, ebeveynlik ve duygusal anlamda ihmalkar aileler üzerinde bıraktığı durumlara uyguluyor. Bu da sorunlara cevap olarak verilen yöntemlerin güçlü çözümler haline gelmesini sağlıyor. Eğer psikoloji kitaplarında çözümlerin verilmediğinden şikayetçiyseniz bu kitap tam olarak size göre.



BİR KEŞİŞİN TEMİZ EV VE ZİHİN REHBERİ
Yazar: **Shoukei Matsumoto**

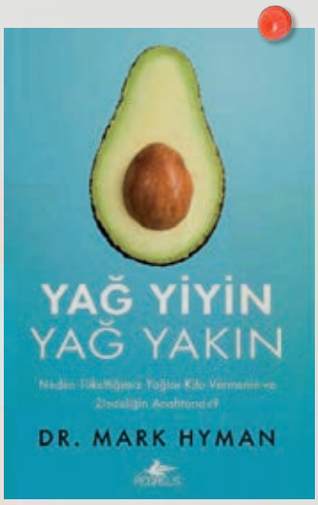
"Evinizi de bedeniniz gibi düşünün. Onu her gün temizlemeye özen gösterin."
Temiz yaşa. Sakin kal. Mutlu ol.
Japonya'da temizlik ile aydınlanma birbirinden ayrı düşünülemez. Zen Budist keşiş Shoukei Matsumoto, sabah yaptığımız ilk işten yemek hazırlamaya, kullandığımız eşyalara saygı duymaktan ekip çalışmasına kadar pek çok alandaki günlük alışkanlıklarımızda yapacağımız basit değişikliklerin, hem evlerimizi daha huzurlu ve temiz yaşam alanları haline getireceğini hem de bize enerji ve mutluluk verip tatmin duygusu yaşatacağını anlatıyor.
Bir Keşişin Temiz Ev ve Zihin Rehberi'nde yalnızca evimizi değil, ruhumuzu da temizleyecek meditasyon etkisi yaratan temizlik tüyoları bulacaksınız.

"Sıra dışı bir kişisel gelişim kitabı. Sırf bu kitabı okumanın, Matsumoto'nun basit önerilerine kulak vermenin ve elle çizilmiş Japon stili terlik ya da süpürge resimlerinin sadeliğine hayran kalmanın bile şaşırtıcı bir şekilde sakinleştirici bir yanı var."
Jane Fryer, Daily Mail

"Japonya'nın çok satanlarından bu güzel kitap, pratik temizlik tüyoları içermesinin yanı sıra, son derece hümanist bir tutumla mekanlara ve eşyalara da saygı duymayı gerektirdiği için, modern toplumun müsrifliği ile taban tabana zıt olan Budist yaşam anlayışı konusunda da harika fikirler sunuyor."
PD Smith, Guardian

BAĞIŞIKLIK MUCİZESİ: VİRÜSLERE KARŞI YAŞAM KILAVUZU DİYET SIRLARI VE ÖZEL TARİFLER
Yazar: **Müge Özturna**

Dünyayı kasıp kavuran ve insanlığı ölümün en acı yüzüyle karşı karşıya bırakan yeni tip COVID-19 salgını, çağın pandemisi olarak literatüre geçti. Tüm salgın hastalıklarda olduğu gibi bugün de virüslere karşı durmak için insanlığın elindeki en bilinen savunma kaynağı, tıp bilimi. Ancak yaşadığımız pandemi insanlığa bir kez daha gösterdi ki salgın karşısında tıp bilimi tek başına yeterli değil. Çünkü tıp bilimi, bulguyu araştırıp tedavi için ilaç ve aşı geliştirir. Oysa hastalıklardan korunmak için çok daha önce önlem almak mümkün. Nasıl mı? Elbette bağışıklık sistemini güçlü tutarak! İşte bu kitapta, virüslerin vücudumuza girmesini engelleyecek en temel savunma, onlara karşı zafer elde edecek en güçlü silah olan bağışıklık sisteminin mucizeleri sağlıklı yaşam yolculuğunuzda size rehberlik edecek. Küresel salgın, COVID-19 ile birlikte insanların sağlık algıları da değişmeye başladı. Ancak doğru ve sağlıklı gıdaya ulaşma noktasında ciddi sıkıntıların çekildiğini söylemek mümkün. İnsanlar, doğal besinleri tüketmek ve gıda takviyeleri ile bağışıklıklarını güçlü tutmak; sağlıklı yaş almak istiyorlar. İşte tam da bu noktada Bağışıklık Mucizesi kitabı okuyucularına bir sağlıklı yaşam reçetesi sunuyor. Kitapta gün gün, öğün öğün ve haftalar şeklinde sağlıklı beslenmenin ana hatlarını bulacaksınız.



YAĞ YİYİN YAĞ YAKIN NEDEN TÜKETTİĞİMİZ YAĞLAR KİLO VERMENİN VE ZİNDELİĞİN ANAHTARIDIR?
Yazar: **Mark Hyman**

Dr. Mark Hyman'dan, kilo vermede ve genel sağlık durumunu iyileştirmede yağların önemini ortaya koyan ve son bilimsel gelişmelere dayanan devrimsel bir beslenme programı. Bize onlarca yıl boyunca söylenen tek bir şey vardı: Tükettiğimiz yağlar vücudumuzda yağa dönüşüp kilo alımına, kalp hastalığına, diyabete ve genel olarak sağlığın bozulmasına neden olurdu. Ancak bu sözlere kulak verip az yağlı ürünler tüketmemize rağmen her zamankinden daha şişman ve hasta olduk. Neler oluyordu? En çok korkulan gıda grubu, aslında bizim için en faydalısı olabilir miydi?
Pegan Diyeti'nin yaratıcısı Dr. Mark Hyman, Yağ Yiyin, Yağ Yakın kitabında sayıları gitgide artan araştırmaların yumurta, kabuklu yemişler, yağlar, avokado, Hindistan cevizi ve diğer leziz süper gıdalar bakımından zengin, yağ oranı yüksek bir beslenme tarzının kilo verme ve sağlık açısından faydalı olduğunu desteklediğini anlatıyor.
Evet, görünüşe göre kilo vermenin, genel olarak enerji düzeyini artırmanın ve sağlıklı olmanın anahtarı daha az değil, daha çok yağ tüketmek. Dr. Hyman yağ fobisinin en büyük mitlerinden birçoğunu çürütüyor. Yağın neden iyi ve hangi yağların en iyisi olduğunu öğrenmekle kalmayacak, bu bilgileri gündelik hayatınıza nasıl dahil edeceğinizi de anlayacaksınız.

"Yağ Yiyin, Yağ Yakın besinsel yağlarla ilgili uzun zamandır var olan inançlarımızın temelinin neden çürük olduğunu ve hangi yanlış bilgilere dayandıklarını ustaca açıklıyor. Dr. Hyman derin bilimsel açıklamalarını güçlü üslubuyla harmanlayıp, herkesin sağlığına tekrar kavuşmasını ve nihayet sağlıklı bir kiloya ulaşmasını mümkün kılan bir eylem planı sunuyor."
Dr. David Perlmutter, Tahıl Beyin'in yazarı

"Dr. Hyman yağların beslenmenin temelini oluşturduğu bir aile sofrası tablosu çiziyor ve anlattığı araştırmaların sonuçları ve önerdiği leziz tarifler sayesinde bu tabloyu gerçeğe dönüştürmek çok kolay."
Dr. Mehmet Öz

İŞLENMİŞ GIDA YANILGISI YA DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ GİBİ DEĞİLSE?
Yazar: **Robert L. Shewfelt**

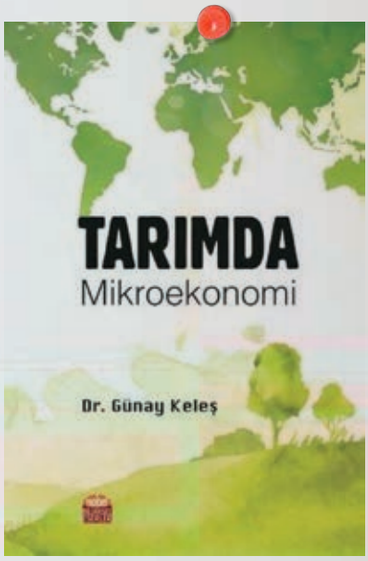
Gıda tüketim alışkanlıklarımız, sağlıklı ve uzun bir yaşamın belirleyicilerinden olmakla kalmayıp aynı zamanda bir keyif kaynağı ve kültürel mirasımızın değerli bir parçasıdır. Bu nedenle gıda tercihlerimizde çoğu zaman duygularımız, mantığımızın önüne geçer. Gıda seçimlerimiz üzerinde kültürümüz, çevremiz, yaşadığımız yer, bulunabilirlik, ruh halimiz, damak zevkimiz rol oynar. Reklam bombardımanı ve sözde uzmanların yarattığı gürültü de eklendiğinde, yolumuzu şaşırmamız mümkün. İşte ABD'nin ünlü Gıda Bilimi ve Teknolojisi profesörlerinden Robert L. Shewfelt, bu kitabında bilimsel bir bakış açısıyla işlenmiş gıdalar hakkında bilinenlerin doğruluğuna odaklanıyor ve gerçekleri çok samimi ve anlaşılır bir dille, birbirinden ilginç örneklerle anlatıyor. İşlenmiş, işlenmemiş tüm gıdaların faydalarını ve sınırlarını, bunların sağlıklı, güvenli ve sürdürülebilir beslenmede nasıl bir rol oynayabileceğini ana hatlarıyla açıklayan Shewfelt, ayrıca hem büyük gıda firmalarının hem de gıda alimlerinin (sözde uzmanların) bizi kendi bakış açılarına yönlendirmek için kullandıkları yöntemleri açıkça ortaya koyuyor.
Kitabı okuyunca şu soruların yanıtlarını kolayca veriyorsunuz:
Bir gıdayı olumsuz yönüne odaklanarak "sağlıksız" ilan etmek hata mıdır?
Olumlu yönünü abartarak "mucizevi" kabul etmek doğru mudur?
Doğal ve organik bir gıda zehirli olabilir mi?
İşlenmiş gıdalar kokain gibi bağımlılık yapar mı?
İşlenmiş ya da formüle edilmiş bir gıda da sağlığa faydalı olabilir mi?
Körü körüne işlenmiş gıda karşıtlığı bizi rasyonel değerlendirmelerden uzaklaştırır mı?
Sözde uzmanların önerilerine uymak sağlığımızı tehdit eder mi?

BESLENME İLE İLGİLİ *KİTAPLAR*

TARIM İLE İLGİLİ *KİTAPLAR*

SÜRDÜRÜLEBİLİR TARIMDA MİKROBESİN MADDELERİ
Yazar: **Burhan Kacar**

Mikro besin maddelerinin, bitkiler için olduğu gibi insan ve hayvanlar için de yaşamsal önem taşıdıkları her geçen gün daha iyi anlaşılmakta ve araştırma bulgularıyla da kanıtlanmış bulunmaktadır. Sağlıklı şekilde yaşantılarını sürdürebilmeleri için insan ve hayvanların toplam 18 mineral mikro besin elementine gereksinim duyduklarını ve bunlardan birini ya da birkaçını yeterli düzeyde alamamaları durumunda önemli sağlık sorunları ile karşılaştıklarını araştırmalar göstermiştir.
Mikro besin elementleri, başta besin maddelerinden içilen sudan ve havadan alınmaktadır. Bitkiler ve bitkisel ürünler insan ve hayvanların temel besin maddelerini oluşturmaktadır. Tarımla uğraşanların ise bu konuda sorumlulukları büyüktür ve önde gelmektedir. Bu kitabın hazırlanmasında temel amaç; bitkileri ve bitkisel ürünleri üretenlerin dikkatlerini mikro besin maddeleri üzerine çekmek ve konu üzerinde gerçekleştirilmiş en son araştırmalar ile bu araştırmalardan elde edilen bulgular üzerinde bilgi sunmaktır. Toplam 9 ana bölümden oluşan bu kitabın her bir bölümünde çinko, demir, mangan, bakır, bor, molibden, kobalt, selenyum ve klor ele alınmıştır. Anılan mikro besin elementinin doğada ve topraklarda biyo-kimyasal döngüsü ile adsorpsiyon ve desorsiyon durumları ayrıntılı şekilde açıklanmış ve bitkiler tarafından alınmalarına etki eden etmenler üzerinde bilgi verilmiştir. İnsan ve hayvanlar tarafından mikro besin elementlerinin nasıl ve ne şekilde absorbe edildikleri ile işlevleri üzerinde yeterli bilgi verildikten sonra gereksinim duyulan miktarları belirtilmiştir. Gereğinden fazla alınması ya da yeterli alınamaması durumlarında insan ve hayvanlarda oluşan hastalıklar ve giderilme yolları araştırma bulgularına dayanılarak açıklanmıştır.



TARIMDA MİKROEKONOMİ
Yazar: **Günay Keleş**

İçinde yaşadığımız yüzyılda, insan yaşamının varlığını devam ettirebilmesi için tüm dünyada tarım işletmeleri, giderek önem kazanmıştır. Tarımsal işletmelerin büyük ya da küçük ölçekte olmasının önemi kalmamış, sürdürülebilirlik ön plana çıkmıştır. Mikroekonomi kitaplarında bir ya da iki bölüm olarak yer alan ekonomi teorilerinin tarım sektöründeki yansımalarının tek bir kaynakta ele alınması kitabın hazırlanmasındaki temel yaklaşım olmuştur. Tarımsal konularda araştırmalar yapan kişilerin teori ile pratiği bir arada bulabilecekleri uygulamalı bir el kitabı niteliği taşıyan kitap, dört ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, ekonominin temel konuları ile ilgili olup giriş niteliğindedir. İkinci bölümde, mikroekonominin en önemli teorilerine yer verilmiştir. Üçüncü bölüm, tarımsal olayların mikroekonomik açıdan yorumlandığı çeşitli örnek olayların teorik açıdan şekillerle anlatımını içermektedir. Dördüncü ve son bölümde ise çeşitli tarımsal ürünlerin, mikro ölçekte araştırılması ile ortaya çıkan, pratik değeri olan çalışmalara yer verilmiştir.

OSMANLIDA TARIM POLİTİKALARI
Yazar: **Abdullah Aysu**

Osmanlı Devleti altı yüzyılı aşkın bir süre hüküm sürdü. Başlangıçta toprak düzeninin yaklaşık olarak eşit ölçekte olması, toprakta şahıs mülkiyetinin bulunmaması, üretimin değişim değeri için değil de daha çok kullanım değeri üzerinden sürmesi, Osmanlı'nın iyi yanları olarak ortaya çıktı. Ancak yönetim sisteminde böyle iyi yanlarının olması elbette üreten insanların sömürülmediği anlamına gelmiyordu, Osmanlı'da da üretenler sömürülüyordu. Yükselme dönemiyle birlikte toprakta daha önce olmayan kişisel mülkiyet oluşmaya başladı. Özel mülk sahiplerinin köylüyü sömürmesiyle toprakları her geçen gün büyüdü, reayanin ise toprağı küçüldü, bazı reaya topraksız bile kaldı. Osmanlı son zamanlarda tarımı hatırlayıp bazı atılımlarda bulunmaya kalkıştı. Üreticisine kredi olanakları yaratmaya çalıştı. Yabancı şirketlere karşı kooperatif örgütlülüğü ile karşı durmaya çabaladı, ancak atı alan Üsküdar'ı geçmisti... Bu kitap bir tarih araştırması değil. Osmanlı'ya biraz sosyal, biraz politik nazar atan bir çalışma. Düne bakarak bugünü anlama çabası da denilebilir. Zira bugün yaşadıklarımız ve bize yaşatılanlar geçmişmizin izini taşımakta ve adeta onu tekrar etmektedir. George Santayana'nın da dedigi gibi; "Geçmişi hatırlamayanlar, onu bir kere daha yaşamak zorunda kalırlar."

TATMÜHENDİSLİK

Çayırova'da 10.000 m² alanda bulunan tesisimizde Lojistik ve Depolama çözümleri ile hizmetinizdeyiz

- **6 Rampa; 80 TIR outband, 40 TIR inbound**
- **7/24 güvenlik brimi , kamera sistemi**
- **Modern yayngın söndürme sistemine sahip bina**
- **Konsollu ve back to back raf sistemleri, Raflı alan dışında müşteri bazlı lokasyonlarda bulk sistemi ile depolama**
- **Picker ve forkliftle donanımlı taşıma ekipmanları**
- **Paletli ve dökme yükleme**
- **Ambalajlama, setleme, paketleme, etiketlendirme hizmetleri**

Merkez: Mesa Nurol Kirazlibahce Sitesi C1/D:5 Bahcesehir/İSTANBUL
Lojistik Depo: Akse Mah.553.Sok. Reysaş Sitesi 14/1 Çayırova/KOCAELİ
Şube: İstanbul Endüstri ve Serbest Bölgesi Matraş Cad. No:3 Tuzla/İSTANBUL
www.tatpurchase.com - akutur@tatpurchase.com - eturan@tatpurchase.com - tbatmaz@tatpurchase.com
0 (531) 375 48 41 - 0 (533) 777 20 30

Buradan Bak!

1 ton cam, geri dönüştürüldüğünde 1 tonu aşkın doğal kaynak geri kazanılabilir.
Cam kullanımına bir de buradan bakın, cam ambalaj kullanarak hem doğaya hem de kendinize bir iyilik yapın.

GCA

Satış ve Pazarlama
Lapishan Plaza, Esentepe Mah.
Cevizli D-100 Güney Yanyol Cad.
No:25 Soğanlık-Kartal/İstanbul
T: +90 216 488 66 00 (pbx)
F: +90 216 576 22 62

Üretim Tesisleri
1.OSB 1. Cadde No:1
Merkez/Kütahya
T: +90 274 277 01 20 (pbx)
F: +90 274 277 01 10

gcaturkiye GCA Türkiye info@gca.com • **www.gca.com**